



Hoe zit
jij in
je vel?

**Positief
GEZOND**

Dalfsen

6 jan 2023

Trefkoele+ 10.00 - 16.00 uur
gratis entree



Positief Gezond Dalfsen is mogelijk gemaakt door
Kerngezond Gemeente Dalfsen

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.

Gezamenlijk wordt bijgedragen aan een gemeente waar inwoners gezond, zelfbewust en energiek zijn en zelf weten om te gaan met voor- en tegenspoed. Positieve gezondheid is hierin een belangrijk thema.

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

Trefkoele+

Voorwoord

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

Samen met lokale organisaties organiseert Trefkoele+ de inspiratiedag 'Positief Gezond Dalfsen' voor alle inwoners van Dalfsen. Het draait deze dag om een bredere kijk op gezondheid. Lekker in je vel zitten en om kunnen gaan met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen die het leven brengt.

Op vrijdag 6 januari, van 10.00 -16.00 uur, zijn er op verschillende plekken in Trefkoele+ inspirerende activiteiten, presentaties en workshops op het gebied van gezonde voeding, valpreventie, digitaliteit, beweging, leefstijl en nog veel meer. En dat allemaal 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 2023 te wensen.

Wees welkom!

Met vriendelijke groet,

Ilse Veerbeek

Directeur Trefkoele+

Programma 6 januari 2023

10.00 uur	
Miniboks workshop	Spiegelzaal
Etiketten lezen, voeding en Proeven	Pluscafé
11.00 uur	
Miniboks workshop kinderen	Spiegelzaal
Presentatie Waarom 65-plussers meer vallen	Panoramazaal A
Presentatie Brainspotting	Panoramazaal B
Presentatie Dyslexie, kinderbrein en bewegen	Bukkumzaal
Demonstratie Zit jij in de spits van je leven?	Buiten
12.00 uur	
Miniboks workshop	Spiegelzaal
Presentatie Chronische pijn en onbegrepen klachten	Panoramazaal A
Presentatie Relatie hebben doen we zo	Panoramazaal B
Workshop Stress, veerkracht en zingeving	Bukkumzaal
13.00 uur	
Miniboks workshop	Spiegelzaal
Presentatie Lichaam en Geest weer in Balans	Panoramazaal A
Presentatie Lief Kind wat heb je nodig	Panoramazaal B
Digitivitaler	Bukkumzaal
Demonstratie Zit jij in de spits van je leven?	Buiten
13.00 - 16.00 uur	
Activiteiten voor jongeren	Jongerencentrum
14.00 uur	
Miniboks workshop	Spiegelzaal
Presentatie Oergezond bewegen	Panoramazaal A
Presentatie Aanstaan is een keuze	Panoramazaal B
Workshop Stress, veerkracht en zingeving	Bukkumzaal

Trefkoele+ 10.00 - 16.00 uur

15.00 uur	
Miniboks workshop	Spiegelzaal
Presentatie Dyslexie, kinderbrein en bewegen	Panoramazaal A
Presentatie Langer zelfstandig thuiswonen	Panoramazaal B
Demonstratie Zit jij in de spits van je leven?	Buiten
Doorlopend van 10.00 - 16.00 uur	
Valpreventieparcours	Hal 1C
Inspiratiemarkt	Hal 1A+B
Workshop Fijne motoriek en schrijven	Hal 1A+B
Kind & (groot)ouder activiteiten	Hal 2
Escaperoom Positieve gezondheid	Instructielokaal boven
Reizende tentoonstelling suicide	Infoplein

wijzigingen voorbehouden



Plattegrond Trefkoele+



Doe mee in hal 2?

Kind & (groot)ouder Activiteiten

Speciaal voor Positief Gezond Dalfsen hebben stagiaires in Hal 2 een spellenhal gemaakt. Wat is er nu leuker om mee te doen aan allerlei spellen:

- Oud hollandse spelletjes
- Lasergamen
- Koersbal
- Groot darten
- Ik hou van Holland spel

Wij dagen alle kinderen uit om met hun ouders en/of grootouders mee te doen aan deze activiteiten. Gezellig en sportief samen bezig zijn. We hebben spellen geschikt voor kinderen, ouderen en gezamenlijk activiteiten. Je bepaalt zelf wanneer je komt en weer andere dingen gaat doen. Je gaat met een strippenkaart van het ene spel naar het andere.

Onze stagiaires begeleiden de verschillende spellen.



Valpreventie

U kunt tijdens de gezondheidsdag in de Trefkoele kennis maken met ons parcours waar we de cursus Vallen Verleden Tijd op geven.

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 ook 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. Komt u ons bezoeken?

www.fysiotherapedalfsen.nl

Trynke Seubers



VALPREVENTIE

blijf er even bij stilstaan!

