

# SamenWerken De Pol

*Nieuwsbrief voor professionals en organisaties*

*2021, vierde 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](#)  
[Wist je dat...](#)  
[Artikel](#)  
[Agenda](#)  
[Organisaties](#)

#### Nieuws

#### Inspiratiesessie Natuur op recept in Den Nul



Om onze vrijwilligers van de activiteit Natuur op Recept te ondersteunen en te inspireren, hebben we in samenwerking met Natuur & Milieu Overijssel en GrandiooZ een inspiratiesessie georganiseerd.

De sessie vond plaats in het mooie Den Nul, waarbij we onder meer met elkaar hebben stilgestaan bij wat natuurbeleving voor ons is. Er was ook een mini-lezing en een stukje samen wandelen kon natuurlijk niet ontbreken. Tijdens het wandelen mochten we verschillende natuurbelevingsoefeningen ervaren. We sloten af met een heerlijke lunch.

Het was een gezellige, inspirerende dag, die ertoe heeft geleid dat de natuurvrijwilligers de geleerde oefeningen nu in de praktijk uitvoeren met deelnemers. Daarbij ontvangen de vrijwilligers enthousiaste reacties van de deelnemers.

Echt super, hier doen we het voor!

#### E-learning: de natuur en mijn gezondheid



De meeste mensen zijn het erover eens dat bewegen in de natuur goed is voor je geestelijke en lichamelijke gezondheid. In de nieuwsbrief van Natuur en Zorg Overijssel (nr.2) stond een link naar een e-learning module die we je niet willen onthouden; deze module biedt je de kans om te ontdekken wat natuur voor je eigen gezondheid doet.

Er zijn geen grootse levensveranderingen voor nodig, met een aantal simpele stappen voor zowel binnen als buiten kun je zelf aan de slag. In korte tijd doorloop je de hele module die bestaat uit acht lessen.

Veel succes en veel plezier!

[https://natuuracademieonline.ivn.nl/resources/natuur-en-mens-mijn-gezondheid#utm\\_source=nieuwsbrief&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=NetwerkNatuurZorgOverijssel\\_juni2021](https://natuuracademieonline.ivn.nl/resources/natuur-en-mens-mijn-gezondheid#utm_source=nieuwsbrief&utm_medium=email&utm_campaign=NetwerkNatuurZorgOverijssel_juni2021)

[<terug naar menu>](#)

#### Doe mee/Help mee

#### Activiteit: Gezond budget koken

Er is weer een nieuwe activiteit gestart: Gezond budget koken! Met deze activiteit haken we in op de behoefte van deelnemers om hun leefstijl te verbeteren. Elke week komt een groepje van 5-6 deelnemers onder begeleiding van een vrijwilliger samen op de maandagmiddag. Vaak doen twee vaste deelnemers van tevoren de boodschappen. Bij

## SamenWerken De Pol Nieuwsbrief voor professionals en organisaties

2021, vierde kwartaal

aankomst in het wijkcentrum drinken de deelnemers samen koffie en maken ze een praatje. Daarna gaan ze richting de keuken en wordt er afgesproken wie wat gaat doen. Als het gerecht klaar is, wordt het verdeeld in bakjes die elke deelnemer meeneemt. Thuis kan de maaltijd dan worden opgewarmd. Na het koken drinken de deelnemers wederom gezamenlijk een kopje koffie en overleggen ze wat ze de volgende keer gaan koken. Ze zoeken dan een recept op en maken ook alvast een boodschappenlijstje. Dan is het nog een kwestie van afwassen, opruimen en de keuken netjes achterlaten voor de volgende dag.

De activiteit is nog in ontwikkeling en we hebben op dit moment ideeën om steeds een vast blok van 10 middagen te organiseren. In zo'n blok komen dan verschillende onderwerpen aan de orde: de ene keer bijvoorbeeld seizoengroente, de andere keer tips voor goedkoop koken en weer een andere keer creatief omgaan met restjes. Daarbij staan we ervoor open om gastsprekers uit te nodigen die gespecialiseerd zijn in bepaalde thema's. Vrijwilliger Sandra is bezig met het uitschrijven van de thema's in een programma. Na een blok van 10 middagen kan een nieuwe groep starten, maar als er deelnemers zijn die na een blok willen blijven deelnemen aan de kookgroep is die mogelijkheid er ook.

