Hoe zit jij in je vel?

Positief GEZOND

Dalfsen

5 jan 2024

Trefkoele+ 13.00 - 20.00 uur
gratis entree

Positief Gezond Dalfsen is mogelijk gemaakt door Kerngezond Dalfsen en Stichting Achmea Gezondheid

Een gemeente waar inwoners gezond, weerbaar en veerkrachtig zijn

Kerngezond Dalfsen

Vanuit kerngezond Dalfsen werken de gemeente Dalfsen en lokale organisaties samen op het gebied van sport, bewegen, cultuur en een gezonde leefstijl.

Kerngezond Dalfsen streeft naar een leefbare vitale en sociale leefomgeving waardoor inwoners gestimuleerd worden bewuste keuzes te maken. In onze kernen is het, mede door Kerngezond Dalfsen, fijn wonen, werken, leven voor onze inwoners!

www.kerngezonddalfsen.nl

Stichting Achmea Gezondheidszorg

Stichting Achmea Gezondheidszorg (SAG) stimuleert organisaties om innovatieve projecten in te dienen die zich richten op de thema's "Vitaliteit, leefstijl en preventie", "Meer tijd voor zorg" en "Zorg op de juiste plaats", met als speerpunten: versnellen van digitale zorg en zorg op afstand. SAG heeft nadrukkelijk aandacht voor grote én kleine projecten.

www.zilverenkruis.nl

Voorwoord

Gezond zijn en gezond blijven - en daarin geïnspireerd worden - op een positieve manier. Wie wil dat nu niet?

In 2023 was de eerste inspiratiedag 'Positief Gezond Dalfsen'. Hier kwamen heel veel mensen een kijkje nemen. We zien duidelijk een behoefte aan een plek waar je meer te horen en te zien kunt krijgen over gezondheid. Daarom organiseren wij het evenement ook in 2024. Een brede kijk op gezondheid, fysiek, emotioneel en sociale uitdagingen die het leven brengt. Hoe zit jij in je vel?

Op vrijdag 5 januari, van 13.00 -20.00 uur, zijn er op verschillende plekken in Trefkoele+ inspirerende activiteiten, presentaties en workshops op het gebied van gezonde voeding, valpreventie, digivitaliteit, beweging, leefstijl en nog veel meer. Door sponsoring van Gemeente Dalfsen (Kerngezond Dalfsen) en Stichting Achmea Gezondheid is de entree gratis.

We nodigen inwoners uit - van jong tot oud - om zelf geïnspireerd te raken waar nog gezondheidswinst te behalen valt. Het is ook een mooie gelegenheid elkaar te ontmoeten en elkaar een gezond 2024 te wensen.

Wees welkom!

Met vriendelijke groet,
Ilse Veerbeek
Directeur Trefkoele+

Positief GEZOND Dalfsen 5 jan 2024

Programma
5 januari 2024

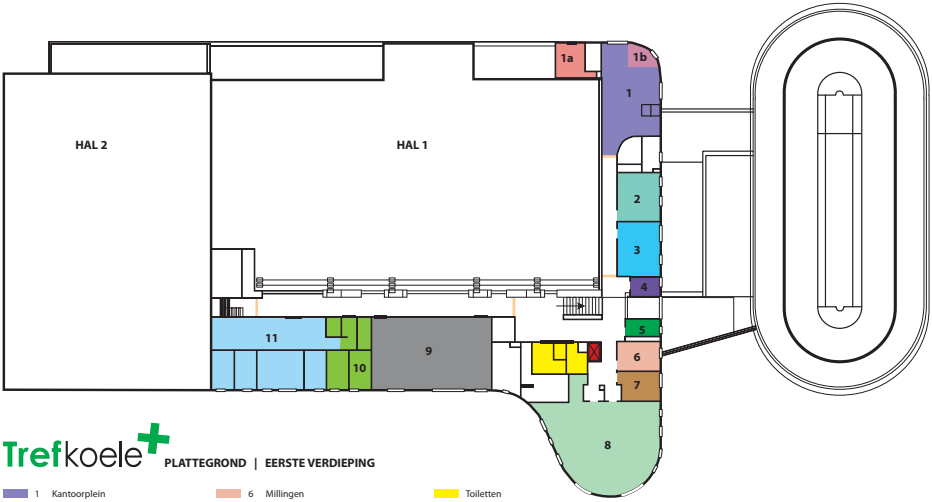
Tijd	Lezing / Workshop / Presentatie	Door	Ruimte
13:00	Reizen met OV	OV ambassadeurs	Panoramazaal A
13:30	Grip op jouw vitaliteit	Groeifitaal	Panoramazaal B
13:30	Dementie, denk je mee?	Samen Vooruit	Wim Heerink
14:00	Oergezond bewegen	Fit20	Panoramazaal A
14:00	Maak kennis met familieopstellingen	Bureau de Krul	Spiegelzaal
14:30	Lezing Rouwbegeleiding	Poppe Coaching & Mentorschap	Panoramazaal B
15:00	Leefstijl coaching	Balans fysiotherapie	Panoramazaal A
15:30	Lezing over Tinnitus	Reflect your mind	Panoramazaal B
16:00	Lezing over Vechtgenotenhuis	Vechtgenotenhuis	Panoramazaal A
16:00	Maak kennis met familieopstellingen	Bureau de Krul	Spiegelzaal
16:00	Luisterkind methode	t Keerpunt en Welzijn & Balans	Panoramazaal B
16:30	Dementie, denk je mee?	Samen Vooruit	Wim Heerink
17:00	Leefstijl coaching	Balans fysiotheapie	Panoramazaal A
17:30	Oergezond bewegen	Fit20	Panoramazaal B
18:00	Reizen met OV	OV ambassadeurs	Panoramazaal A
18:30	Lezing over Tinnitus	Reflect your mind	Panoramazaal B
19:00	Lezing over Vechtgenotenhuis	Vechtgenotenhuis	Panoramazaal A
19:00	Luisterkind methode	t Keerpunt en Welzijn & Balans	Panoramazaal B
Doorlopend van 13.00 tot 16.30 uur			
	Valpreventie parcours	Fysiotherapie Dalfsen	Hal 1
Doorlopend van 13.00 tot 20.00 uur			
	Inspiratiemarkt		Hal 1
	Spellenhal voor iedereen		Hal 2

Wijzigingen voor behouden

Plattegrond Trefkoele+

Trefkoele+ PLATTEGROND | BEGANE GROND

1 Hoofdingang
2 Trefpunt
3 Historisch centrum Ab Goutbeek
4 Bukkum
5 Doomijn
6 Speel-o-theek
7 Bibliotheek
8 Ontwikkelplein
9 Lenthe
10 Mataram
11 Infopunt
12 Leestafel
13 Biljarts
14 Wim Heerinkzaal
15 Kantoor Silvia Kogelman
16 De Marshoek
17 Logopedie Pluspunt
18 Welsum
19 Jongerencentrum
20 Kleedkamers
21 PlusCafé
Toiletten
Lift



Trefkoele+ PLATTEGROND | EERSTE VERDIEPING

1 Kantoorplein
1a Kantoor Trefkoele+
1b Kantoor Bibliotheek
2 Ankum
3 Emmen
4 Rechteren
5 Broekhuizen
6 Millingen
7 Gerner
8 Panoramazaal a+b
9 Spiegelzaal
10 De kern
11 Consultatiebureau GGD
Toiletten
Lift

Spellenhal in hal 2

+ Speurspel

In Hal 2 hebben we een superleuke spellenhal gemaakt. Dit is voor jong en oud, je kunt het samendoen met familie of gewoon met anderen, wij dagen je uit voor een potje:

- Lasergamen (na 17.00 uur ook voor volwassenen!)
- Pannakooi

Voor kinderen hebben we nog een extra activiteit namelijk het Speurspel: Hoe goed ben jij in het zoeken, onthouden en neuzen. Je kunt het spel bij de ingang ophalen.