Waarom we als 65-plusser meer gaan vallen

Presentatie door Trynke Seubers

Elke 5 minuten belandt een 65-plusser op de Spoedeisende Hulp na een valongeval. Een val heeft vaak grote gevolgen. Bijna de helft van het aantal valongelukken gaat met letsel gepaard. Ouderen kunnen hierdoor hun zelfredzaamheid tijdelijk of voorgoed verliezen. Nu ouderen langer thuis blijven wonen, wordt goede voorlichting over valpreventie in de thuissituatie des te belangrijker.

Tijdens mijn presentatie bespreek ik o.a. waarom we als 65-plusser meer gaan vallen en wat we kunnen doen om overeind te blijven om een val te voorkomen.

Graag tot 6 januari,

Trynke Seubers – van der Molen is als geriatriefysiotherapeut werkzaam in Meppel en werkt als docent bij het Nederlands Paramedisch Instituut .

Presentatie
Waarom 65-plussers meer vallen
11.00 uur Panoramazaal A



Lief kind, wat heb je nodig

Hulp en ondersteuning voor uw kind

Opgroeien en leren kan lastig zijn, soms kan uw kind een beetje hulp en ondersteuning gebruiken. Ik bied hulp bij:

- Faalangst/weinig zelfvertrouwen
- Boosheid
- Leerproblemen
- Concentratie- en motivatieproblemen
- (Hoog)begaafdheid, hooggevoeligheid
- Omgaan met AD(H)D en autisme
- Emotionele ontwikkeling/verwerking
- Plannen

Tijdens Positief Gezond Dalfsen geef ik een presentatie "Lief kind, wat heb je nodig?". Ik ga kort vertellen over mijn praktijk en ik hoop u te inspireren en tips te geven over het begeleiden van uw kind bij het leren omgaan met zijn/haar gevoelens en emoties.

www.kindercoach-rt.nl

Presentatie
Lief kind, wat heb je nodig
13.00 uur Panoramazaal B



Positieve gezondheid voor jou en voor je relatie

Relatie hebben doen we zo...

Hoe staat het met jullie relatie? Hebben jullie het goed samen, is er af en toe wrijving of voelt het of jullie elkaar wat zijn kwijtgeraakt? Tijdens een lezing op de positieve gezondheidsdag laat ik zien hoe communicatiepatronen in relaties tot stand komen en hoe deze kunnen veranderen zodat je elkaar (nog) beter gaat begrijpen. Verder geef ik praktische tips die je relatie kan verdiepen. Of je nu nét samen bent of al heel lang, je komt geïnspireerd terug van deze presentatie.

Brainspotting een nieuwe ontwikkeling in de zorg

Brainspotting wat is dat? Pijnlijke herinneringen, voortdurende stress en traumatische ervaringen zoals slachtoffer zijn van pesten of geweld, kunnen zorgen voor blokkades die je belasten in je dagelijks functioneren. Brainspotting bereikt die gebieden in de hersenen, waar je al pratend niet goed bij kunt komen, en vermindert deze blokkades waardoor je het dagelijks leven merkt dat je meer ruimte krijgt.

Inspiratiemarkt Hal 1A/B



Brainspotting is geschikt voor alle leeftijden en niks engs aan. In een presentatie van LUMIEN en mij op 6 januari, lichten we dit toe.

Praktijk de Kapstok, van Tineke van der Keijl, biedt begeleiding en (contextuele) therapie aan volwassenen, jongeren en kinderen. Ik werk graag met creatieve werkvormen waarbij je al doende ontdekt hoe je verder kan komen. Verder gebruik ik brainspotting en natuurlijk ook gesprekken. Er is ruimte voor individuele, relatie en gezins trajecten.

www.de-kapstok.nl

Presentatie
Brainspotting i.s.m. Lumien
11.00 uur Panoramazaal A
Relatie hebben doen we zo
12.00 uur Panoramazaal A



Workshop Digivitaler

Gebruik maken van het patiëntenportaal bij huisarts of ziekenhuis

Informatie over digitale zorg "Zorg en gezondheid" zijn steeds meer met de computer, tablet of smartphone te controleren en regelen. Dit noemen we digitale zorg. Digitale zorg is handig, omdat het minder tijd kost en de patiënt zijn medische gegevens altijd bij de hand heeft. Digitale zorg kom je steeds vaker tegen, bijvoorbeeld bij het online informatie zoeken over gezondheid en ziekte of het online maken van een afspraak met de huisarts of de ziekenhuispoli. Hoe doe je dit veilig en wat zijn de mogelijkheden?

Dat vertellen we graag tijdens deze workshop.
Neem je eigen laptop of tablet mee, dan kun je het meteen uitproberen.

www.bibliotheekdalfsen.nl

Workshop
13.00 uur Bukkumzaal



Miniworkshop weerbaarheid

door middel van kickbokscoaching

Wil jij je sterker voelen? Wil je beter in je vel zitten? Heb je behoefte aan meer zelfvertrouwen, of voel je je gewoon niet jezelf? Word je gepest? Maak je jezelf klein? Heb je heftige dingen meegemaakt? Ben je niet zo'n prater maar heb je wel "iets" nodig? Kom dan meedoen met deze miniworkshop!

