

SamenWerken De Pol

Nieuwsbrief voor professionals en organisaties

2021, derde kwartaal

Introductie

Het project SamenWerken De Pol is een initiatief van de zorgorganisaties Dimence Groep, WerV, WijZ, RIBW, InteraktContour, Driezorg, In Balans en Natuur en Milieu Overijssel (zie voor een overzicht pagina 15). Naast de zorg die ze bieden, willen deze organisaties ook graag dat er meer aandacht komt voor het welzijn en toekomstperspectief van mensen. Te vaak maken ze mee dat mensen hun huis niet of te weinig uitkomen, dat zij zich niet verbonden voelen met de maatschappij, met hun buurt, met het leven. Door deze mensen in te kunnen zetten als vrijwilliger, of juist als deelnemer bij verschillende activiteiten, doen zij weer mee aan de maatschappij, ervaren zij regie over hun leven en ontwikkelen ze zichzelf. Er ontstaat weer perspectief.

In deze nieuwsbrief, die elk kwartaal verschijnt, informeren wij u over de activiteiten en ontwikkelingen binnen het project SamenWerken De Pol. Wij geven een update van de verschillende activiteiten die georganiseerd worden door de betrokken organisaties. Ook vertellen we over activiteiten die nog in ontwikkeling zijn, waar we nog extra vrijwilligers en deelnemers zoeken en delen we ervaringsverhalen.

Wij wensen je veel leesplezier!



Menu

[Nieuws](#)

[Doe mee/Help mee](#)

[Ervaringsverhalen](#)

[Even voorstellen](#)

[Artikel](#)

[Agenda](#)

[Organisaties](#)

Nieuws

Natuur op recept in Zwolle-Zuid

De helende werking van de natuur

Verscheidende wetenschappelijke onderzoeken hebben inmiddels aangetoond dat de natuur een positief effect op je gezondheid heeft. Er is aangetoond dat 90 minuten per dag wandelen in een bosrijke omgeving depressie tegengaat. Het zorgt voor een daling van de bloeddruk en minder angst en stress gevoelens. Verder zou wandelen in de natuur agressie tegengaan en zelfs bepaalde ADHD-symptomen lijken te verminderen. Bovendien zorgt de natuur dat we creatiever zijn, dat ons probleemoplossend vermogen wordt verbeterd en dat we ons beter en langer kunnen concentreren! Dat is nogal wat. Vooral voor mensen met diabetes, depressie of een burn-out en hartziekten lijkt het bijzonder effectief om wat vaker de natuur op te zoeken.

Voor WerV is dit een hele goede reden om natuur te integreren in het activiteiten aanbod. Dit voorjaar hebben we daarom weer een frisse start gemaakt met de activiteit 'Natuur op recept'. Onze vrijwilligers maken het mogelijk, op verschillende tijdstippen in de week en op verschillende locaties. We werken er hard aan om het aantal wandelingen nog flink uit te breiden.

Kijk in de [Agenda](#) voor meer informatie over deze activiteit.



Natuur op Recept

Vind je het fijn om in gezelschap te wandelen in de natuur? Wil je de natuur in zijn stilte beleven door je zintuigen te prikkelen? Doe je juist graag kennis op door te leren wat de natuur allemaal te bieden heeft? Of word je er blij van om een bijdrage te leveren aan de natuur? Dan is deze activiteit zeker iets voor jou!

DIMENCE GROEP



SamenWerken De Pol Nieuwsbrief voor professionals en organisaties

2021, derde kwartaal

NLdoet

Eind mei hebben we samen met onze vrijwilligers en deelnemers meegedaan aan de grootste vrijwilligersactie van Nederland "NLdoet". Er is een nieuw klimtoestel voor de geiten geplaatst en ook een nieuwe loopplank voor in het kippenhok bij de dierenweide van woonzorgcentrum de Kievitsbloem in Zwolle Zuid. Het klimtoestel en de loopplank zijn ontworpen en gemaakt door de houtbewerkingsgroep van SamenWerken de Pol. Daarnaast hebben we takken verwijderd, de bloembakken leeggehaald en gevuld met nieuwe bloemen.