Gezellig en sportief samen bezig zijn. Je bepaalt zelf wanneer je komt en weer andere dingen gaat doen. Onze stagiaires begeleiden de verschillende spellen.

Oergezond bewegen!

Ja, ja, ik weet ook wel dat ik moet bewegen om gezond te blijven... Maar hoe dan...?

Iedereen weet dat je moet bewegen om gezond te blijven, maar betekent dit ook dat je van alle beweging gezond blijft?

Deze presentatie verfrist je blik op je eigen lijf en wat het nodig heeft om gezond, fit en sterk te blijven. Iedereen weet dat bewegen belangrijk is om gezond te blijven. Maar waarom eigenlijk, waarom zorgt je lichaam daar niet gewoon automatisch voor? En waar moet die beweging dan aan voldoen? In oktober 2022 bleek uit een studie dat de gezondheidseffecten van 10.000 stappen veel minder groot zijn dan gedacht.

Deze presentatie helpt je dit te begrijpen en geeft je inzicht in de basisprincipes waarop jouw lichaam functioneert. Dit helpt je om betere keuzes te kunnen maken over het type inspanning dat je kiest. En het helpt je de activiteiten die je al doet beter te begrijpen en benutten.

Je lichaam is fantastisch en blijft je hele leven bij je. Dat is toch de moeite van het begrijpen en erin investeren waard…?!

www.fit20dalfsen.nl

Presentatie Oergezond bewegen
14:00 uur Panoramazaal A
17:30 uur Panoramazaal B

INNO FEET

Totale voetzorg voor iedereen

Alles voor gezonde voeten

Loop niet door met pijn of (voet)klachten als gevolg van bijvoorbeeld overbelasting. Podotherapie omvat alle behandelingen van voetklachten en klachten die worden veroorzaakt door een afwijkende voetfunctie. Denk hierbij aan pijn aan uw enkel, knie, heup of lage rug. De podotherapeuten van Innofeet proberen de oorzaak van uw klachten te achterhalen en samen met u een behandelplan vast te stellen. Wij zien voeten van alle leeftijden met o.a. standsafwijkingen en nagel- of huidproblemen.

Specialisaties

Heeft u specifieke voet(gerelateerde) problemen bij het uitvoeren van uw sport of heeft u diabetes of reuma? Bij ons werken diverse podotherapeuten die specialist zijn op deze gebieden. Ook zijn we gespecialiseerd in de behandeling van voetproblemen op de werkvloer, bij kinderen, 65+'ers en oncologie patiënten. Als aanvulling op een podotherapeutische behandeling kan het van belang zijn om uw voeten door een pedicure te laten verzorgen. Onze medisch pedicures zorgen er graag voor dat uw voeten gezond blijven.

Orthopedische schoenen

Wist u dat een orthopedisch schoenmaker zowel schoenen, laarzen als slippers voor u op maat kan maken? Wanneer steunzolen onvoldoende helpen, kunnen deze opmaatgemaakte schoenen goed van pas komen. Waar orthopedische schoenen vroeger misschien gezien werden als 'lomp', is daar vandaag de dag geen sprake meer van. Wij snappen namelijk als geen ander dat uw schoenen naast comfortabel ook modieus moeten zijn. Ook hiervoor kunt u bij ons terecht.

Spreek gerust één van onze specialisten aan op de inspiratiemarkt. We helpen u graag op weg!

www.innofeet.nl

Wat heeft een lichaam nodig en wat juist niet?

Hoe kunnen domeinen als ademhaling en stress je gezondheid beïnvloeden? Hoe kunnen je huid of darmproblemen verminderen door het aanpassen van je maaltijdfrequentie? Optimaal voor je lichaam zorgen kan een grote uitdaging zijn. Want wat heeft je lichaam nodig en wat juist niet?

Ilse en Annemarie hebben zich, ieder vanuit hun eigen vakgebied, verdiept in de orthomoleculaire geneeskunde. Centraal staat een gezonde leefstijl. ' Wij werken vanuit het 6-domeinen model. Hierbij staan de domeinen voeding, bewegen, slaap, ademhaling, stress en immuunsysteem centraal.'

Allereerst heeft een gezond lichaam de juiste voedingsstoffen nodig. Maar wat zijn juiste voedingsstoffen en hoe maak je gezonde keuzes die jouw lichaam voeden in plaats van vullen? Verleng dit met ontspanningsoefeningen en ademhalingsoefeningen en je slaap zal verbeteren wat een enorme impact op je gezondheid zal geven.

'Hier kan je niet vroeg genoeg mee beginnen' aldus Annemarie met haar achtergrond als (kinder)fysiotherapeut.

Nog een belangrijke functie voor onze gezondheid heeft het immuunsysteem. Als mondhygiënist is Ilse hier dagelijks mee aan het werk. Door verder te kijken naar de mens achter de mond kan zij veel puzzelstukjes leggen en stap voor stap helpen naar een gezondere versie van jezelf. Herken je klachten zoals vermoeidheid , slaapproblemen, darmklachten of ben je benieuwd hoe je je leefstijl positief kan beïnvloeden? Of ben je benieuwd naar wat suppletie voor je kan betekenen?

We zien je graag bij Positief Gezond Dalfsen!
Annemarie en Ilse

www.groeifitaal.nl
www.mensachterdemond.nl

Grip op jouw vitaliteit
13:30 uur Panoramazaal B

Positief Gezond in IJsselland

Vanuit de regionale beweging Positief Gezond IJsselland stimuleren we inwoners en professionals de brede blik op gezondheid toe te passen. Bewustwording over de verschillende stappen die een ieder daar zelf in kan zetten is belangrijk.

Graag nodigen we inwoners en professionals uit om hun ervaring te delen en wellicht ook als (informeel) ambassadeur in hun eigen omgeving anderen te enthousiasmeren.

We hebben een aantal handige en aantrekkelijke tools die daarin kunnen ondersteunen: deels vrij mee te nemen, deels te leen en deels tegen geringe vergoeding aan te schaffen. Daarnaast zijn we benieuwd waar inwoners en professionals tegen aan lopen, waar ze behoefte aan hebben en wie of wat hen daarbij kan helpen. Dit voedt ons met ideeën voor vervolg van de regionale beweging waarin we samen aan het leren zijn!

We komen graag met u in gesprek op 5 januari!

www.samenvoorelkaar.nl/thema/positief-gezond-ijsselland

Reizen met het openbaar vervoer?

OV-ambassadeurs helpen u graag op weg!

Om inwoners die vragen hebben over het reizen met OV zo goed mogelijk op weg te helpen organiseren wij maandelijks inloopspreekuren, proefreisjes en bijeenkomsten op locatie. Onze OV-ambassadeurs geven advies en tips aan 55-plussers over het reizen met trein of bus.

Zo helpen zij hun leeftijdsgenoten langer zelfstandig te reizen en kan men zelf ervaren dat reizen met het openbaar vervoer niet moeilijk is. Door het te doen, blijkt het allemaal mee te vallen! Een uitje naar familie of een bekende, een bezoek aan het museum of een controle in het ziekenhuis is dan geen probleem meer.