Heb je ook zin om in de keuken bezig te zijn en iets lekkers te maken? Kijk dan in de [Agenda](#) voor het dagdeel en tijdstip van de Gezond budget koken-groep en geef je op als deelnemer.



*De kookgroep heeft een heerlijke maaltijd verzorgd. Het recept was een kleurrijke vegetarische groentepasta met zoete aardappel. Terwijl de mannen uitrusten van al het snijden, zijn de vrouwen druk in de weer met het omscheppen van kilo's groentepasta. En ondertussen vult de keuken zich met heerlijke geuren.*

### Activiteit: Houtbewerken

Bij houtbewerking werken we zelfstandig of in opdracht. We maken bijvoorbeeld puzzels in de vorm van olifantjes of kinderspeelgoed zoals het vliegtuigje. Ook zijn we bezig met een opdracht voor de Kievitsbloem. We hebben al een nieuw klimtoestel voor de geiten gemaakt en we zijn nu bezig met het dak voor het kippenhok en het dak voor de voeruij. We werken in ons eigen tempo en iedereen die wat met hout wil doen is welkom.

Zie jij het ook wel zitten om iets van hout te maken? Kijk dan in de [Agenda](#) voor het dagdeel en tijdstip van de Houtbewerkingsgroep en geef je op als deelnemer.

## SamenWerken De Pol Nieuwsbrief voor professionals en organisaties

2021, vierde kwartaal



### Activiteit: Meditatie (NIEUW!)

Mediteren betekent stil worden in jezelf en met een afstandje kijken naar je gedachten, zonder oordeel! Mediteren kan je veel brengen, zoals betere slaap, stressvermindering, omgaan met depressie, meer rust in je hoofd en zelfkennis.

Voor de meditatie bij Samenwerken de Pol gaan we gebruik maken van simpele, laagdrempelige meditatie zodat het toegankelijk is voor iedereen. De basis van deze meditatie ligt o.a. in het werk van schrijver en leraar Michael Derkse, die in zijn levensjaren vele meditatie heeft ontwikkeld.

## SamenWerken De Pol

### Nieuwsbrief voor professionals en organisaties

2021, vierde kwartaal

**Werv**  
vrijwilligerswerk & participatie

# Mediteren

Bij Wijkcentrum de Pol

Vind je het fijn om wat meer rust in je hoofd te krijgen? Om te leren om beter om te gaan met stress? Beter te kunnen slapen of meer zelfkennis te ontwikkelen?

**DIMENCE GROEP**

#### Mediteren

Werv, het RIBW en Interakt Contour hebben de handen ineengeslagen met het participatieproject 'Samenwerken de Pol'. Een van de activiteiten is het mediteren. Deze vindt iedere keer plaats vóór aanvang van de rest van de activiteiten zodat je bijvoorbeeld hierna meteen kan gaan wandelen met de activiteit Natuur op Recept.

Mediteren betekent stil te worden in jezelf en met een afstandje kijken naar je gedachtes, zonder oordeel! Mediteren is al zo oud als de mensheid zelf en kan je veel brengen zoals: Beter slaap, stress vermindering, omgaan met depressie, meer rust in je hoofd en zelfkennis.

Onder begeleiding van een vrijwilliger neem je plaats op een stoel of op de grond samen met andere geïnteresseerde. De vrijwilliger zal je dan meenemen in een korte (laagdrempelige) meditatie. Dit zal rond de 10 minuten zijn. Hierna kun je weer naar huis of aansluiten bij 1 van de andere activiteiten van Samenwerken de Pol.