We hadden zelfs publiek. De bewoners vonden het prachtig om te zien wat er allemaal gebeurde. Het was een productieve, gezellige ochtend en wat hadden we er heerlijk weer bij!



Interview natuurvrijwilliger in wijkkrant Zwolle-Zuid

De wijkkrant in Zwolle-Zuid heeft een leuk interview geplaatst met een van onze natuurvrijwilligers! Via deze link is het artikel online te lezen op pagina 5:

<https://www.wvzwollezuid.nl/wp-content/uploads/2021/05/22383-WZZ-nr-4-2021-3-gecomprimeerd.pdf>



Online-inspiratiebijeenkomst voor natuurvrijwilligers

Onlangs heeft een online-inspiratiebijeenkomst plaatsgevonden voor alle vrijwilligers die zich inzetten voor het project 'Natuur op recept'. Deze bijeenkomst bood de mogelijkheid voor de vrijwilligers om zich aan elkaar voor te stellen en hun ervaringen te delen. Ook werd er een presentatie gehouden over de theorie achter het project en zijn er oefeningen besproken. Tot slot werden tips uitgewisseld en is er besproken wat de vrijwilligers nog nodig hebben om hun werk zo goed mogelijk te kunnen doen. Het was een geslaagde bijeenkomst en we kijken uit naar een volgende uitwisseling!



SamenWerken De Pol Nieuwsbrief voor professionals en organisaties

2021, derde kwartaal

Samenwerkingsovereenkomst Kievitsbloem ondertekend

WerV en de Kievitsbloem hebben recent officieel de samenwerking bekrachtigd door het tekenen van een samenwerkingsovereenkomst voor dagbesteding en vrijwilligerswerk. De intentie om samen te werken was door beide partijen al uitgesproken. Er is gekeken welke inhoudelijke taken er verricht kunnen worden (denk aan: onderhoud dierenweide en tuin, verzorgen van lunches, boodschappenservice, helpen met koken, ruimtes gezellig maken, creatieve middagen en avonden, wandelen en vrijdagmiddagborrels) en de indeling van groepen vrijwilligers en deelnemers, die zich inzetten op verschillende niveaus en elkaar ondersteunen.

Wij zijn ook overeengekomen om mee te helpen de binnentuin van het woon-zorgcentrum een flinke metamorfose te geven, zodat deze weer beter toegankelijk zal zijn en er een moestuin aangelegd kan worden. Het onderhouden van de tuin zal dan uiteraard ook een taak zijn die onze deelnemers onder begeleiding van vrijwilligers kunnen oppakken. Voor de aanleg en het onderhoud van de tuin is ook In Balans uit Hasselt (ook onderdeel van WijZ/Dimencegroep) betrokken.



Kuikens geboren bij de Kievitsbloem!

Bij de Kievitsbloem heeft het de vrijwilligers veel moeite gekost om de nieuwe kuikens op foto vast te leggen, wat waren ze druk aan de wandel!



SamenWerken De Pol Nieuwsbrief voor professionals en organisaties

2021, derde kwartaal

Bakopdracht voor de bakgroep (ook wel de koekebakkers genoemd)

Onlangs werd de bakgroep van het project SamenWerken De Pol benaderd om 150 cupcakes te bakken voor een project van de organisatie Impluz. Deze organisatie had van de gemeente Zwolle de opdracht gekregen om jongeren in het Voortgezet Onderwijs een hart onder de riem te steken. Voor een project dat "think op school" heet (<https://youtu.be/Dd5NW5hHQk8>) worden er online sessies georganiseerd voor 25.000 scholieren en 5.000 ouders met voorlichting over psychische klachten (grip op je dip). Ook kan er gesproken worden met deskundigen en er werden wedstrijden georganiseerd. Aan de winnende klassen werden de cupcakes als prijs weggegeven.



