



Een fijne zomer!

De medewerkers van WijZ welzijn
De Kern wensen je een zomer vol
genietmomenten, zon en ontspanning.
En plezier bij het maken van nieuwe
mooie herinneringen.

Een steuntje in de rug



Iedereen wil graag lekker in z'n zitje zitten en gunt dat een ander ook. Maar Actief zijn, gewaardeerd worden en een verbinding staan met anderen. Dat is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Veel mensen voelen zich eenzaam. Wat eenzaamheid is en hoe het te overwinnen voor iedereen verschillend. Het gaat erom aan mensen te zien of zij zich eenzaam voelen en er wordt weinig over gesproken.

[Hier](#) vind je meer info over hoe je kunt gaan met iemand die zich eenzaam voelt.

In contact met inwoners door de Wijksafari



Ilse Rozendal
06 1388 2293
i.waanders@wijz.nu

*Nieuw Heeten, Heino
en Raalte*



Saskia Pijnappel
06 1367 8478
s.pijnappel@wijz.nu

*Mariënhoeve, Broekland,
Luttenberg, Heeten, Laag
Zuthem en Lierderholthuis*

Opbouwwerkers Saskia en Ilse organiseren in september de twaalfde wijksafari van dit jaar. De locatie wordt het grasveld aan de Lijsterbesstraat in Raalte. 'Het doel van de Wijksafari is om in gesprek aan te gaan met buurtbewoners', vertelt Saskia. 'We horen graag van mensen hoe het met ze gaat en hoe zij het wonen in de buurt beleven. Het is tweeledig. Enerzijds kan het inwoners helpen om organisaties beter te leren kennen, waardoor zij eerder hulpvragen kunnen stellen. Anderzijds helpt het om contact tussen buurtbewoners te versterken, zodat er onderlinge verbindingen kunnen ontstaan in de wijk.' [Lees meer](#)

Dag!enDoen!Raalte een succes



In september is het alweer een jaar g
dat Dag!enDoen!Raalte van start is g
De gratis te downloaden app biedt ee
overzicht met activiteiten, exposities
workshops in de gemeente Raalte. In
oogopslag kunnen deelnemers zien w
vandaag of deze week te doen is in d
gemeente.

Inmiddels maken tientallen mensen g
van de app. Zo vindt de heer Mulder Dag!enDoen!Raalte een goede uitkoms
legt contacten en kunt meedoen aan allerlei activiteiten. Zo ben ik laatst naa
activiteit in buurtcentrum de Buut geweest, erg leuk!'

[Lees meer](#)

Zonder actie geen beweging



Wij dagen jou uit om elke maand te staan bij een aantal vragen. Iedere maand doen we per thema. Na elke thema heb je voor jezelf een afweging gemaakt: bent je tevreden of heb je over een aantal vragen extra wilt nadenken of dinge wilt veranderen.

Deze maand het thema **financiën**. Financiën gaan over geld, een onmisbaar onderdeel van ons leven. Het hebben van geld kan leuke dingen met zich meebrengen, maar geld kan ook een bron van (chronische) stress zijn.

Om over na te denken:

- Ben ik op de hoogte van mijn inkomsten en uitgaven?
- Maak ik mij wel eens zorgen over mijn financiële situatie?
- Ben ik op de hoogte van de hoogte van de toeslagen?

Vind je het prettig om naar aanleiding van de gestelde vragen in gesprek te gaan met een medewerker van De Kern? Dan staan we voor jou klaar.

Midden oktober start Assertiviteitstraining volwassenen



Het maatschappelijk/sociaal werk De Kern organiseert dit najaar een [assertiviteitstraining](#). Deze training is bedoeld voor volwassenen die het moeilijk om op te komen voor zichzelf, hun wensen te uiten of hun mening te geven. Assertief zijn heeft te maken met de manier van reageren op de wensen en eisen van anderen zonder eigen wensen uit het oog te verliezen.

Diverse onderwerpen komen tijdens de bijeenkomsten aan de orde. Door te oefenen leert de deelnemer deze vaardigheden in de praktijk toe te passen. Tijdens de cursus deelt hij of zij ervaringen en oefent met de vaardigheden.

Het bewust worden van eigen gedrag staat in deze training centraal. Daarnaast ontwikkelt de deelnemer vaardigheden waardoor hij of zij in staat is om het contact met anderen te verbeteren. De deelnemer wordt weerbaarder en vergroot zelfvertrouwen.

De training bestaat uit maximaal acht wekelijkse bijeenkomsten van twee uur op maandagmorgen. We willen medio oktober 2022 starten met de training. De bijeenkomsten zijn in het Annahuis, De Plas 8, Raalte. De groep bestaat uit maximaal tien deelnemers. Er is geen leeftijdsgrens en de training is gratis.

Voor aanmelden en informatie kun je contact opnemen met De Kern (0570-547300), Henk Vegter AT trainer (06) 5708 5826 h.vegter@stdekern.nl of door invullen van het aanmeldformulier op www.stdekern.nl

WijZ welzijn Raalte - Passage 13 - 8102 EW Raalte - T 038 85 15 700
De Kern maatschappelijke dienstverlening - Passage 10 - 8102 EW Raalte - T 0570 547300



[WijZ](#)



[WijZ en JC TraXX](#)



[JC TraXX](#)



[JC TraXX](#)



[De Kern](#)



[De Kern](#)



[De Kern](#)

Deze e-mail is verstuurd aan griffie@raalte.nl.

Als je geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kun jij je [hier afmelden](#).

Je kunt ook jouw [gegevens](#) inzien en wijzigen.

Voor een goede ontvangst voeg je raalte@wijz.nu toe aan je adresboek.