#### Enthousiast geworden?

(038) 851 5 710  
 infopol@wervdg.nl  
 www.wervdg.nl

#### Locatie

Wijkcentrum de Pol, Gelijkheid 1  
 Contactpersoon: Leander Derkse



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

#### Activiteit: PicsArt

PicsArt is een gratis app waar je o.a. foto's mee kunt bewerken. Vrijwilliger Sandra laat tijdens de activiteit verschillende manieren zien waarop je foto's creatief kunt bewerken. Zo kun je van een landschapsfoto een olieschilderij maken, een portretfoto veranderen in een cartoon, of foto's manipuleren door o.a. de achtergrond te verwijderen en een andere achtergrond toe te voegen. Hier zie je een mooi voorbeeld:



Voor de bewerking



Eindresultaat

## SamenWerken De Pol Nieuwsbrief voor professionals en organisaties

2021, vierde kwartaal

Je gaat op een spelende manier ontdekken wat voor kunstwerkjes je allemaal kunt maken met deze Picsart-app. Je hoeft hiervoor geen ervaring te hebben, wel is het een pré dat je met een smart Phone en of tablet kunt werken.

Ben je enthousiast geworden, geef je dan op!! Kijk in de [Agenda](#) naar de mogelijkheden.

### 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/vrijwilligers-gezocht-voor-woonzorgcentrum-de-kievitsbloem-zwolle-zuid>
- <https://www.wervdg.nl/index.php/vacatures/vrijwilliger-begeleiding-dagbesteding-de-pol>
- <https://www.wervdg.nl/index.php/vacatures/vrijwillige-timmermannen-gezocht-voor-het-maken-van-een-handkar>

### 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](mailto:infopol@wervdg.nl). Wellicht benaderen we je dan voor een van de volgende nieuwsbrieven. Ook tips voor artikelen zijn welkom.

[<terug naar menu>](#)

#### Ervaringsverhalen

##### Creatieve groep



Tekening van Albert

Jerney Bot is vrijwilliger bij de creatieve groep en vertelt:

Elke maandag-, woensdag- en vrijdagochtend komt er een diverse groep samen in wijkcentrum de Pol om onder het genot van een goede kop koffie en/of thee samen lekker creatief te zijn. Op de woensdag draag ik daar, als ervaringsdeskundige vrijwilliger, mijn steentje aan bij. Voor de één is een kleurplaat inkleuren voldoende, de ander tekent zelf, gaat breien, haken of probeert een nieuwe techniek zoals glas etsen uit. Zelf vind ik het super om samen creatief bezig te zijn en een goed gesprek te voeren en kijk ik er elke woensdag weer naar uit om aan te schuiven. Het blijft fijn om te zien dat men elkaar op een laagdrempelige manier kan ontmoeten, wat voor velen onder ons een welkome afwisseling is na de afgelopen vaak eenzame coronaperiode.

[<terug naar menu>](#)

#### Even voorstellen

##### Erik van Rosmalen – Projectmedewerker WerV



Hallo, Ik ben Erik van Rosmalen en ik ben als projectmedewerker van WerV betrokken bij het project SamenWerken de Pol. Ik ben vader van vier kinderen (twee jongens van 18 en 15 jaar en een meiden-tweeling van 11 jaar) en een bonuszoon (ook 11 jaar) bij mijn vriendin Jerney. Omdat ik wat vaker te zien ben in de Pol, is het wel zo handig dat jullie weten wie ik ben, dus vandaar dat ik mijzelf in deze nieuwsbrief wil voorstellen.

Ik kan enorm genieten van de weekenden samen met de kinderen of met mijn vriendin samen er op uit gaan. Lekker een eind fietsen of een flinke wandeling maken, daar kan ik ook heerlijk van genieten. Ik vind het ook heerlijk om te snuffelen in de kringloop en ga dan ook graag naar rommelmarktjes, daarnaast mag ik ook graag aanrommelen in de schuur.