WerV kreeg de kans om in een filmpje iets te vertellen over het project SamenWerken de Pol en om te laten zien dat de deelnemers de cupcakes 🧁 bakken en versieren voor de winnende klassen van Thorbecke SG en het Meander College in Zwolle.

Dit filmpje delen we graag! Daarom hebben we het geplaatst op de facebookpagina van WerV, klik op de link om het filmpje te bekijken:

<https://www.facebook.com/wervdg/videos/522809699073843/>

[<terug naar menu>](#)

SamenWerken De Pol

Nieuwsbrief voor professionals en organisaties

2021, derde kwartaal

Doe mee/Help mee

Activiteit: Creatieve groep



Deze deelnemers (inclusief een vrijwilliger en stagiaire Angelique) zijn creatief aan de slag gegaan. Wat ze maken, kan per keer en per deelnemer verschillen: kleuren voor volwassenen, papieren vogels vouwen, borduren, tekenen, plakken en knippen... voor iedere deelnemer vinden we wel iets passends. Heb je ook zin om creatief bezig te gaan en iets te maken? Kijk dan in de [Agenda](#) voor de dagdelen en tijden van de creatieve groep en geef je op als deelnemer.

Activiteit: Natuur op recept



Deze dames maakten samen een wandeling bij de activiteit 'Natuur op recept'. Wil je ook lekker de natuur in, een frisse neus halen en je hoofd laten uitwaaien? Kijk dan in de [Agenda](#) voor de startmomenten en startlocaties van wandelingen en geef je op als deelnemer! Of help ons de wandelingen nog vaker aan te bieden en word vrijwilliger!

SamenWerken De Pol Nieuwsbrief voor professionals en organisaties

2021, derde kwartaal

Vacatures voor vrijwilligers



Regelmatig zoeken we nieuwe vrijwilligers binnen het project SamenWerken De Pol. In elke nieuwsbrief plaatsen we daarom linkjes naar de meest recente vacatures. Misschien ken je nog iemand die zich als vrijwilliger wil inzetten?

De volgende vacatures staan op dit moment open (en kijk ook in onze [Agenda](#) bij welke activiteiten we nog vrijwilligers nodig hebben):

- <https://www.wervdg.nl/vacatures/vrijwillige-timmermannen-gezocht-voor-het-maken-van-een-handkar>
- <https://www.wervdg.nl/vacatures/participatieplekvrijwilligerswerk-tuinwerkzaamheden-dagbesteding-de-pol-0>
- <https://www.wervdg.nl/vacatures/vrijwilligers-gezocht-voor-woonzorgcentrum-de-kievitsbloem-zwolle-zuid>

Jouw hulp bij de nieuwsbrief



Om de nieuwsbrief leuk aan te kleden, vinden wij het fijn als lezers ons af en toe [een inhoudelijke bijdrage sturen](#).

Aan **professionals** vragen we of jullie mee willen werken aan een kort telefonisch interview voor de rubriek 'Even voorstellen'. Sta je daarvoor open, stuur dan even een mail naar infopol@wervdg.nl. Wellicht benaderen we je dan voor een van de volgende nieuwsbrieven. Ook tips voor artikelen zijn welkom.

[<terug naar menu>](#)

Ervaringsverhalen

Wandelen en meer...



Ik ben Corrien en werkte tot kortgeleden als natuurvrijwilliger bij het project Natuur op recept. In mijn geval hield dat in dat ik wekelijks een ochtend met deelnemers wandelde.

Uit eigen ervaring kan ik vertellen hoe helend de natuur voor mij werkt. Toen ik uitgevallen was van mijn baan ben ik begonnen met een moestuin/pluktuin. Ik kreeg door het buiten zijn weer meer energie.

Toen ik de vacature zag als natuurvrijwilliger hoefde ik dan ook niet lang na te denken. Dit vrijwilligerswerk past bij mij, lekker buiten zijn!

Het was de bedoeling dat ik wekelijks met deelnemers naar buiten ging om activiteiten in de natuur te doen. Door de Covid-maatregelen was het niet mogelijk om in een groepje naar buiten te gaan, dus wandelde ik met 1 deelnemer.