Zo lang mogelijk zelfstandig kunnen reizen vindt provincie Overijssel erg belangrijk. Daarom maakt zij het mogelijk dat OV-ambassadeurs gedurende het gehele jaar activiteiten organiseren in alle gemeenten. Reizen met het openbaar vervoer biedt veel voordelen, maar is niet voor iedereen vanzelfsprekend. OV-ambassadeurs, vrijwilligers met veel kennis van het OV, bieden hierbij de helpende hand.

www.ervaarhetov.nl/ov-ambassadeur

Inspiratiemarkt Hal 1A/B

Reizen met het OV
13:00 uur Panoramazaal A
18:00 uur Panoramazaal A

Groente & Fruit, Brood en bier

Joris Bezorgt gratis bij u thuis!

Wilt u net zoals vroeger, heerlijk aan de deur verwend worden met verse groente, fruit, brood of een heerlijk biertje? De Stichting Joris Bezorgt deze producten gratis bij u aan huis. Dit gebeurt door mensen met een afstand tot de reguliere arbeidsmarkt. Met hun elektrische bakfiets, brengen zij de producten van Landjuweel de Hoeven, Bakkerij van der Most, Harrie Ponsteen en BOERr wekelijks bij u thuis. Eens per maand wordt via de Albert Heijn in Dalfsen een bierpakket gemaakt en deze bezorgen ze op een vaste dag bij u aan huis.
Handig, gezond en lekker!

Landjuweel de Hoeven is zorgboerderij waar onder andere groente en fruit geteeld wordt op natuurlijke wijze, boordevol smaak! Bakkerij van der Most vervaardigt met passie 99% van het assortiment op ambachtelijk wijze. U heeft de keuze uit het hele assortiment. Harrie Ponsteen biedt een sortering van kant en klaar maaltijden aan, lekker makkelijk. Via BOERr kunnen wij ook zuivel en eieren leveren. Een biertje op zijn tijd kan echt geen kwaad. Daarom kun je er maar beter van genieten. Albert Heijn Dalfsen zorgt ervoor dat de speciale biertjes van Ambachtelijke Vechtdalbrouwerij geleverd worden. Dit wordt gedaan in houten kratjes die gemaakt zijn door het Leerwerkcentrum Vechtdal van Philadelphia. Tijdens Positief Gezond Dalfsen staat de kar in de Trefkoele+ en kunt u met ons kennismaken.

www.jorisbezorgt.nl

Welzijn & Balans
in lichaam & geest

't Keerpunt
De sleutel van bewustwording

Luisterkind methode

- Mijn kind is op school onhandelbaar maar thuis is er niks aan de hand. Hoe kan dit?
- Medisch gezien is er geen reden dat ik niet zwanger kan worden, maar waarom lukt het ons dan niet?
- Mijn moeder had stress tijdens de zwangerschap. Is dit de oorzaak van de stress die ik in mijn leven ervaar?
- Mijn vader zit in een verzorgingshuis maar heeft het totaal niet naar zijn zin. Wij weten niet meer wat wij moeten doen. Kun jij eens met hem in gesprek gaan?

Dit zijn enkele vragen die gesteld worden bij een Luisterkindafstemming aanvraag. Luisterkind is een methode waarbij je mensen op afstand kunt ondersteunen in hun vraag of thema. Je communiceert met het onderbewuste van de cliënt. Tijdens een Luisterkindafstemming luister je naar wat er verteld wordt. Dit kan in beelden, kleuren, geuren of letterlijk in zinnen zijn.

Het is de bedoeling om de antwoorden op de vragen die er zijn, naar boven te halen.

Voor wie is de Luisterkind methode geschikt?

Voor iedereen die gehoord wil worden, van kinderen tot volwassenen. Denk ook aan mensen met een beperking, mensen in coma, overleden mensen en ongeboren kinderen.

De ervaringen na een afstemming zijn erkenning, een lichter gevoel of emotioneel door de herkenning.

Hermien Eilert van Welzijn & Balans en Gerrie Eikenaar van 't Keerpunt, geven een presentatie over de Luisterkind methode.

www.voorwelzijn-balans.nl
www.praktijkkeerpunt.nl

Lezing Luisterkind methode
16:00 uur Panoramazaal B
19:00 uur Panoramazaal B

Bootcamp, leefstijladvies en personal training

Sterke naam! Hoe kom je er op!

Buitensporten is heerlijk, de frisse wind, zon op je gezicht, de geur van vers gras of natte bladeren, geruisloos lopen door de verse sneeuw. Onverwachts een ree tegenkomen tijdens je rondje door het bos. Say no more!

Bootcamp

Geen enkele training is gelijk. We proberen elke week weer een unieke uitdaging te verzinnen. We doen hardlopend een warming-up. Vervolgens doe je flink wat oefeningen waarin kracht, coördinatie, lenigheid en uithoudingsvermogen aan bod komen. Doel is altijd dat er binnen de oefening flink gevarieerd kan worden zodat je je eigen intensiteit kan kiezen.

Elke zondagochtend 9.00 uur, traint de lesgroep voor startende bootcampers. Je kan al wel een stuk hardlopen maar voelt je nog niet zo thuis in de bootcampwereld of wil het eens proberen? Aarzel dan niet en laat me even weten dat je belangstelling hebt. Je kan ook direct inschrijven voor de proefles. Meer lessen op donderdag en maandag.

Personal training

Als personal trainer begeleid ik graag mensen die gemotiveerd zijn om te werken aan hun leefstijl. Ik help je graag om fysiek actief te worden en gezondere keuzes te maken. Als leefstijladviseur help ik je bij dit proces.

Erik Holtman

www.debuitenbaas.nl

ZorgMies Nederland

Langer, zelfstandig thuis wonen

met aanvullende mantelzorg

ZorgMies Midden-Salland is er voor iedereen die wel wat hulp kan gebruiken. Als we ouder worden of als we er alleen voor staan, zijn dagelijkse klusjes soms niet meer zo eenvoudig. Dat geldt eveneens voor partners, kinderen en mantelzorgers. Deze situatie kan ook bij ziekte, revalidatie of (tijdelijke) arbeidsongeschiktheid ontstaan.

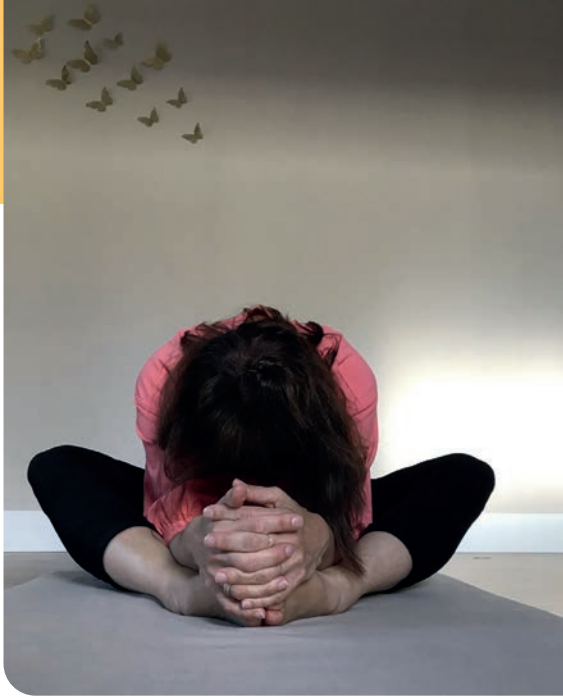
ZorgMies Midden-Salland biedt hulp bij de dagelijkse activiteiten, zodat u langer in uw vertrouwde omgeving kan blijven wonen. Wij ondersteunen u o.a. bij het doen van boodschappen, huishoudelijk werk, persoonlijke verzorging, vervoer naar de huisarts of kapper. Kortom: onze ZorgMiesen bieden gezelschap, ondersteuning en een luisterend oor. Onze diensten worden vaak vergoed vanuit een PGB.Wij voeren geen medische handelingen uit. Daarvoor werken we graag samen met de regionale thuiszorg.