## SamenWerken De Pol

### Nieuwsbrief voor professionals en organisaties

2021, vierde kwartaal

Ik ben in Zwolle-Zuid jarenlang werkzaam geweest, eerst als jongerenwerker en later als welzijnswerker bij WijZ Welzijn Zwolle. Ik vind het daarom ook mooi om te zien dat vele organisaties de samenwerking met elkaar hebben opgezocht. Ik hoop dat we het aanbod dan ook steviger neer kunnen zetten als een mooie fundatie voor de toekomst. Ik vind het heerlijk om te zien dat iedereen die deelneemt er veel plezier aan heeft. Dat is natuurlijk ook het allerbelangrijkste: dat we plezier hebben in de dingen die we doen. Zoals ik aangaf, jullie zullen mij wat vaker tegenkomen op de Pol, mocht je vragen hebben, een keertje willen brainstormen omdat je een leuk idee voor een activiteit hebt, dan hoor ik het graag. Een bakje koffie sla ik ook niet af, dit is toch wel een verslaving van mij. Tot snel.

Groetjes, Erik van Rosmalen

#### Leander Derkse – WerV - stagiaire Social Work



##### KUN JE JE EVEN KORT VOORSTELLEN?

Mijn naam is Leander Derkse, ik ben 29 jaar en 3e-jaars HBO-Social Work student aan het Windesheim in Zwolle. Vanaf september 2021 tot juni 2022 loop ik mijn jaarstage bij WerV. Ik zal voornamelijk meewerken aan het project SamenWerken De Pol waar we in oktober 2020 mee zijn gestart.

##### WAT DOE JE BINNEN HET PROJECT?

Ik houd mij bezig met de planning, dus wanneer welke activiteit plaatsvindt, wie waaraan meedoet en wie welke activiteit begeleidt. Ik voer kennismakingsgesprekken met potentiële deelnemers en vrijwilligers die willen meedoen aan een activiteit of die een activiteit willen begeleiden en dit monitor ik ook. Ook werk ik samen met vrijwilligers aan promotietaken. Daarbij heb ik contact met de verschillende samenwerkingspartijen. Verder houd ik mij nog bezig met het verder uitbreiden van de activiteiten binnen wijkcentrum de Pol zelf, maar ook langzaam naar andere wijken in Zwolle.

##### HOE ERVAAR JE HET WERKEN BINNEN HET PROJECT TOT NU TOE?

Als erg positief. Als stagiaire word ik erg losgelaten in mijn werkzaamheden en ben ik vooral erg zelfstandig aan het werk. Ook is er ruimte om mijn eigen ervaringen en kennis uit mijn verleden mee te nemen hier naartoe, zoals meditatie en drama. Hierdoor voel ik mij nu al erg betrokken bij het project. Ik ben erg enthousiast en gemotiveerd om het project verder te laten groeien in het komende jaar.

[<terug naar menu>](#)

#### Wist je dat...

##### Tips om verspilling tegen te gaan (met dank aan onze vrijwilligers!)

###### Tip 1: De weeggeefkast

Het is steeds meer een trend aan het worden, weggeefkasten! Ze zijn mooi en er zijn er steeds meer! Veel te veel om te vermelden op een adreslijst, maar laat dat een extra reden zijn om er zelf eentje te beginnen, een weggeefkast in iedere wijk, hoe gaaf zou dat zijn?! De diversiteit aan weggeefkasten is groot, van boekenkast, tot diverse dingetjes kast, tot koelkast! Zoek eens



op internet waar er een weggeefkast in jouw buurt staat. Een voorbeeld vind je hier:  
<https://twitter.com/weggeefkastao>

#### Tip 2: De app Toogoodtogo



'Wij dromen van een planeet zonder voedselverspilling. Hier elke dag aan werken voelt als een droom die werkelijkheid wordt. Onze app is de meest effectieve manier om jou ook meteen aan die droom te laten werken - download de app, log in en start met het redden van heerlijke producten die jouw lokale ondernemer aan het einde van de dag overhoudt. Altijd een verrassing tegen een lage prijs en je doet meteen iets goed voor de planeet. Start vandaag nog en download de app!' <https://toogoodtogo.nl/nl/>

#### Artikel

### WETENSCHAPPELIJK BEWEZEN VOORDELEN VAN MEDITATIE



Dat mediteren goed voor je is heb je misschien wel ervaren, maar is dit slechts omdat je dat denkt en gelooft of zijn er ook wetenschappelijk bewezen voordelen van meditatie? Er zijn inmiddels onwijs veel onderzoeken gedaan naar de connectie tussen lichaam en geest en naar wat voor effecten mediteren nou werkelijk heeft. Ik ben geen onderzoeker, maar hou ervan als de wetenschap laat zien wat ik van binnen al geloof en ervaar.