Ik heb met verschillende mensen gewandeld en de overeenkomst is dat ze op een of andere manier kwetsbaar zijn en dat ze het heerlijk vinden om naar buiten te gaan. Ik heb een aantal keren gewandeld met een mevrouw die cliënt is bij het RIBW.

Een korte impressie van één van die keren: Als ze mij ziet, zegt ze: "Gaan we zo weer lekker wandelen in het bos?". We wandelen samen naar het Marsbos, ze kletst honderduit. Af en toe staan we even bewust stil om te genieten van de vogels en kijken we rustig om ons heen. "Oh, wat mooi is het hier hè?". We kijken even bij de paardjes en mevrouw raakt in een gesprek met een voorbijganger met een puppy. Even later ziet ze een peutertje met regenlaarsjes door het bos banjeren. "Schattig hè?". Na ongeveer een uur wandelen komen we aan bij De Pol waar we koffie gaan drinken met andere deelnemers. "Heerlijk een frisse neus gehaald en mag ik dan nu een sigaretje?".



[<terug naar menu>](#)

Even voorstellen

Ruby Blom – WerV - Projectleider Schakelpunt doorlopende participatielijn



Mijn naam is Ruby Blom. Ik ben projectleider bij WerV voor, zoals we dat noemen, de 'doorlopende participatielijn' binnen de Dimence Groep. WerV is net als WijZ onderdeel van de Dimence Groep. Inmiddels ben ik bijna 5 jaar werkzaam bij WerV.

In de afgelopen jaren hebben we als team een hele mooie groei doorgemaakt waarin we binnen de Dimence Groep steeds meer een brugfunctie zijn gaan vervullen tussen zorg en de maatschappij, met o.a. vrijwilligerswerk, participatie en direct vanuit behandeling de stap naar huis maken met het project WelThuis. Omdat ik werk voor de hele Dimence Groep ben ik, zoals ik dat zelf wel eens zeg,

'een rondreizend circus'. Dan weer aan het werk in Zwolle, dan weer in Almelo of Deventer en samen met de projectmedewerkers, stagiaires en niet te vergeten onze topvrijwilligers werken wij aan het waarmaken van de mooiste projecten.

Ik ben verantwoordelijk voor het ontwikkelen van projecten in ons werkgebied zoals 'SamenWerken de Pol' waar iedereen met of zonder cliëntervaring, met een hulp- of ondersteuningsvraag, welkom is om deel te nemen aan activiteiten en/of re-integratietrajecten om stappen te maken richting vrijwilligerswerk, betaald werk of een ander doel dat je voor jezelf hebt. We bieden hiervoor maatwerkondersteuning. Dit doen wij vaak samen met andere partijen, zoals in de Pol met Natuur en Milieu Overijssel, RIBW en Interakt Contour.

Wat ik heel belangrijk vind in deze projecten is wederkerigheid. Iedereen heeft overvloed en daarmee iets te geven. We kijken daarom ook graag om ons heen waarmee we anderen, door onze activiteiten, van dienst kunnen zijn.

Een goed voorbeeld daarvan is bijvoorbeeld woon-zorgcentrum de Kievitsbloem. Met de deelnemers van SamenWerken de Pol onderhouden we de dierenweide en de tuin zodat de bewoners daarvan kunnen genieten. Zo is wederkerigheid niet alleen een woord maar ook een daad.

Alle projecten, zoals SamenWerken de Pol, ontstaan uit het geloof dat alle betrokken stichtingen binnen de Dimence groep delen; wij geloven in de talenten van mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt of maatschappij -al dan niet als gevolg van psychische problemen. Wij zijn er van overtuigd dat zij met deze talenten waarde toe kunnen voegen aan de maatschappij. Wij willen mensen helpen om hun talenten te (her)ontdekken en deze verder laten ontplooiën.