Onze ZorgMiesen

Wij kennen onze zorgverleners (m/v) allemaal persoonlijk en kijken altijd naar de beste match tussen zorgvrager en zorgverlener. Vaak hebben onze zorgverleners door hun persoonlijke situatie, (ruime) ervaring opgedaan met de zorg voor een kind, partner of ouder. Hierdoor zijn ze bekend met diverse ziektebeelden. Onze ZorgMiesen zijn behulpzaam, betrokken, geduldig en uiteraard betrouwbaar en professioneel.

Kom kennis met ons maken tijdens Positief Gezond Dalfsen, wij vertellen u graag de mogelijkheden. Marjo Zwakenberg & Sienke Aukema

www.zorgmies.nl



Yin yoga voor volwassenen in Dalfsen

In het centrum van Dalfsen geef ik in mijn mooie, rustige ruimte yin yoga. Yin yoga is een een zachte, langzame, meditatieve vorm van yoga. Houdingen worden langere tijd vastgehouden, meestal 3-5minuten. Hierdoor ontstaat er (lichte) rek/druk in de gebieden waarvoor een houding bedoeld is. Dan ontstaat er ruimte. Er is effect op het bindweefsel dat zich bevindt rondom spieren en gewrichten. Yin yoga is een fantastische yogavorm als tegenhanger van je drukke leven, waarbij je je eigen grens kunt opzoeken, stil kunt worden en kijken wat je nodig hebt.

Kinder-tiener yoga

Het accent bij kinder- en tiener ligt op spelenderwijs bewegen, dit in een verhaal of thema, passend bij de beleving van de groep (bv. water, dieren, kerst, zelfvertrouwen enz). Door middel van yoga word je je bewust van je lijf en leer je emoties ontdekken, zonder dat het gaat om presteren. Je leert er meer controle op uitoefenen. Plezier met elkaar tijdens de les staat voorop! Yoga levert een bijdrage aan het zelfvertrouwen, kracht, concentratie, samen werken, creativiteit.

Ik geef les in kleine groepen en geef workshops.
Neem een flyer mee als je naar Positief Gezond Dalfsen komt.
Ik ben helaas zelf niet persoonlijk aanwezig. Misschien tot snel!

Rosetta Dennebos

https://www.facebook.com/rosetta.dennebos.10/

Samen Vooruit

voor de inwoner met dementie in Dalfsen

Dementie denk je mee?!

Iedereen weet dat er steeds meer ouderen komen. Als je dan ook nog weet dat 1 op de 5 mensen krijgt dementie. Dan kun je met zekerheid zeggen dat ook jij te maken krijgt of al hebt met dementie. Misschien krijg of heb je zelf deze ziekte, ben je mantelzorger, of heeft een familielid, vriend, buur er mee te maken of in je werk. Daarom gaan wij graag in gesprek over dit thema. Tijdens Positief Gezond Dalfsen houden wij 2 interactieve workshops over dementie. Want wat heeft iemand met dementie in de wijk nodig? Doe je mee?

De werkgroep Samen Vooruit heeft al diverse denktanks gehouden en probeert om zorgprofessionals, belangstellende inwoners, mantelzorgers, mensen met geheugenproblematiek bij elkaar te brengen. Door de leefwereld van de inwoner met (beginnende) dementie en naaste mantelzorgers te leren kennen kunnen wij als werkgroep invulling gaan geven aan behoeftes rond wonen, welzijn en zorg.

Dit doen we door te kijken waar wij kunnen samenwerken en aansluiting kunnen vinden. We zoeken naar middelen om maximaal ondersteuning te kunnen bieden en denken in mogelijkheden. Zo willen we de infopunten een centrale rol gaan geven en start de bibliotheek met een dementeek.

Denk mee!

Tijdens de workshop gaan we het hebben over: Wat wil je weten over dementie, Hoe schakel je hulp in, Waar mis je ondersteuning, welke verbeterpunten zijn er. We willen vooral de kennis die bij iedereen aanwezig is, verzamelen en in kaart te brengen. Daarmee kunnen we concrete afspraken maken, zodat iemand met dementie langer thuis kan blijven wonen en de ondersteuning krijgt die hij of zij nodig heeft.

Bij deze nodigen we je van harte uit om mee te denken tijdens Positief Gezond Dalfsen.

Werkgroep Samen Vooruit!

Rosengaerde, Carinova, Saam Welzijn, Bibliotheek Dalfsen, de Kern, Woonstichting VechtHorst

Dementie, denk je mee?
13:30 uur Wim Heerink zaal
16:30 uur Wim Heerink zaal

Gezonde voeding

voor alle leeftijden

Vanuit Diëtisten Groep NL besteden wij op de gezondheidsdag aandacht aan gezonde voeding voor alle leeftijden maar vooral aan voeding die een bijdrage levert aan het gezond ouder worden. Wij laten waardevolle en eiwitrijke voedingsmiddelen zien en hoe je hiermee een gezonde maaltijd kunt samenstellen.

Bij het toenemen van de leeftijd neemt de lengte vaak ongemerkt af. Bij onze stand kun je je lengte meten en wij voorzien je desgewenst van een vitamine D-advies.
Tot slot is er informatie over de ziekte van Parkinson, een snel toenemende hersenziekte.
Er valt verder van alles te zien én te proeven voor jong en oud!

Wil je meer weten of heb je voedingsvragen? Kom dan gerust langs!

www.dietistengroep.nl

Van Buiten Bedrijf naar fit in je lijf!

Vol overgave leven. De meeste mensen willen dat het allerliefst. Op het werk, thuis, in de sportschool en ook leuke dingen doen met vrienden. Maar als je een chronische ziekte krijgt, worden veel dingen anders.

Of het nu Long-Covid, Reuma of een hartaandoening is. Je leven valt stil en je bent tijdelijk BUITENBEDRIJF. Letterlijk én figuurlijk! Want je lichaam laat je in de steek, en ook in het dagelijks leven doe je soms niet meer mee.

Ben je op zoek naar handvatten of een luisterend oor, dan kan begeleiding door HOUTMOED veel voor jou betekenen. Ik ben Margriet Hekkert van HOUTMOED. In 2010 kreeg ik Reuma en 7 jaar later kwam daar een longziekte bij. Vanuit mijn persoonlijke ervaring weet ik hoe heftig het is als je bij vrijwel alle dagelijkse dingen wordt beperkt. Daar heb ik ook mee moeten leren omgaan. Toch ervaar ik dat ik veel sterker uit die strijd ben gekomen.

Dat gun ik jou ook!

Daarom begeleid ik mensen die worstelen met chronische klachten. Door het geven van training en coaching. En ook met een Mind-Walk wandeling bij jou in de buurt of het bieden van een rust en stiltemoment tijdens een retraite. Natuurlijk doen we dat op de allermooiste plekken in de buitenlucht. Want de natuur werkt als een katalysator op het herstel van lichaam en geest. Na afloop van het traject met HOUTMOED, voel je je als herboren en doe je weer mee:
Van Buiten Bedrijf naar fit in je lijf!