(kick)bokscoaching is eigenlijk praten met handschoenen aan. Zoals je bokst zo ben je ook, je lijf is puur en liegt niet. Tijdens de boksoefeningen wordt duidelijk wat jouw patronen zijn, hoe jij de dingen aanpakt, hoe je in elkaar zit. In deze korte workshop zoomen we in op de basis:

- Stevig staan
- Ademhaling
- focus
- Je emoties onder controle krijgen
- Zelfvertrouwen: hoe werkt je houding door in je gedachten over jezelf.

Wil je eens ervaren wat (kick)bokscoaching voor je kan betekenen? Kom dan meedoen!
Welkom van 15 tot 105 jaar! Max. 20 personen per les.

BOKZ! Liefs Nanette

www.bokzbynanet.nl

Workshop 30 minuten
10.00 - 12.00 - 13.00 - 14.00 - 15.00 uur
11.00 uur kids (10 - 15 jr)
Spiegelzaal

Roken of Snoep?

en meer antwoorden op opvoedingsvragen

Veel ouders hebben diverse opvoedingsvragen over bijvoorbeeld voeding, kinderveiligheid of roken. Wat kan ik doen om te voorkomen dat mijn kind gaat roken? Wat kan ik doen aan veiligheid in en om rondom huis. Hoeveel suikerklontjes zitten er in het drinken dat ik meegeef? Hoe kan voeding makkelijk en leuk zijn zonder strijd aan tafel? Welke traktaties zijn gezond, maar wel eenvoudig? Wat doe ik in de broodtrommel? Allemaal vragen die je kan stellen aan professionals van de GGD.

Kom naar onze stand om je vragen te stellen en het suikerspel te spelen.

Team Jeugdgezondheidszorg GGD IJsselland
Yvonne en Mirjam

www.ggdijsselland.nl



LUMIEN

Als je er zelf niet meer uit komt

Mediation

Als betrokkenen er niet meer zelf uit kunnen komen, is mediation een succesvolle methode van conflictoplossing gebleken. Als MfN registermediator help ik betrokkenen beter naar elkaar te luisteren en effectiever met elkaar in gesprek te gaan over mogelijke oplossingen in een conflict of kwestie. Ik werk vanuit een neutrale positie.

Brainspotting

Brainspotting is een krachtige en effectieve behandelwijze. Deze psychotherapeutische methode richt zich op het verwerken van bewuste en onbewuste blokkades die ons dagelijks functioneren op een negatieve wijze beïnvloeden. Het is een laagdrempelige methode voor duurzame verwerking van o.a. stress gerelateerde en lichamelijke klachten. In te zetten voor traumabehandeling, stressreductie, en bij angsten of fobieën.

Coaching

Een goede balans in werk en privé vormt de basis van de coaching. Het optimaliseren van de effectiviteit van je doen en laten in werk en privé staat centraal. Soms is daartoe (eerst) herstel van de verstoorde balans van belang om van daaruit te richten op het



nabije of verder gelegen toekomstperspectief. Desgewenst kan binnen het coachingstraject één of enkele keren. Brainspotting worden ingezet. Uiteraard altijd is afstemming met de betrokkene die hierin de regie heeft.

Vertrouwenspersoon

Als gecertificeerde externe vertrouwenspersoon help ik bedrijven en organisatie voor:

- Opvangen, begeleiden en adviseren van klagers/melders.
- Voorlichten, informeren en inspireren van de organisatie.
- Gevraagd en ongevraagd adviseren van bestuur en management.

www.lumien.nl

Presentatie
Brainspotting i.s.m. De Kapstok
11.00 uur Panoramazaal A



Wandel mee!

in het mooie Vechtdal

Zoals iedereen weet, is wandelen een hele gezonde bezigheid. Actief helpt je om je geest de ruimte te geven, je lichamelijk beter te voelen en nog leuker is het natuurlijk om samen te wandelen. Dat kan bij Greenshoes Dalfsen.

We wonen tenslotte in het prachtige Vechtdal waar we natuur, bos, heide en water volop aanwezig is. Wandelvereniging Greenshoes organiseert zelf de nodige wandeltochten voor eigen leden. Je kunt ook bij ons je eigen wandeltochten aanmelden.

We vertellen je er graag meer over tijdens Positief Gezond Dalfsen. Kom gerust even aanwandelen!

www.greenshoes.nl



Disleksie en dan?

“Met de behandeling bouwen we samen aan meer zelfvertrouwen. En dat zie je vervolgens weer terug bij het lezen.”

Jouw kind doet zijn uiterste best op school. Hij denkt het zó goed te doen en toch is de school niet tevreden met zijn schoolprestaties. Van dichtbij heb ik meegemaakt hoe frustrerend, boos, verdrietig en onzeker het een kind kan maken.

Dyslexie kenmerkt zich door achterstand met lezen, spellen, schrijven en omdraaien van letters. Wanneer er hardop gelezen wordt, klinkt het onsamenhangend en begrijpen zij niet wat er is gelezen.