Ik ben een enthousiast en energiek mens, een netwerker en verbinder. Ik kan dus gerust nog wel even doorgaan met vertellen over alle mooie ontwikkelingen waar we mee bezig zijn, maar nog liever hoor ik van jullie welke wensen jullie hebben voor activiteiten en ontwikkeling voor jezelf. Ook wij blijven graag in ontwikkeling en willen jullie dan ook de ruimte geven om met eigen initiatieven te komen.

Ik ben bereikbaar via r.blom@wervdg.nl als je eens iets met mij wilt delen.

Tot snel, Hartelijke groet!

SamenWerken De Pol Nieuwsbrief voor professionals en organisaties

2021, derde kwartaal

Angelique Hoogeveen – WerV - stagiaire Social Work

KUN JE JE EVEN KORT VOORSTELLEN?



Mijn naam is Angelique Hoogeveen, ik ben 23 jaar en 3e-jaars HBO-Social Work student aan het Windesheim in Zwolle. Vanaf september 2020 tot september 2021 loop ik mijn jaarstage bij WerV. Ik heb voornamelijk meegewerkt aan het project SamenWerken De Pol waar we in oktober 2020 mee zijn gestart.

WAT DEED JE BINNEN HET PROJECT?

Ik hield mij bezig met de planning, dus wanneer welke activiteit plaatsvond, wie waaraan meedeed en wie welke activiteit begeleidde. Ik voerde kennismakingsgesprekken met potentiële deelnemers en vrijwilligers die wilden meedoen aan een activiteit of die een activiteit wilden begeleiden en dit monitorde ik. Ook werkte ik samen met vrijwilligers aan promotietaken. Daarbij had ik contact met de verschillende samenwerkingspartijen. Ik werkte één dagdeel in de week samen met de vrijwillige vrijwilligerscoördinator van WerV. Samen voerden we gesprekken met potentiële vrijwilligers die gereageerd hadden op een vacature of mensen die een wens hadden op het gebied van vrijwilligerswerk en meer wilden weten over het aanbod. Samen bespraken we dan de verschillende mogelijkheden en ondernamen we daarin acties. Ook voerden we kennismakingsgesprekken met cliënten die in behandeling zijn en die een maatjeswens hadden. Na afloop van zulke gesprekken stelden we een vacature op en plaatsten we die online om vrijwilligers te werven.

HOE HEB JE HET WERKEN BINNEN HET PROJECT ERVAREN?

Het was voor mij heel leerzaam en uitdagend om een actieve rol te spelen binnen het hele proces en alles wat er kwam kijken bij zo'n nieuw gestart project. Het voelt gek dat ik dit project (begin september) los ga laten na alle tijd en energie die ik er met heel veel plezier in heb gestoken. Dankbaar en trots kijk ik terug dat ik een waardevolle bijdrage heb mogen en kunnen leveren aan dit mooie project. En ik heb veel vertrouwen in het toekomstige succes ervan.

BEDANKT VOOR DIT INTERVIEW ANGELIQUE, WIJ WENSEN JOU VEEL SUCCES IN DE TOEKOMST!

[<terug naar menu>](#)

Artikel

Jezelf (be)schrijven

Wat doet schrijven?

1. Het geeft betekenis.
2. Het helpt jezelf leren kennen.
3. Schrijven is een vorm van aandacht geven.
4. Schrijven helpt je concentratie te verbeteren.
5. Schrijven is probleemoplossend.

1. Betekenisgeving

Door je ervaringen uit verschillende levensfasen op te schrijven ontstaat een geordend geheel. Het schrijven van een (gedeeltelijk) levensverhaal maakt ook dat je meer overzicht krijgt over het totaal van je leven. Het teruggaan in je eigen geschiedenis levert altijd bijzondere vergezichten op. Het is dan makkelijker om de grote lijnen te zien en er voor jou belangrijke thema's uit te halen.



SamenWerken De Pol

Nieuwsbrief voor professionals en organisaties

2021, derde kwartaal

Schrijven over jezelf en je eigen levensloop biedt inzicht in jezelf, relaties, emoties en gebeurtenissen.