Margriet Hekkert

www.houtmoed.com

Krijg je informatie

uit de Bibliotheek

Het thema Gezondheid en (digitale) zorg wordt steeds belangrijker in het aanbod van de bibliotheek. Gezondheidsvaardigheden zijn nodig om goed te kunnen omgaan met je gezondheid en met ziekte. Het gaat om informatie verkrijgen, begrijpen en gebruiken bij beslissingen nemen. Bij de bibliotheekvestigingen in de gemeente Dalfsen doen we het volgende:

- Het aanbieden van de cursus DigiVitaler (leren omgaan met de zorgportalen bij huisarts, apotheek en ziekenhuis) in de verschillende kernen
- Hulp geven rondom donorregistratie en corona-apps
- Vragen beantwoorden in het Informatiepunt Digitale Overheid

Daarnaast gaan we in 2024 starten met een Geheugenpunt/Dementheek, een speciaal informatiepunt waar materialen en informatie te vinden zijn voor én over mensen met dementie.

www.bibliotheekdalfsen.nl

Groentje maakt met liefde volwaardig en plantaardig eten

voor bij jou thuis, event of samenzijn

Volwaardig: we werken met verse en pure ingrediënten en mijden zoveel mogelijk geraffineerde producten. We willen hiermee zorg dragen voor onze aarde, natuur, mens en dier. We gebruiken dus geen witte suiker maar oersuiker of dadels door een taartbeslag. Plantaardig: wij koken met groente, fruit, noten, granen en peulvruchten en niet met vlees en zuivel.

Laat je inspireren en kom lekker proeven of kletsen over (vegan) eten.

www.vangroentje.nl

En geheel iets anders en net zo leuk: Sofie start in januari 2024 met meditatieavonden in de Trefkoele+. 8 weken lang elke woensdagavond stil zijn, even niets, tot jezelf komen of welke behoefte je ook voelt: alles mag er zijn. We gaan samen mediteren, delen en samenzijn. Even uit de tijd stappen en in het moment zijn met alles wat je dan denkt en ervaart. Niets hoeft anders en alles is oké. We zijn vaak zo druk en vinden daar ook van alles van. Daar gaan we mee zijn en we zien wel wat vanuit daar ontstaat.

www.sofiefelice.nl

Rosengaerde
zorgt voor mogelijkheden

Rosengaerde is er ook voor u!

Wist u dat Rosengaerde een ontmoetingscentrum heeft waar iedereen van harte welkom is? Ons ontmoetingscentrum de Blauwe Bogen is dagelijks geopend tussen 9.30 en 16.30 uur. Natuurlijk voor onze eigen cliënten en bewoners, maar ook voor alle andere ouderen in Dalfsen. We organiseren allerlei verschillende activiteiten, waar u ook bij kunt aanschuiven. U heeft hiervoor geen indicatie nodig van de gemeente.

Wat denkt u bijvoorbeeld van schilderen, haken of bloemschikken? Houdt u meer van een muzikale bijeenkomst of een high tea? Leest u graag de krant in een fijne, warme omgeving of wilt u een kopje koffie drinken of een hapje eten in gezelschap? Ook dan zit u goed bij ons. Elke maand brengen we een kalender uit waarop alle activiteiten terug te vinden zijn. Op de agenda staan vaste activiteiten, zoals bingo, de mannenmiddag en de krantenclub. Daarnaast organiseren we ook eenmalige activiteiten, zoals optredens of lezingen. U vindt de maandkalender op onze website (www.rosengaerde.nl/activiteiten), u kunt ook een papieren versie ophalen bij onze receptie aan de Pastoriestraat 1.

U kunt tegen een kleine vergoeding meedoen met de activiteiten. Kom het ervaren, u bent van harte welkom!

Bij onze stand tijdens de Positieve Gezondheidsdag vertellen we u graag over onze mogelijkheden en vindt u meer informatie over wat we als Rosengaerde te bieden hebben.

Rosengaerde is er ook voor u! Graag tot ziens op 5 januari.

www.rosengaerde.nl

Reflect Your Mind

Overprikkeling,

hoeft jouw leven niet te beheersen

Stel je voor dat elke dag voelt als een strijd, waar onbegrip, overprikkeling en onverklaarbare lichamelijke klachten je constant in de greep houden. Sociale beperkingen en aanhoudende stress lijken de norm. Het is alsof niemand echt begrijpt wat er gaande is in jouw hoofd en lichaam. Maar wat als ik je vertel dat er een manier is om deze vicieuze cirkel te doorbreken?

In mijn begeleiding bij Reflect your mind bied ik (h)erkenning, inzicht en praktische handvatten om deze vicieuze cirkel te doorbreken. Het doel is niet alleen om de negatieve spiraal te doorbreken, maar ook om de controle over het leven terug te geven. We gaan aan het werk met het ontdekken en leren omgaan met grenzen, met specifieke aandacht voor zintuiglijke aspecten.

Mijn methodiek Brein, Lijf en Emotie brengt opmerkelijke positieve veranderingen teweeg, zowel fysiek als mentaal, met bijzondere aandacht voor het beheersen van zintuiglijke prikkels. De resultaten omvatten niet alleen een betere hantering van stress en overprikkeling, maar ook een diepgaander zelfinzicht.

Presentatie Tinnitus

Ik zal ook een presentatie houden over Tinnitus. Ik ben als maatschappelijk werker gespecialiseerd in overprikkeling met betrekking tot geluid. Tinnitus komt voort uit een alsmaar aanhoudende overactiviteit van de hersenen. De oorzaak kan liggen op het gebied van gehoorverlies, lichamelijke conditie, psychische overbelasting, of een combinatie van diverse factoren. Ik zal ingaan op de werking van tinnitus en de invloed van de reactie van het brein hierop. En daarnaast zal ik de handvaten en mogelijkheden hierin bespreken.

Ik zou het leuk vinden om je daar te zien.

Marloes van Thiel

www.reflectyourmind.nl

Lezing Tinnitus
15:30 uur Panoramazaal B
18:30 uur Panoramazaal B

Koken zonder zakjes en pakjes

met verse seizoensgroente

Mijn naam is Gerda van Heiningen en ik mag graag Koken en Bakken! Ruim een jaar geef ik met Wat Doen We In De Pan Kook en Bak workshops aan jongeren en volwassenen. Met als uitgangspunt koken zonder zakjes en pakjes, dus met verse groenten met de seizoenen mee.

Wil jij ook weten hoe je met Verse Groenten kunt koken of bakken van een taart, maken van Gezonde tussendoortjes zonder geraffineerde suikers (kristalsuiker) of nieuwe recepten leren. Tijdens workshops kun je met verschillende elementen kennismaken. Kijk voor data en de mogelijkheden op mijn website.

Naast deze workshops verzorg ik ook kooklessen / workshops op maat. Heb je specifieke wensen, ik help je graag op weg. Kom tijdens Positief Dalfsen kennismaken en stel je vragen.

Smakelijke groet, Gerda.

www.watdoenweindepan.nl

Poppe
Coaching en Mentorschap
in Zorg

Rouwbegeleiding

bij leven en bij overlijden

Iedereen krijgt vroeg of laat te maken met verliezen of verlieservaringen. Dat hoeft niet altijd te gaan om verlies bij overlijden. Vaker nog gaat het om verdriet, zorgen en pijn bij leven, bijvoorbeeld bij ziekte, dementie, verlies van een baan of een echtscheiding. "Je moet er maar mee leren leven" is makkelijker gezegd dan gedaan. Rouw kan gepaard gaan met verschillende lichamelijke en psychische klachten.