De dyslexie behandeling is een vorm van edukinesiologie wat letterlijk “leren door bewegen” betekent. Er wordt gebruik gemaakt van spiertesten om stress en spanningsfactoren te ontdekken.

Stress op de hersenen kan er voor zorgen dat specifieke hersenfuncties worden geblokkeerd. Daardoor kun je de informatie die tot je komt niet meer goed verwerken. Voor het goed kunnen begrijpen is het van belang dat er een goede samenwerking is



tussen de hersenen, handen, voeten, ogen, oren en de rest van het lichaam. Door stress wordt deze samenwerking belemmert. Samen ga ik met jouw kind kijken wat er gebeurt als er spanning is bij het lezen/rekenen. Waar wordt de stress voelbaar en hoeveel energie kost dit alles.

Tijdens de spiertesten zoeken we uit waar de blokkades zitten in de verwerking van de informatie en welke oefeningen of correcties helpen om weer het hele lichaam te kunnen gebruiken voor het leren. Het leren gaat hierdoor weer makkelijker en leuker worden.

www.praktijkkeerpunt.nl/dyslexie

**Presentatie i.s.m. Ubuntu
Dyslexie, kinderbrein en bewegen
11.00 uur Bukkumzaal
15.00 uur Panoramazaal**



Zelfmoord? Praat erover!

Reizende fototentoonstelling suïcidepreventie

In 2021 overleden 1.859 mensen door zelfdoding. Als je bedenkt dat elke zelfdoding zo'n 135 mensen raakt, betekent dat dus dat in 2021 meer dan 250.000 mensen geraakt zijn door het immense verdriet dat gepaard gaat met een zelfdoding.

Over zelfdoding praten is moeilijk en gebeurt vaak niet, waardoor we signalen missen. Iedereen kan een rol spelen om praten hierover gemakkelijker te maken. We hebben met ons allen een verantwoordelijkheid om het taboe op zelfdoding te doorbreken. Samen met de gemeenten en netwerkpartners in de regio wil GGD IJsselland het taboe op zelfdoding doorbreken en mensen aansporen om te vragen naar gedachten aan zelfdoding.

Sinds afgelopen september reizen we door de regio IJsselland met deze fototentoonstelling. Op vrijdag 6 januari staan we met de fototentoonstelling op Positief Gezond Dalfsen in Trefkoele+. Iedere foto, iedere serie, ieder mens heeft een verhaal. Met deze fototentoonstelling nodigen we je uit om naar verhalen te vragen én om jouw verhaal te delen. Met iemand die je dierbaar is, met je buurman of -vrouw, je collega, een leerkracht en/of een professional. Zelfmoord? Praat erover!

www.113.nl



Innerlijke rust, vrede en herstel

Grace to you

"Zit je niet lekker in je vel?, Vind je het moeilijk om alle ballen hoog te houden? Ervaar je stress, heb je een laag zelfbeeld? Dan help ik je graag op weg", zegt Caroline van Slooten. Zij is lifestylecoach bij TotalBalance. De TotalBalancemethode is een mix van therapie en coaching, op basis van pastoraat.

"TotalBalance biedt je een uitgebalanceerd programma om het beste uit jezelf te halen, je koers te bepalen en tot je bestemming te komen. Daarbij ga ik uit van een holistisch mensbeeld; geest, ziel en lichaam. Want wanneer een van deze gebieden in disbalans is, zal dat effect hebben op andere gebieden van je leven." Daarom vindt Caroline het ook belangrijk om regelmatig te ontspannen en dat is dan ook de reden waarom zij ontspanningsmassages geeft. "Tijdens de Gezondheidsdag wil ik daar iets van laten zien door middel van een handmassage. Als je wilt kan je dit eens proberen en ervaren hoe ontspannend een handmassage werkt. Ook kan ik je meer uitleg geven over wat de TotalBalancemethode inhoudt", zegt ze. "Mijn basis is de Bijbel.



Hierin staat ontzettend veel geschreven over gezond leven en balans in geest, ziel en lichaam. Ik geloof als christen dat God echte heling kan geven. Hij is onze hoop en brengt ons echte innerlijke rust, vrede en herstel."

Caroline heeft ook een B&B, Villa Grace, gevestigd naast haar huis in Dalfsen. Het huisje is geschikt voor 2-4 gasten. "Op dit moment wordt Villa Grace verbouwd, maar ik heet je graag welkom vanaf 23 december 2022, om even te ontsnappen uit je eigen omgeving en ontspannend te genieten van de natuur!"

www.gracetoyou.nl



deltion
college

Kom je bloeddruk laten meten

tussen 10.00 en 13.00 uur

Als doktersassistent is elke dag anders. Je bepaalt hoe dringend een cliënt moet worden geholpen, en wat voor zorg die moet hebben. Je bent de spil van de praktijk. Je weet precies wat er speelt en houdt alles in de gaten. Planning en organisatie is een belangrijk onderdeel van jouw werk. De laatste jaren verschuiven bepaalde taken van arts naar assistent. Je draagt daarom een grote verantwoordelijkheid.

