



Inlooppreekuur in Heeten

**EEN GOED LEVEN VOOR JOU.
DAAR DRAGEN WE GRAAG
AAN BIJ.**

Heb je een vraag over
vrijwilligerswerk,
sociale contacten,
eenzaamheid, activiteiten,
zo lang mogelijk thuis
wonen of wil je iets anders
bespreken? Heb je een idee
om je woonomgeving nog
mooier te maken of ben je
op zoek naar financiering
voor een initiatief? Dan ben
je van harte welkom op ons

INLOOPSPREEKUUR
Donderdag 25 april 19.00 - 20.00 uur
Donderdag 2 mei 19.00 - 20.00 uur
Donderdag 16 mei 19.00 - 20.00 uur
Donderdag 23 mei 19.00 - 20.00 uur
Locatie: Kulturhus Trefpunt Heeten



Heb je een vraag over:

- vrijwilligerswerk
- sociale contacten
- eenzaamheid
- activiteiten
- zo lang mogelijk thuis wonen?

-heb je een idee om je woonomgeving nog mooier
maken?

-ben je op zoek naar financiering voor een initiatief
-of wil je iets anders bespreken?

[Lees meer](#)

Gratis theatervoorstelling 'Dromen vangen'



Hoe kijk jij naar je gezondheid? Zin in een inspirerende avondje uit?

Kom naar de gratis theatervoorstelling 'DROMEN VANGEN' op dinsdag 14 mei, in het Hoftheater, inloop vanaf 1 uur. De voorstelling is van 19.30 - 21.00 uur. Dromen vangen gaat over gezondheid. De voorstelling inspireert, maar laat vooral zien waar gezondheid nu om draait. Een heerlijk avondje uit voor alle inwoners op een leuke manier over gezondheid na willen denken bent van harte welkom.

Je kunt je [hier aanmelden tot donderdag 9 mei](#).

Eenzaamheid in de zomermaanden



De zomermaanden zijn voor de één een periode om naar toe te leven en voor de ander een periode om tegenop te zien. Veel activiteiten stoppen, verenigingen liggen stil en familie en vrienden gaan op vakantie. Mensen kunnen zich in deze maanden eenzamer voelen dan de rest van het jaar. Er zijn mensen die behoefte hebben

aan deze maanden activiteiten te ondernemen, anderen te ontmoeten en in beweging te blijven. Om bovenstaande redenen willen we inzichtelijk maken wat er allemaal te doen is deze zomer. Je kunt subsidie aanvragen om een activiteit te organiseren. En nog leuker, de bezigheid hoeft niet leeftijdsgebonden te zijn. Zet je creatieve brein aan het werk, bedenk iets leuks en ga aan de slag!

[Lees meer](#)

Met luid getrommel De Olykampen in



Optrommelen in de wijk De Olykampen is vrijdag 29 maart van start gegaan. Speciaal trommeltjes (koektrommels) met daarin een vragenformulier gaan vanaf nu van deur tot deur. Per 20 huizen gaat één trommel rond. Bewoners vullen het formulier in en geven de trommel door aan de burens.

[Lees meer](#)

Goedgaan in de gemeente Raalte



Je hebt vast wel eens gehoord van de derde levensfase. Het is de periode waarin de pensioengerechtigde leeftijd is bereikt. Het is een fase waarin nagedacht kan worden over hoe je oud zou willen worden en welke maatregelen je al zou kunnen nemen om aan het roer van je eigen leven te blijven staan. Ook het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport is met het onderwerp. Je hebt misschien de campagne 'Praat vandaag over morgen' op de televisie voorbij zien komen.

[Lees meer](#)

'De eenvoudige vreugde van het zijn'



Op een zonnige ochtend liep een oude rustig door het park, zijn stappen luid maar vastberaden. Zijn naam was William en hoewel zijn lichaam langzaam veranderde door de jaren heen, straalde zijn gezicht een onmiskenbare rust uit.

Terwijl hij langs de bloemperken wandelde, zag hij een jonge vrouw op een bankje zitten, gebogen over haar telefoon, het gezicht diep in gedachten. William besloot naast haar te gaan zitten, zonder een woord te zeggen. Na een paar momenten keek de vrouw op, verrast door zijn aanwezigheid.

[Lees meer](#)

Online modules iets voor jou?

Minddistrict
Online (zelfhulp) module

Wij van de Kern bieden cliënten online (zelfhulp) modules aan.

Het programma Minddistrict biedt veel verschillende thema's aan waar cliënten mee aan de slag kunnen.

Enkele voorbeelden van thema's zijn

- Werken aan een positiever zelfbeeld
- Leefstijlverandering: Actiever worden, gezonder eten etc.
- Omgaan met gevoelens en gedachten
- Sociale netwerk en relaties verbeteren

Voor verdere informatie of vragen, neem gerust contact op met De Kern.

de kern
minddistrict

De Kern biedt online modules aan via het programma Minddistrict.

Enkele thema's zijn:
Werken aan een positiever zelfbeeld
Leefstijlverandering

Kijk gewoon eens rond op Minddistrict. Heb je vragen, wil je meer informatie, neem dan gerust contact op met De Kern.

[Lees meer](#)



[WijZ](#)



[WijZ en JC TraXX](#)



[JC TraXX](#)



[JC TraXX](#)



[De Kern](#)



[De Kern](#)



[De Kern](#)