Om er voor te zorgen dat uw verlieservaring niet uw leven gaat beheersen is er een taak voor u en mij weggelegd. Samen aandacht aan u en uw rouw schenken. Ik zou u bij uw rouwarbeid kunnen begeleiden.

Lezing Rouwbegeleiding

Tijdens mijn lezing ga ik in op: Wat is levend verlies en hoe gaat u door een proces van opnieuw leren en accepteren van de huidige situatie als u of uw naaste dementie heeft, een lichamelijke of andere vorm van geestelijke uitval. Hoe zit het rouwproces in elkaar en wat kan rouwbegeleiding voor u betekenen.

Ik ben Willemien Poppe en met Poppe Coaching en Mentorschap in zorg bied ik naast rouwbegeleiding:

- coaching: waarmee ik duidelijkheid geef aan mensen die stappen willen zetten in hun leven.
- mentorschap: waarbij ik voor u beslissingen mag nemen en regel in samenspraak met u de noodzakelijke zorg- en begeleidingsstappen.
- diensten voor zorgorganisaties: ik help met mijn kennis, ervaring en deskundigheid om zorg te verbeteren voor cliënt, zorgmedewerkers en management.

Ik zie u graag op 5 januari.

Willemien Poppe

www.poppecoaching.nl

Lezing Rouwbegeleiding
14:30 uur Panoramazaal B

MEE SAMEN

Meedoen mogelijk maken in de gemeente Dalfsen

Heb je een vraag over wonen, zorg, opvoeden, leren, werken, vrienden, sport of bijvoorbeeld geld? Vind je het prettig als er eens iemand met je meedenkt? Voor jezelf of iemand om je heen?

Onafhankelijke cliëntondersteuning

Soms is het fijn als er iemand is die je even op weg kan helpen met informatie of advies. Met je meegaat naar een gesprek met de gemeente of andere organisatie of de gesprekken met jou voorbereid. Iemand die samen met jou kijkt wie of wat er nodig is om verder te komen. Iemand die de regels en wetten kent en de weg weet. En die altijd vanuit jouw belang meekijkt.

Dit heet onafhankelijke cliëntondersteuning. Iedereen mag hier gratis gebruik van maken. Voor jezelf of voor een ander.

www.meesamen.nl

Nieuwe mensen leren kennen? Kom naar Connect

Wil jij graag nieuwe mensen leren kennen en samen leuke activiteiten ondernemen? Of het nu gaat om een gezellig praatje, een sportieve uitdaging, een spelletje of gewoon samenzijn. Misschien is "Connect" in de Spil in Nieuwleusen dan iets voor jou. Connect wordt in opdracht van Saam Welzijn uitgevoerd door MEE en vrijwilligers.

stichting vechtgenoten

Centrum voor leven met en na kanker

Een centrum voor leven met en na kanker

Kanker zet jouw wereld op zijn kop. Ben jij (ex)kankerpatiënt of heb je te maken, of te maken gehad met kanker in je nabije omgeving, dan biedt het Vechtgenotenhuis jou een veilige plek waar jij jezelf mag zijn en waar je de mogelijkheid hebt gelijkgestemden te ontmoeten. Getrainde gastheren en dames ontvangen je graag en bieden desgewenst een luisterend oor. Daarnaast is er wekelijks een heel divers aanbod aan activiteiten. De volledige activiteiten agenda is te vinden op de website. Het Vechtgenotenhuis is er voor jong én oud!

Het Vechtgenotenhuis

Het Vechtgenotenhuis is gevestigd in een prachtige monumentale boerderij uit 1748 op Landgoed Stekkenkamp. Een mooie en rustgevende locatie in de bosrijke omgeving van Ommen. Er is ruimte om bij mooi weer heerlijk buiten te zitten. De omgeving leent zich perfect voor het maken van een fijne wandeling. Naast een groot aanbod aan activiteiten en workshops worden er ook regelmatig themabijeenkomsten gehouden en lezingen gegeven.

Lezing

Tijdens Positief Gezond Dalfsen kun je meer te weten komen over het Vechtgenotenhuis, de activiteiten en de begeleiding door vrijwilligers. Zij kunnen jou helpen bij het accepteren en het leren omgaan met alle emoties en verwarrende gevoelens waarmee je te maken kunt krijgen wanneer jij of een naaste te maken krijgt met kanker. Kom naar de lezing en de inspiratiemarkt.

Het Vechtgenotenhuis is een centrum voor leven met en na kanker. Laagdrempelig en altijd dichtbij, maak kosteloos en zonder verwijzing een afspraak.

www.vechtgenotenhuis.nl

Inspiratiemarkt Hal 1A/B

Lezing Vechtgenotenhuis
16:00 uur Panoramazaal A
19:00 uur Panoramazaal A

NEI Praktijk Monique
NEI Praktijk Dalfsen

NEI Therapie

Van klacht naar kracht

Hallo, wij zijn Monique Booijink en Aletta Wittenberg, gecertificeerde NEI therapeuten, en we willen jullie graag kennis laten maken met de boeiende wereld van Neuro Emotionele Integratie, kortweg NEI therapie.

NEI therapie staat voor een holistische benadering die zich richt op de connectie tussen onze emoties, gedachten en fysieke gezondheid. NEI therapie is veelzijdig en geschikt voor een breed scala aan klachten. Denk aan stress, angst, depressie, fysieke pijn, slaapproblemen en zelfs terugkerende patronen waar je maar niet vanaf lijkt te komen. Wat NEI zo uniek maakt, is dat het niet alleen de symptomen aanpakt, maar ook de dieperliggende emoties en overtuigingen die daarachter zitten.
Als je op zoek bent naar een holistische benadering van welzijn, waarbij de verbinding tussen lichaam en geest centraal staat, dan kan NEI therapie wel eens de sleutel zijn tot positieve verandering in je leven.

Voel je vrij om ons tijdens de beurs op te zoeken of contact met ons op te nemen als je meer wilt weten over NEI therapie en hoe het jou kan ondersteunen op je reis naar een gezonder en evenwichtiger leven.

Monique Booijink & Aletta Wittenberg

www.neipraktijkmonique.nl
www. neipraktijkdalfsen.nl

BUREAU DE KRUL
krachtig in ontwikkeling

Familieopstellingen

Hoe een opstelling helpt om inzicht te krijgen in jezelf en jouw leven

Ken je dat? Dat je steeds tegen dezelfde dingen aanloopt in je leven?
Je bent steeds onzeker,
of durft niet goed je mening te geven,
of het lukt maar niet om de baan te vinden die bij je past,
of je hebt voortdurend een gevoel dat je er niet helemaal bij hoort,
of…?

Kortom; je draait mee in de patronen die zich maar lijken te herhalen, steeds terugkeren in je leven op verschillende momenten in verschillende situaties.

Een familieopstelling kan je helpen om inzicht te krijgen in de dynamieken uit jouw familesysteem. Jouw familiesysteem heeft er immers voor gezorgd dat je "bent gebakken, zoals je bent gebakken".

Het herkennen en erkennen van die dynamieken, maakt dat er meer innerlijke rust en ontspanning in je leven ontstaat.

Ben je nieuwsgierig geworden?

Bezoek dan mijn stand tijdens de markt Positief gezond Dalfsen op 5 januari. Ik kan je daar meer vertellen en uitleggen over hoe familieopstellingen gaan.
Ik verzorg die dag ook 2 workshops, zodat je zelf op een laagdrempelige manier kunt ervaren hoe opstellingen er uitzien en wat ze voor je zouden kunnen betekenen.