2. Vergroting zelfkennis

Het schrijven van je levensverhaal helpt bij het verkennen en ontwikkelen van je identiteit. Het zicht hebben op thema's uit je leven kan je op veel verschillende manieren helpen. Het kan je wijzen op zaken die je bij herhaling lastig vindt om op te lossen. Het kan je wijzen op de dingen die je leuk vindt om te doen. Het kan je helpen je talenten in kaart te brengen en meer zicht te krijgen op de dingen die je motiveren.

3. Aandacht

Door het schrijven besteed je gericht aandacht aan hetgeen je gaat schrijven. In je hoofd weeg je af over hoe je iets opschrijft en maak je keuzes in de woorden en zinnen die je schrijft. De aandacht die nodig is om je tekst te kunnen formuleren maakt dat je geest die normaal vooral verstrooid en gefragmenteerd is, tot rust komt en oplettend wordt. Alleen met volle aandacht kun je diep tot de dingen doordringen en observeren wat er is.

4. Concentratieverbetering

Schrijven helpt je te leren focussen. Schrijven op zich is een activiteit die concentratie teweegbrengt. Je gaat ervoor zitten, je richt je ruimte in en neemt even de tijd voordat je begint. Al schrijvend neemt je concentratie toe. Het betekent dat we onze emotionele afleidingen tijdelijk kunnen uitschakelen. Het vermogen om onze aandacht te kunnen sturen is van directe invloed op ons welzijn. Psycholoog Daniel Coleman stelt dat mensen die zich goed kunnen concentreren minder beïnvloedbaar zijn voor emotionele ups en downs. Zij kunnen zich in het leven beter in evenwicht houden. Het wegschrijven van emoties helpt om die reden bijvoorbeeld bij examenstress. Omdat deze emoties anders de intellectuele capaciteiten in de weg staan.

5. Probleemoplossend

Er is inmiddels veel onderzoek gedaan naar de meerwaarde van het probleemoplossend vermogen van schrijven. Ouder en nieuwer onderzoek bevestigen elkaar. Een aantal voorbeelden:

- Autobiografisch schrijven doet depressieve klachten verminderen (universiteit van Twente)
- Schrijven, bij angst en stress voor examens, doet deze klachten verminderen (University of Chicago)
- Schrijven heeft een positief effect op emoties (onderzoek bij studenten in de jaren 80)
- Schrijven over trauma's vermindert klachten als angst, depressie en vermoeidheid (Interapy)

Schrijven doet iets met de tijd. Als je een herinnering opschrijft, ontstaat deze weer in het heden. Hetzelfde als je plannen opschrijft. Je creëert dan een nieuwe werkelijkheid, je maakt de toekomst voordat die er is. Schrijven geeft ook een nieuwe vorm aan dingen. De herinnering ontstaat op papier zoals je hem nu bedenkt. Ook het van je afschrijven van dingen is hier een voorbeeld van: problemen of zorgen krijgen een andere gestalte in geschreven vorm.

Het schrijven aan de hand van een thema dat nu speelt in je leven kan veel verduidelijken over de beleving van de situatie en het handelen dat hier uit voortkomt. Al schrijvend zul je vaak ontdekken dat reacties van nu ooit zijn ontstaan als reactie op situaties in het verleden.

Door in gedachten uit de werkelijkheid te stappen en eigen nieuwe beelden en woorden te vinden voor wat in je omgaat, kun je de werkelijkheid helderder zien.

Het automatisch meer afstand nemen van je emoties, doordat je je tekst moet formuleren, maakt het makkelijker om de gebeurtenissen te verkennen en van waarden te voorzien die ze nu nog voor je hebben. Het benoemen en beschrijven van je emoties maakt dat je er even niet mee samenvalt. Dit helpt bij het verwerken en het een plek geven van deze gebeurtenissen omdat deze zo beter toegankelijk zijn.

Bron: www.verhaalkunzt.nl

[<terug naar menu>](#)

Agenda



Wilt u meedoen als vrijwilliger of deelnemer?