Afgelopen juni-juli hebben we voor Trefkoele een opdracht mogen verzorgen over voeding en leefstijl. Dat was goed bevallen. Op vrijdag 6 januari mogen wij jullie begroeten op Positief Gezond Dalfsen voor het meten van de bloeddruk door onze eerstejaars studenten van de Dokters-assistent BOL - BBL Opleiding Niveau 4.

www.deltion.nl/opleidingen/doktersassistent




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!

www.fysiotherapedalfsen.nl



Heb je behoefte aan rust?

LICHTWERK voor bezielde groei

Vaak rijgen de dagen van het leven zich aaneen door een grote hoeveelheid dingen die je voor je gevoel 'moet' doen. Het lijkt niet op te houden.

Heb je behoefte aan rust? Zodat je kan ontdekken wat je nu echt belangrijk vindt? Of gewoon, omdat je even niet geleefd wilt worden, maar wilt stil staan. Bij jezelf. Bij wie je bent en bij de richting die je uit wilt gaan.

Lichtwerk is een plek waar je even niets hoeft. Waar je welkom bent, precies zoals je bent. Even niks wat je aandacht naar buiten trekt. Stil staan, uitademen en tot jezelf komen. Dan ontstaat er ruimte om verbinding te leggen met je zelf, met je innerlijk kompas. En zodra je daar contact mee hebt, is het veel eenvoudiger om weer te weten wat belangrijk voor je is.

Met Lichtwerk kan ik je een beetje bijverschijnen en kan je jezelf en jouw levenspad wat makkelijker (terug)vinden. Dat kan op verschillende manieren. Bijvoorbeeld door samen het bos in te gaan met een natuurlijk persoonlijke groei sessie. Of in alle rust een energetische sessie ontvangen bij mij op de behandeltafel.

Wil je meer weten, ik ben te vinden op de inspiratiemarkt. Welkom!

Sandra de Lange

www.sandradelange.nl

Nijboer
coaching

Workshop Stress, veerkracht en zingeving

Echt even stilstaan!

Wilma Nijboer neemt je in deze workshop mee in wat je zelf kunt doen om je veerkracht positief te beïnvloeden. Een stressvrij leven bestaat niet en kan en hoeft ook helemaal niet.

Wie je ook bent; iedereen krijgt vroeg of laat last van stress en zorgen. Dat is hoe het leven gaat. Als we tegen elkaar zeggen: "Ik ben gestrest", dan bedoelen we dat we er last van hebben gekregen. Stress wordt dan bedoeld als een negatieve emotie, een soort combinatie van onrust, spanning en druk. Stress en veerkracht hangen nauw samen.

In deze workshop kijken we hier op een positieve en milde manier naar.

We gaan bijvoorbeeld in op het belang van herstel en ontspanning en hoe dit helpt om veerkrachtig te blijven. We kijken ook naar wat helpt om ruimte in je leven te creëren en uit het patroon van haasten, rennen en vliegen te stappen. Om veerkrachtiger te worden helpt het als we iets doen wat er toe doet, merken dat we ertoe doet en anderen laten merken dat ze ertoe doen.



Of je nou een cake hebt gebakken of een prestatie op je werk hebt geleverd, hoe fijn is het als je merkt dat dit gezien wordt. We staan in deze workshop echt even stil, maken even ruimte om te onderzoeken wat voor jou betekenisvol is in je leven.

Wilma Nijboer werkt als allround coach voor diverse opdrachtgevers in de regio Zwolle. Haar expertise ligt op gebied van stress & veerkracht en zin in werk.

www.nijboer.cc

Workshop
Stress, veerkracht en zingeving
12.00 en 14.00 uur Bukkumzaal



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. Verder hebben wij een Rad van Fortuin met voedingsvragen voor jong en oud. Elk goed antwoord wordt beloond met een gezonde traktatie.

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

www.dietistengroep.nl

Aanstaan is een keuze

Net als uitstaan

Sta jij altijd aan? Gaan je gedachten maar door over hoe het was, wat er gaat komen, wat anderen vinden of hoe het beter kan? Onrust in je lijf? Kort lontje? Moe? Of juist moe en tegelijk stuiiterend? 's Nachts wakker liggen en draait je hoofd op volle toeren? Denk je; het hoort erbij, het is een fase en als het vakantie is kom ik wel weer bij, ook al weet je stiekem dat het de afgelopen vakantie ook niet is gelukt.

Heb je weleens bedacht dat je een keuze hebt in het aan of juist uitstaan? En nee, dat is niet hetzelfde als dat je bedenkt dat je nu echt moet ontspannen. Je best doen om je schouders en kaken los te laten en minder te denken. Dat werkt niet. Heb je vast al gemerkt.

Wat wel werkt, is leren hoe je uitstaat en vooral voluit kan gaan voor waar jij blij van wordt. Bewegen tussen aan en uitstaan, zelf kiezen wanneer het één of het ander. Rust in je hoofd en in je lijf kan écht. Daardoor kan je zoveel meer genieten – en dat gun ik je.