Tot dan; ik zie je graag!
Ilse van Hal

www.bureaudekrul.nl

Maak kennis met Familieopstelling
14:00 uur Spiegelzaal
16:00 uur Spiegelzaal

Kom in beweging!

Eigen regie bij kanker

De diagnose kanker slaat in één klap alle zekerheden onder uw bestaan vandaan. Het zet uw leven op z'n kop. Maar: behalve de behandelingen in het ziekenhuis is er heel veel dat u zelf kunt doen om uw situatie positief te beïnvloeden. Kom in beweging!

MMV, in 1974 opgericht als de Moermanvereniging, wil u daar graag bij helpen. Het is onze missie om mensen te ondersteunen op het gebied van voeding tijdens of na de behandeling van kanker of ter voorkoming van kanker. Met een volwaardig dieet, aangevuld met supplementen, en het inzetten op leefstijl breng je het afweersysteem in een optimale conditie.
Zo kun je reguliere behandelingen beter aan, verbetert de levenskwaliteit en ontstaat er ruimte voor heling.

MMV biedt informatie, begeleiding, ontmoeting en inspiratie. Via ledenmagazine Uitzicht, nieuwsbrief Divitaal, bijeenkomsten in de regio en nog veel meer. Onze medewerkers helpen u graag bij het ontwikkelen en doorzetten van een gezonde leefstijl!

www.mmv.nl

Vrijwilligerspunt Dalfsen

Word vrijwilliger

voor waardering, inspiratie en plezier

Ben je op zoek naar een leuke of zinvolle manier om je vrije tijd in te vullen? Wil je je talenten ontwikkelen, iets nieuws leren of juist je kennis delen met anderen? Het Vrijwilligerspunt Dalfsen helpt je zoeken naar een plek die bij jou past en waar jij je prettig voelt.

Vrijwilligerswerk kan helpen om je wereld te vergroten en om nieuwe mensen te leren kennen. Doen waar je blij van wordt, geeft je een goed gevoel. Vrijwilligerswerk geeft inspiratie, waardering en plezier. Een hele gezonde manier om je leven mee te vullen.

Weet je niet precies wat bij jou past? Kom op 5 januari naar het Vrijwilligerspunt Dalfsen en doe de test om uit te vinden wat voor vrijwilliger jij bent. Ontdek jouw unieke kwaliteiten!
Je vindt ons bij het Infopunt bij de ingang, waar we je graag verder helpen.

www.vrijwilligerspuntdalfsen.nl

Infopunt ingang

de kern
maatschappelijke dienstverlening

Als je er zelf niet uitkomt

De Kern maatschappelijke dienstverlening biedt hulp bij vragen of problemen waar je alleen niet uitkomt. Ook zonder verwijzing. Je kunt bij ons terecht voor algemeen maatschappelijk werk en groepswerk, voor jong en oud.

Wij zijn een laagdrempelige organisatie die hulp biedt bij psychosociale, materiële en sociaal juridische problemen. Hierbij kun je denken aan echtscheidingsproblematiek, relatiegesprekken, last van een negatief zelfbeeld en/of veel piekeren of behoefte aan bemiddeling. Samen met een maatschappelijk werker ga je op zoek naar de juiste route om antwoord te krijgen op jouw hulpvraag of de oplossing voor jouw probleem. Soms zijn problemen (nu) niet op te lossen, maar kun je wel leren om er beter mee om te gaan.

Naast individuele gesprekken en relatiegesprekken bieden wij als maatschappelijk werk ook groepswerk aan. Regelmatig organiseren we bijvoorbeeld KIES-groepen voor kinderen die met echtscheiding te maken hebben (in samenwerking met Saam Welzijn) en Step Up!-trainingen gericht op versterken van sociale vaardigheden en weerbaarheid.

Een steuntje in de rug

Naast het maatschappelijk werk, bieden wij ook Home-Start in de gemeente Dalfsen aan. Home-Start biedt middels getrainde vrijwilligers gezinnen een steuntje in hun rug bij lichte opvoedvragen.

De hulpverlening van de Kern is vrijwillig, dichtbij en gratis.

www.stdekern.nl

OnTrack coaching
Leefstijl- en vitaliteitscoach

Zit jij in de “spits" van je leven?

Dan is leefstijl- en vitaliteitscoaching iets voor jou! Buiten in de natuur!

Alleen praten helpt niet, daar is nog nooit iemand beter van geworden. Daarom werk ik met psychomotorische oefeningen, dat betekent lichaamsgericht werk, waardoor kwartjes beter gaan vallen en jij gaat aanvoelen wat jij nodig hebt.

Wat maakt bijvoorbeeld dat je alle ballen probeert in de lucht te houden, terwijl je lichaam allerlei signalen geeft dat het niet goed gaat? Leren ontspannen en kijken wat je belemmerd kan al een eerste stap zijn om je beter te voelen. Met mijn holistische aanpak werken we aan een totaalpakket. Spring jij met mij mee uit je “spits”?

Specialismen; burn-out, slapen, afvallen en spijsvertering

Wil je meer weten? Bezoek mij dan op de stand.

www.ontrackcoaching.nl

fysiotherapie
dalfsen

Fijne motoriek en schrijven

voor kinderen

Veel kinderen hebben moeite met hun fijne motoriek. Hierdoor wordt onder andere schrijven als lastig of soms zelfs pijnlijk ervaren.

De kinderfysiotherapeut kan onderzoek doen naar de fijne motoriek bij basis schoolkinderen bijvoorbeeld ten behoeve van het (voorbereidend) schrijven. Dit kan al vanaf groep 2. Daarnaast kunnen kinderen en ouders tips krijgen om het schrijven te oefenen en zijn we er vooral om jullie een leuke dag te bezorgen.

Kom jij ons laten zien hoe goed je al kan schrijven? Of mogen we je helpen?
We hebben dan hele leuke dingen om te proberen!

Ook kun je onze kinderfysiotherapeuten allerlei vragen stellen over problemen bij kinderen.
Ze beantwoorden graag je vragen. Wij zijn tot 18.00 uur aanwezig.

www.fysiotherapiedalfsen.nl

fysiotherapie
dalfsen

Valpreventie

Vallen Verleden Tijd

Ieder jaar wordt er een kwartaal lang getraind in groepsverband op het voorkomen van 'vallen'. Tijdens deze wekelijkse trainingen wordt er gebruik gemaakt van het preventie parcours en afwisselend het 'vallen' getraind. Iedere 5 minuten komt er een 65-plusser op de Spoed Eisende Hulp door vallen. Omdat de fysieke, sociale en maatschappelijke gevolgen groot zijn, vanwege ernstig letsel na de val, is het voorkomen van vallen steeds belangrijker geworden. Ook de verzekeringen gaan hier steeds meer de meerwaarde van inzien en vergoeden dan de cursus al.

Op het parcours kunt u proeven aan de cursus, tips vragen aan onze collega's en eventueel meer informatie inwinnen. Het parcours is voornamelijk voor ouderen, maar uiteraard kunnen ook kinderen en andere volwassenen er iets van leren.

Wilt u andere dingen weten over fysiotherapie, onze fysiotherapeuten staan zijn er tot 18.00 uur om al uw vragen te beantwoorden. Komt u ons bezoeken?

www.fysiotherapiedalfsen.nl

centrum Eigen Kracht

VoetreflexPlus

Positieve aandacht voor welzijn

Dagelijkse klachten, lijken zo gewoon en al helemaal bij jou te horen. Met soms pijn, lusteloos voelen, geen zin, je voelt dat het op en af gaat, meer pijn minder bewegen. Je komt in zo'n kringetje. Je neemt rust, gaat iets veranderen, dat helpt… even. Je voelt je niet voldaan. Je begint weer opnieuw. In een wereld vol prestatie, druk en verwachting.