Neem dan contact op met Angelique Hoogveen

(WERV, 038-8515710 en/of infopol@wervdg.nl)

Hieronder vindt u een overzicht van al onze activiteiten en de startmomenten.



Bakgroep

Samen taarten en cup cakes bakken en versieren voor de verkoop.

Wanneer: maandag en woensdag 8.30 - 12.00 uur | **Locatie:** Wijkcentrum De Pol, keuken | **Aantal deelnemers:** 5 per dagdeel | **Nieuwe aanmeldingen:** Maximaal aantal deelnemers bereikt / Maximaal aantal vrijwillige begeleiders bereikt



Buitengroep Kievitsbloem

Samen in de buitenlucht de moestuin en de bloementuin bewerken, de dieren verzorgen en de hokken en buitenruimte netjes houden.

Wanneer: maandag, woensdag, vrijdag, zaterdag en zondag 9.00 - 12.00 uur | **Startpunt:** Wijkcentrum De Pol | **Aantal deelnemers:** 4 per dagdeel | **Nieuwe aanmeldingen:** Nieuwe deelnemers zijn welkom (weekend) [informatie over aanmelden](#) / Nieuwe vrijwillige begeleiders zijn welkom [informatie over aanmelden](#)



Natuur op recept (startpunt Zwolle-Zuid)

Samen actief zijn in de natuur. Doe mee aan een paddenstoelenexcursie, een moestuinworkshop, wandelen, ...

Wanneer: woensdag en vrijdag 9.00 - 12.00 uur | **Verzamelpunt:** Wijkcentrum De Pol | **Aantal deelnemers:** 6 per groep | **Nieuwe aanmeldingen:** Nieuwe deelnemers zijn welkom [informatie over aanmelden](#) / Nieuwe vrijwillige begeleiders zijn welkom [informatie over aanmelden](#)



Natuur op recept (startpunt Aa-landen)

Samen actief zijn in de natuur. Doe mee aan een paddenstoelenexcursie, een moestuinworkshop, wandelen, ...

Wanneer: maandag 10.00 - 12.00 uur | **Verzamelpunt:** per keer wisselend, o.a. Westerveldse Bos | **Aantal deelnemers:** 6 per groep | **Nieuwe aanmeldingen:** Nieuwe deelnemers zijn welkom [informatie over aanmelden](#) / Nieuwe vrijwillige begeleiders zijn welkom [informatie over aanmelden](#)

SamenWerken De Pol Nieuwsbrief voor professionals en organisaties

2021, derde kwartaal



Schrijfactiviteit

Schrijven, luisteren en vertellen. Oefenen met verschillende schrijfvormen, ervaren wat schrijven en het delen van je geschreven werk voor je kan betekenen.

Wanneer: maandag 9.00 - 12.00 uur één keer in de twee weken | **Locatie:** Wijkcentrum De Pol, ruimte 2 en/of 3 | **Aantal deelnemers:** 6 | **Nieuwe aanmeldingen:** Nieuwe deelnemers zijn welkom [informatie over aanmelden](#) / Maximaal aantal vrijwillige begeleiders bereikt



PicsArt

Leren om op een creatieve manier foto's en of eigengemaakte tekeningen te bewerken.

Wanneer: maandag 9.00 - 12.00 uur één keer in de twee weken | **Locatie:** Wijkcentrum De Pol, ruimte 2 en/of 3 | **Aantal deelnemers:** 6 | **Nieuwe aanmeldingen:** Nieuwe deelnemers zijn welkom [informatie over aanmelden](#) / Maximaal aantal vrijwillige begeleiders bereikt



Kledingwinkel 'Op-Nieuw'

Samen de kledingwinkel draaiende houden, er is altijd iets te doen! Denk aan kleding uitzoeken en strijken, de winkel netjes maken, klanten helpen bij de kassa, ...