Geralda Kooi is rustbrenger. Ze heeft een praktijk voor vrouwen die altijd aanstaan en een groot verlangen hebben naar meer rust, energie en genieten. Ze laat je in de praktische lezing zien waarom me-time, yoga, mediteren en buiten zijn soms niet genoeg is. Wat er voor nodig is om je volle hoofd leeg te maken en je onrust weg te nemen. Je ontdekt hoe je zelf die aan en uitknop kan bedienen en vooral hoe je meer energie krijgt om te doen waar jij blij van wordt zodat je volop kan genieten.

www.geraldakooi.nl

Presentatie
Aanstaan is een keuze
14.00 uur Panoramazaal B



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, halen zij de producten wekelijks op bij Kwekerij Eef Stel, Bakkerij van der Most en eens per maand bij de Albert Heijn in Dalfsen een bierpakket en bezorgen deze op een vaste dag bij u aan huis. Handig, gezond en lekker!

Kwekerij Eef Stel is een groente kwekerij waar de groente geteeld wordt op natuurlijke wijzen. Er wordt geen gebruik wordt gemaakt van bestrijdingsmiddelen en kunstmest. Groente & Fruit van Kwekerij Eef Stel zijn vol van smaak! Bakkerij van der Most vervaardigt met passie 99% van het assortiment op ambachtelijk wijze. U heeft de keuze uit het hele assortiment.

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

TIME FOR
TRIBE

Pak de handschoen op

"Ik... doe... er... toe!" Bij iedere klap op de bokszak groeit haar overtuiging. Daarna schuift ze aan tafel en vertelt over vroeger, hoe haar klasgenoten minachtend gniffelden zodra ze antwoord gaf als de leraar haar iets vroeg. En daar bleef het niet bij: duwen, tas afpakken, briefjes op de rug... Het maakte haar stil en 'onzichtbaar'.

"Als alles wel gezegd is en het leven er niet beter op wordt, kun je zomaar een toeschouwer worden van een wereld die doordraait. Zelf ben je er klaar mee, je voelt je 'op' en er is weinig meer van je over: Gelukkig nieuwjaar? 't Zal wel!", zegt Mariska Kloppenburg, tekstschrijver en coach. "Maar door de TotalBalancemethode te combineren met het boksen, kroop deze jonge vrouw uit haar schulp. Ze pakte de handschoen op, ging de confrontatie aan en liet zich niet langer kleineren door gebeurtenissen uit het verleden. En zo boksen we ook samen de boosheid, teleurstelling of onzekerheid uit jou door de handschoen(en) op te pakken!"

Haar krachtige coaching 'Time For Tribe' is gebaseerd op vijf pijlers: Geloven, Groeien, Genieten, Gezond leven en Liefhebben. Pijlers op een uniek fundament: Jezus, de



'Lion of the tribe of Judah'. "Jezelf staande houden, goed voor je lichaam en geest zorgen en datgene doen waar jij blij van wordt, is topsport maar je hoeft het niet alleen te doen!", zegt ze. "Wil je meer weten over de TotalBalancemethode en ervaren hoe het boksen jou 'uit je hoofd' haalt, kom dan een praatje met me maken op Positief Gezond Dalfsen of, nog beter, pak zelf de handschoen op en probeer de punchbal uit die voor je klaarstaat!"

Kom naar de inspiratiemarkt voor informatie en om kennis te maken.

Mariska Kloppenburg

www.timefortribe.nl

Lichaam en geest weer in balans

Onze maatschappij heeft de afgelopen jaren een behoorlijke omslag gemaakt van fysieke arbeid naar zeer cognitief werken. Deze omschakeling doet voor ons een extra appèl op het onderhouden van contact met ons lichaam. Sinds 2011 zien we het aantal gevallen van overspannenheid en burn-out met bijna 1/3e toegenomen en de stijgende trend lijkt voor de komende tijd nog niet af te nemen. Hoe kan het nou zo zijn dat zoveel mensen blijven doorgaan, zonder op de rem te trappen.

Hoeveel ballen moet jij tegelijk hooghouden?