Een krachtige werking op lichaam en geest

Op een natuurlijke manier klachten behandelen met VoetreflexPlusmassage. Een massage gegeven op onderbenen en voeten brengt diepe ontspanning in je lichaam. Westerse- en Oosterse technieken toegepast in een behandeling. De Chinese Geneeskunde heeft een brede kijk op gezondheid, lichamelijk, geestelijk en emotioneel welzijn, dit spreekt mij enorm aan. Je lichaam gespiegeld in je voeten.

Met voetreflex wordt je hoofd leeg gemaakt, verdiept je ademhaling en krijg je een verbetering van de bloed- en energiedoorstroming in organen en weefsels.

Na een behandeling voel je je ontspannen, rustig en vol energie. Zet die eerste stap naar verandering.

De verbinding zijn tussen geven en ontvangen

Een voetreflexbehandeling laat binnen en buiten weer overeenkomen. Ik laat jou de krachtige werking van Voetreflexmassage ervaren. De verandering komt van binnenuit, klachten verminderen. Zo kom je emotioneel en lichamelijk weer in balans.

Ik vertel je er graag meer over op 5 januari.

Marianne Hendriks

www.centrumeigenkracht.nl

Balans
Fysiotherapie

Gezondheid en fitter voelen!

Ook Balans Fysiotherapie staat op ‘Positief Gezond Dalfsen. En wel met twee onderwerpen die betrekking hebben op gezondheid en fitter voelen! Als eerste:

Gecombineerde Leefstijl Interventie ‘Slimmer’

Wilt u zich ook fitter voelen, een blijvend andere leefstijl hebben en wat kilo’s afvallen? Vanaf januari 2023 bieden wij de zogenaamde GLI Slimmer aan in Dalfsen. Dit is een twee jaarlijks programma voor mensen met overgewicht/obesitas onder begeleiding van Jurgen en/of Roel, fysiotherapeuten/leefstijlcoaches en diëtiste/leefstijlcoach Angela. In dit programma leer je over bewegen en ga je ook daadwerkelijk 24x bewegen, je leert over slaap, stress en voeding en wat deze onderwerpen voor invloed hebben op overgewicht en hoe je hier gezonder mee om kunt gaan.

Het eerste half jaar is intensief, wekelijks een beweeg- en educatie moment met de leefstijlcoach. Dit gebeurt in groepsverband. Ook zie je de dietiste dan 3 tot 4 uur verdeeld over individuele- en groepssessies. Na het eerste half jaar heb je terugkom bijeenkomsten om je nieuwe gezonde gedrag vast te houden.

Tijdens Positief Gezond Dalfsen kun je de zogenaamde GLI-informatie box ophalen bij de kraam, maar ook kun je luisteren naar een lezing over de GLI. Zie we je daar?

Bio Impedantie meting

Bij het ouder worden, nemen spierkracht en spiermassa af. Soms is dit verlies zo groot, dat dit kan leiden tot functieverlies en een verminderde kwaliteit van leven. Je kunt minder makkelijk uit de stoel komen en ook een potje open draaien wordt steeds lastiger. Als dit zo is, dan noemen we dit sarcopenie. Deze aandoening komt bij 10 tot 50 procent van de 65-plussers voor. Deze percentages stijgen fors naarmate men ouder wordt.

Tijdens Positief Gezond Dalfsen kun je een meting laten doen, die een indicatie geeft over jouw spierkracht. Zien we je bij onze kraam?

www.balansfysiotherapie.nl

Leefstijl coaching
15.00 uur Panoramazaal A
17.00 uur Panoramazaal A

Vragen stellen zonder drempels

Het Infopunt is er om mensen te helpen met allerlei vragen. Je kunt er terecht voor betrouwbare informatie over wonen, werk, zorg, welzijn en nog veel meer.

Het Infopunt is er voor iedereen

Misschien voel je je eenzaam en ben je op zoek naar manieren om meer contact te maken met mensen, of is er veel ruzie thuis met één van de kinderen en zoek je iemand om ervaringen mee uit te wisselen.
Of ben je op zoek naar een cursus, training of activiteit, maar weet je niet precies wat je wilt?

Deskundige hulp

Bij het Infopunt werken deskundige mensen met een warm hart. Zij beantwoorden graag je vragen. Kunnen zij je vraag niet beantwoorden, dan helpen zij je op weg. Als je wilt leggen ze samen met jou contact met de juiste organisatie.
Het Infopunt is een samenwerkingsverband tussen Saam Welzijn, GGD, Humanitas, Vluchtelingenwerk Nederland, gemeente Dalfsen, Trefkoele+, De Kern, de Bibliotheek, MEE IJsseloevers, Kulturhus De Mozaïek en Kulturhus De Spil.

Informatiepunt Digitale Overheid

De overheid vindt het belangrijk dat iedereen mee kan doen aan de samenleving. Uit onderzoek blijkt dat er in Nederland ongeveer vier miljoen burgers zijn die contact met de digitale overheid lastig vinden. Met de Informatiepunten Digitale Overheid wordt hulp dichtbij huis geboden.

In de gemeente Dalfsen is het Informatiepunt Digitale Overheid ondergebracht bij het Infopunt. Hier word je verder geholpen met vragen over bijvoorbeeld huurtoeslag, AOW, werk, uitkering, belasting of PGB. Medewerkers van het Infopunt helpen je ter plekke op weg of verwijzen door naar lokale partners als het gaat om persoonsgebonden informatie.

Het Infopunt. Voor als je het even niet weet.

www.bibliotheekdalfsen.nl/infopunt.html

Kulturhus

voor beweging, sport, hobby, kinderopvang en ontmoetingen

Kulturhus Trefkoele+ is dè plek voor inwoners om elkaar te ontmoeten. Samen sporten, lunchen, biljarten, bridgen, zingen in het popkoor, schilderen of gewoon gezellig een kopje koffie drinken.

Elke maandagavond en elke laatste vrijdag van de maand is er in Trefkoele+ het Saam eetcafé, met lekkere gezonde maaltijden voor een aantrekkelijke prijs. Het eetcafé is er voor inwoners die graag andere mensen willen ontmoeten, of het gewoon gezellig vinden om er eens uit te gaan.

Trefkoele+ heeft aanbod voor alle leeftijden, zoals kinderopvang en peutergym voor de allerkleinsten, kidsdance, de jongerensoos, diverse sporten voor alle leeftijden, een creacafé voor volwassenen, fit en vitaal 50+ en ouderenactiviteiten zoals koersbal.

Allemaal activiteiten die ervoor zorgen dat inwoners mee kunnen doen en zo gezond blijven. Meer weten wat er allemaal te doen is in Trefkoele+, of heb je ideeën voor nieuwe activiteiten? Kom eens langs, bel of mail naar 0529-432338 / info@trefkoeleplus.nl. Op onze website vind je alle informatie, onze agenda en de actieve organisaties in het kulturhus.

www.trefkoeleplus.nl

Positief GEZOND

Dalfsen

5 jan 2024

Presentaties
Workshops
Inspiratiemarkt
Speurspel
Spellenhal

Leer meer over gezond worden, zijn en blijven

Vormgeving: Ilona Burgers
Drukwerk: Printhuus

voor jong en oud
Trefkoele+ 13.00 - 20.00 uur gratis entree
www.trefkoeleplus.nl/positiefgezonddalfsen/