Wanneer: dinsdag, woensdag, donderdag en vrijdag 10.00 - 13.00 uur en 13.00 - 16.00 uur | **Locatie:** Wijkcentrum De Pol | **Aantal deelnemers:** 1 per dagdeel | **Nieuwe aanmeldingen:** Maximaal aantal deelnemers bereikt / Maximaal aantal vrijwillige begeleiders bereikt



Creatieve groep

Samen je creativiteit ontdekken, waar word jij blij van, wat wil je leren?

Wanneer: maandag en woensdag 9.00 - 12.00 uur en donderdag 8.30 - 12.00 uur | **Locatie:** Wijkcentrum De Pol | **Aantal deelnemers:** 8 | **Nieuwe aanmeldingen:** Nieuwe deelnemers zijn welkom [informatie over aanmelden](#) / Maximaal aantal vrijwillige begeleiders bereikt



Houtbewerking

Zin om iets moois te maken van hout? Bij ons kan het!

Wanneer: maandag 10.00 - 15.30 uur, dinsdag 13.30 - 15.30 uur, vrijdag 10.00 - 15.30 uur | **Locatie:** Wijkcentrum De Pol, schuurtje | **Aantal deelnemers:** 5 deelnemers per groep | **Nieuwe aanmeldingen:** Nieuwe deelnemers zijn welkom [informatie over aanmelden](#) / Maximaal aantal vrijwillige begeleiders bereikt



Kook- en bakgroep

Overdag samen maaltijden koken en in de middag samen bakken

Wanneer: dinsdag 10.00 - 15.30 uur | **Locatie:** Wijkcentrum De Pol, keuken | **Aantal deelnemers:** 7 deelnemers | **Nieuwe aanmeldingen:** Maximaal aantal deelnemers bereikt / Maximaal aantal vrijwillige begeleiders bereikt

SamenWerken De Pol Nieuwsbrief voor professionals en organisaties

2021, derde kwartaal



Gezond budget koken

Samen een gezonde maaltijd koken en toch niet te veel uitgeven

Wanneer: maandag 13.00 - 15.30 uur | **Locatie:** Wijkcentrum De Pol, keuken | **Aantal deelnemers:** 6 deelnemers | **Nieuwe aanmeldingen:** Maximaal aantal deelnemers bereikt / Nieuwe vrijwillige begeleiders zijn welkom [informatie over aanmelden](#)

[<terug naar menu>](#)

Organisaties

De activiteiten van het project 'SamenWerken De Pol' worden ondersteund door de volgende organisaties:



In Balans Hasselt | Mulertstraat 52 | 8061 CG Hasselt | 038-8515770 | info@inbalanshasselt.nl | www.inbalanshasselt.nl



DIMENCE GROEP

Dimence Groep | Nico Bolkesteinlaan 1 | 7416 SB Deventer | 0570-639600 | www.dimencegroep.nl



Woonzorgcentrum De Kievitsbloem | Patriottenlaan 3 | 8014 XP Zwolle | 038-2001100 | info@driezorg.nl | www.driezorg.nl

InteraktContour

verder met hersenletsel

Interakt Contour dagbesteding & individuele begeleiding Zwolle | Rijnlaan 45 | 8032 JZ Zwolle | 038-4652193 | www.interaktcontour.nl

SamenWerken De Pol Nieuwsbrief voor professionals en organisaties

2021, derde kwartaal



Natuur en Milieu Overijssel | Assendorperdijk 3 | 8012 EG Zwolle | 038-4250960 | info@natuurenmilieuoverijssel.nl | www.natuurenmilieuoverijssel.nl



RIBW Zwolle | Dokter Klinkertweg 2 | 8025 BS Zwolle | 088-8250010 | info@ribwgo.nl | www.ribwgo.nl



WerV | Bitterstraat 57 | 8011 XK Zwolle | 038-8515799 | info@wervdg.nl | www.wervdg.nl



WijZ Welzijn | Bitterstraat 57 | 8011 XK Zwolle | 038-8515700 | info@wijz.nu | www.wijz.nu

[<terug naar menu>](#)