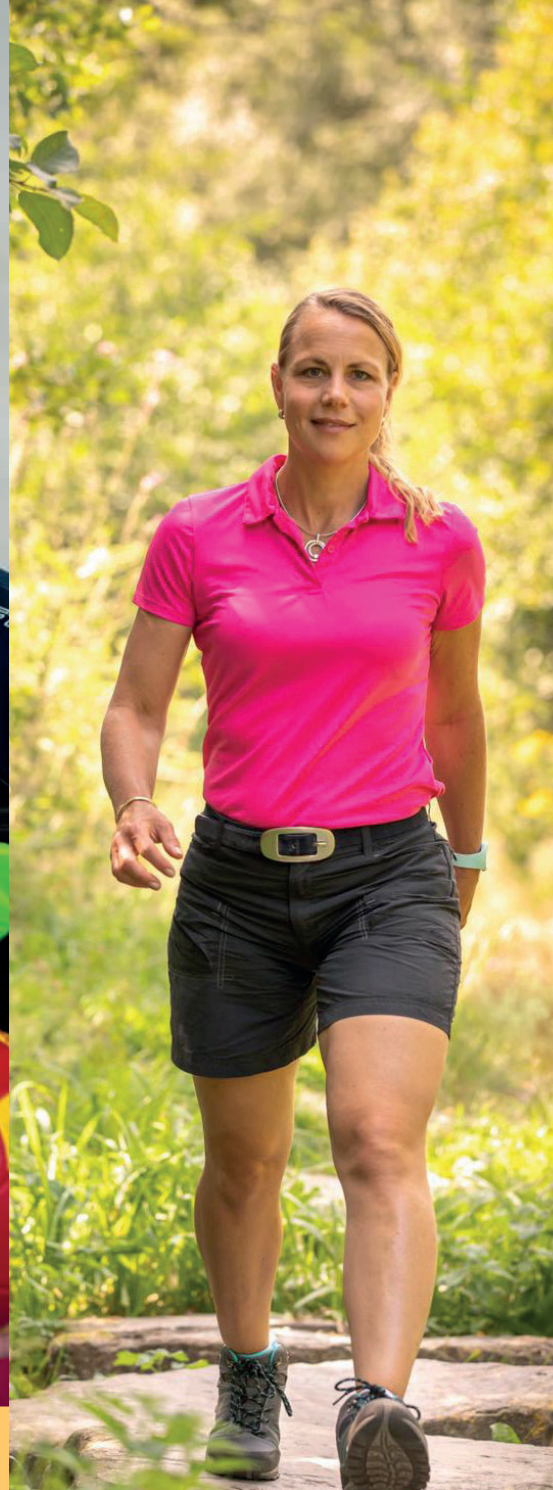
Ondanks de cijfers een somber beeld geven, wil bij deze lezing stilstaan bij een oplossing die je kunt vinden bij jezelf. Ons lichaam zit bomvol nuttige informatie die ons veel kan zeggen over onze staat van zijn. Ik neem je mee zodat je het belang ontdekt van lichaamsbewustzijn bezig zijn en hoe dit zorgt voor een gezond en evenwichtig bestaan.

Remco Borgman

www.balansfysiotherapie.nl



**Presentatie Lichaam en Geest
weer in Balans**
13.00 uur Panoramazaal A



Inspiratiemarkt Hal 1A/B

Zit jij in de “spits” van je leven?

Leefstijlcoaching is de oplossing!

Een gezonde balans, wat betekent dat?

- Rust/ruimte creëren
- Goede werk/privé balans
- Energiek voelen
- Omgaan met stress/spanning
- Gezonde voeding
- Gezond gewicht
- Patronen doorbreken
- Belemmerende overtuigingen ombuigen

Je bent van harte welkom om kennis te maken met OnTrack coaching. Je vindt mij in het Pluscafé en op de Inspiratiemarkt. Daar kun je je ook opgeven voor één van de drie demonstraties buiten over de coachsessie: “Zit jij in de spits van je leven?”

Leonie Flierman

www.ontrackcoaching.nl

Demonstratie
Zit jij in de spits van je leven?
11.00, 13.00 en 15.00 uur Buiten



Als je wel wat ondersteuning kunt gebruiken en zoekt naar diepgang

Begeleiding bij relaties, ouderschap Coaching van volwassenen en kinderen

Elke persoon, gezin en situatie is anders. Ik ben Angelique, ik begeleid en coach volwassenen en kinderen; als individu, stel en als gezin. Ik werk systemisch, bied begeleiding bij relaties, het ouderschap en kan je helpen bij complexe problemen. Ik bied hulp aan mensen met autisme of AD(H)D. Graag kom ik bij je aan huis en ga met je in gesprek, individueel of samen. Ook kan ik je ondersteunen bij praktische vragen. Rj Mensenwerk is gecontracteerd zorgaanbieder voor de WMO en de Jeugdwet.

Aards werk

Als jij toe bent aan ont-stressen, op zoek bent naar diepgang, de stilte in jezelf of terug wilt naar je "roots". Dan help ik je met het aardse werk.

Door je te coachen, gesprekken te voeren, samen te gaan wandelen en ik bied je praktische handreikingen waarmee je direct iets kunt. Als je ervoor open staat kunnen we met familieopstellingen, klankschalen, vuur en natuur aan de gang om je zo te helpen aarden, meer energie te geven en diepgang in je leven te krijgen.

Mensenwerk is maatwerk en dat begint met kennismaken, ik zie je graag op de inspiratiemarkt.

Angelique Ruiters Jansen

www.rjmensenwerk.nl



Rosengaerde is er ook voor jou/u!

Wist je 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 je ook bij kunt aanschuiven. Je hebt hiervoor geen indicatie nodig van de gemeente.