#### 8 bewezen voordelen van meditatie

##### 1. Verbeterde concentratie

Tijdens mediteren oefen je om je te concentreren, logisch dus dat daardoor ook je concentratie en focus beter wordt. Inmiddels is er aangetoond dat meditatie (mindfulness meditatie) afdwalen in gedachte kan doen afnemen en dat je beter wordt in het [oplossen van problemen](#). Het heeft ook effect op de lange termijn, want verschillende [onderzoeken](#) tonen aan dat de concentratie nog tot 5 jaar na de training verbeterd is.

##### 2. Helpt tegen stress

Dit is natuurlijk waar iedereen het over heeft, meditatie als oplossing voor het verminderen van stress. Studies tonen aan dat je door meditatie sneller fysiek en mentaal herstelt van stress en stressvolle situaties.

Wat ik heel bijzonder vind is dat er kan worden waargenomen dat de [ontstekingsreactie](#) in een stressvolle situatie minder wordt bij mensen die al langere tijd mediteren.

Verder kunnen ze ook zien dat er [minder activiteit](#) is in de amygdala en de frontaalkwab. Beide gebieden helpen ons om minder sterk te reageren op stress en er sneller van te herstellen.

## SamenWerken De Pol Nieuwsbrief voor professionals en organisaties

2021, vierde kwartaal

### 3. Vermindert angst

Naast stress hebben ook veel mensen last van angst of paniek(aanvallen). Gelukkig kan meditatie een steentje bijdragen aan het verminderen van angst.

In de MRIscans bij een onderzoek van de [universiteit van Harvard](#) werd duidelijk dat de amygdala (deel in de hersenen verantwoordelijk voor met name angst en stress respons) minder actief was bij mensen die meditatie beoefenen dan mensen die geen meditatie beoefenen.

### 4. Verlaagt je bloeddruk

[Dit onderzoek](#) laat zien dat door transcendentie meditatie hoge bloeddruk verlaagd kan worden.

Een te hoge bloeddruk verhoogt je kans op hart- en vaatziekten en komt vaak voor bij mensen die veel stress ervaren.

### 5. Beter omgaan met pijn

We weten inmiddels wel dat pijn ook voor iedereen verschillend is. We hebben tenslotte allemaal een verschillende pijngrens. Pijn is enorm fascinerend en houdt onderzoekers ook al jaren bezig.

Inmiddels is dan ook aangetoond dat door meditatie met een focus op de ademhaling de ervaring van [pijn vermindert](#) kan worden. Mensen die vaak Vipassana meditatie beoefenen hebben meer weerstand tegen wat zich aandient in het moment. En daarmee dus ook pijn.



### 6. Beter omgaan met emoties

Na 8 weken dagelijks [20 minuten te mediteren](#) (met een focus op de ademhaling) is er waargenomen dat er meer samenhang is tussen de gebieden in de hersenen die actief worden bij de emoties boos, blij, verdriet en ontspanning. De emoties wijken minder van elkaar af en er is minder afkeer tegen de emoties. Dit betekent dat emoties beter verwerkt kunnen worden en dat je minder in 1 emotie blijft hangen.

### 7. Verhoogt je weerstand

Niet alleen ben je mentaal weerbaarder door regelmatig te mediteren, ook fysiek wordt je weerstand groter als je regelmatig meditatie beoefent. [Dit onderzoek](#) laat zien dat na een training in meditatie er meer immunoglobuline (antistoffen) in het lichaam aanwezig zijn.

### 8. Beter slapen

Je wordt dus rustig van mediteren, kan beter omgaan met stress en emoties, maar ga je er ook beter van slapen?

Ja dus! Er is een [onderzoek](#) gedaan bij 49 mensen die moeite hadden met slapen. De helft van de groep deed een mindfulness training, de andere helft een slaap training. De training duurde bij beide groepen 2 uur per week voor 6 weken lang. Na deze 6 weken hadden de mensen in de groep die mindfulness training hadden gevolg minder slapeloosheid, waren minder vermoeid en gaven aan ook minder depressief te zijn dan de andere testgroep.

Bron: <https://onlineontspannen.nl/wetenschappelijk-bewezen-voordelen-van-meditatie/>

[<terug naar menu>](#)

#### Agenda



**Wilt u meedoen als vrijwilliger of deelnemer?**

Neem dan contact op met Leander Derkse

(WERV, 038-8515710 en/of [infopol@wervdg.nl](mailto: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:** Nieuwe deelnemers zijn welkom [informatie over aanmelden](#) / 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, vierde 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:** Nieuwe deelnemers zijn welkom [informatie over aanmelden](#) / Maximaal aantal vrijwillige begeleiders bereikt

## SamenWerken De Pol Nieuwsbrief voor professionals en organisaties

2021, vierde 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:** Nieuwe deelnemers zijn welkom [informatie over aanmelden](#)/ Nieuwe vrijwillige begeleiders zijn welkom [informatie over aanmelden](#)



### Meditatie

*Stil worden in jezelf en met een afstand kijken naar je gedachten, zonder oordeel!*

**Wanneer:** voorafgaand aan sommige andere activiteiten uit deze agenda | **Locatie:** Wijkcentrum De Pol | **Aantal deelnemers:** verschilt per activiteit | **Nieuwe aanmeldingen:** Nieuwe deelnemers zijn welkom [informatie over aanmelden](#)/ Maximaal aantal vrijwillige begeleiders bereikt

[<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](mailto:info@inbalanshasselt.nl) | [www.inbalanshasselt.nl](http://www.inbalanshasselt.nl)



Dimence Groep | Nico Bolkesteinlaan 1 | 7416 SB Deventer | 0570-639600 | [www.dimencegroep.nl](http://www.dimencegroep.nl)



Woonzorgcentrum De Kievitsbloem | Patriottenlaan 3 | 8014 XP Zwolle | 038-2001100 | [info@driezorg.nl](mailto:info@driezorg.nl) | [www.driezorg.nl](http://www.driezorg.nl)



Interakt Contour dagbesteding & individuele begeleiding Zwolle | De Vrijheid 4A | 8014 XW Zwolle | 038-4652193 | [www.interaktcontour.nl](http://www.interaktcontour.nl)



## SamenWerken De Pol Nieuwsbrief voor professionals en organisaties

2021, vierde kwartaal



Natuur en Milieu Overijssel | Assendorperdijk 3 | 8012 EG Zwolle | 038-4250960 | [info@natuurenmilieuoverijssel.nl](mailto:info@natuurenmilieuoverijssel.nl) | [www.natuurenmilieuoverijssel.nl](http://www.natuurenmilieuoverijssel.nl)

**RIBW**  
OVERIJSEL

RIBW Zwolle | Dokter Klinkertweg 2 | 8025 BS Zwolle | 088-8250010 | [info@ribwgo.nl](mailto:info@ribwgo.nl) | [www.ribwgo.nl](http://www.ribwgo.nl)



WerV | Bitterstraat 57 | 8011 XK Zwolle | 038-8515799 | [info@wervdg.nl](mailto:info@wervdg.nl) | [www.wervdg.nl](http://www.wervdg.nl)

**wijz**  
welzijn

WijZ Welzijn | Bitterstraat 57 | 8011 XK Zwolle | 038-8515700 | [info@wijz.nu](mailto:info@wijz.nu) | [www.wijz.nu](http://www.wijz.nu)

[<terug naar menu>](#)