Wat denk je bijvoorbeeld van schilderen, haken of bloemschikken? Houd je meer van een muzikale bijeenkomst of een high tea? Lees je graag de krant in een fijne, warme omgeving of wil je een kopje koffie drinken in gezelschap? Ook dan zit je 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. Je vindt de maandkalender op onze website (www.rosengaerde.nl/activiteiten), je kunt ook een papieren versie ophalen bij onze receptie aan de Bloemendalstraat 1. Je kunt tegen een kleine vergoeding meedoen met de activiteiten.



Kom het ervaren, je bent van harte welkom!

Bij onze stand vertellen we je graag nog meer over onze mogelijkheden. Én kun je het al ervaren! Maak bijvoorbeeld kennis met onze schilderclub, rijd een virtuele fietstocht op de SilverFit of doe een spelletje op de BrainTrainer. Ook vind je bij onze stand meer informatie over wat we als Rosengaerde nog meer te bieden hebben. Ken je bijvoorbeeld onze maaltijdservice Tafeltje Dekje al? Je kunt zeven dagen per week een warme of koelverse maaltijd thuisbezorgd krijgen.

Rosengaerde is er ook voor jou/u! Graag tot ziens op 6 januari.

www.rosengaerde.nl



Step2gether

Voor mensen die aan hun gezondheid willen werken

Per 1-1-2023 is Step2gether een preventie centrum, in samenwerking met NLactief en Leefstijlclub.nl. Ik heb een leefstijlprogramma opgezet voor mensen die niet naar de sportschool willen maar wel aan hun gezondheid willen werken. Voor elk persoon maak ik een beweegplan, dit kan per 12 weken zijn maar is ook mogelijk voor 1 jaar. Mijn 3 pijlers die verwerkt zijn in de programma's zijn:

- Bewegen als medicijn (12 weken fitswitchprogramma)
- Voeding als medicijn (12 weken voedingsprogramma)
- Mindset als medicijn (12 weken mindsetprogramma)

Het is een heel laagdrempelig programma en voor mensen met een laag budget ook goed te volgen.

Bv. het 12 weken fitswitchprogramma is een online programma, met wekelijks telefonisch contact. Verder kan men zijn/haar lichaam resetten met een Isalife superfoodsysteem programma waar men enkele kilo's bij kan afvallen.

Ik werk samen met Huisartsenpraktijk Heino, Fysiofits en Salus (diëtiste), en werk onlangs ook samen met Balance4yourbody en Lijftaal, Zo kunnen we samen mensen zo optimaal mogelijk begeleiden die graag hun leefstijl willen veranderen in kleine stappen, wat vol te houden is.

Claudia Lubberts

www.step2gether.nl



Chronische pijn en Onbegrepen Klachten

Wanneer artsen geen oorzaak kunnen vinden, moet je er dan maar mee leren leven?

Liever niet! Als je anders naar je klachten kijkt, blijkt er toch verbetering en zelfs herstel mogelijk te zijn.

In Nederland lijden meer dan twee miljoen mensen aan chronische pijn en andere onbegrepen lichamelijke klachten, zoals hoofdpijn, vermoeidheid, gewrichtsklachten, fibromyalgie of Prikkelbare Darm Syndroom. Klachten die, ondanks vaak lange medische of therapeutische behandelingen, niet overgaan. Toch blijkt het vaak mogelijk om hier iets aan te doen. Ook als de klachten al maanden, jaren of zelfs tientallen jaren bestaan.

"Onbewuste verdrongen emoties, stress en trauma kunnen leiden tot fysieke klachten"

Een andere benadering

Wij kijken naar de achterliggende oorzaken van de klacht. Onbewuste verdrongen emoties, stress en trauma's zorgen ervoor dat jouw lijf in de stressmodus staat en zich niet meer goed kan ontspannen. Daardoor kan het lijf moeilijker herstellen. Deze situatie kan uiteindelijk



uitmonden in het krijgen van verschillende fysieke klachten. Deze benadering wordt onderschreven door steeds meer artsen in binnen- en buitenland. Er verschijnen een groeiend aantal wetenschappelijke publicaties en er zijn ondertussen talloze succesvolle ervaringsverhalen. Zie www.depijnvoorbij.nl.

Tijdens Positief Gezond geef ik een presentatie waar ik inga op het verschil tussen acute en chronische pijn. De uitwerking van onbewuste stress, emoties en trauma op het lichaam. Hoe kun je zelf met deze benadering aan de slag. Ben of ken je iemand met chronische pijn of onbegrepen klachten dan ben je van harte welkom!

www.silviakogelman.nl

Presentatie Chronische pijn en onbegrepen klachten
12.00 uur Panoramazaal A



Helemaal plantaardig gaan eten?

We laten je graag zien hoe je kunt koken zonder vlees en zuivel

Groentje maakt volwaardig plantaardig eten voor bij jou thuis. Volwaardig: we maken gebruik van verse en pure ingrediënten en mijden zoveel mogelijk geraffineerde producten. We maken bijna alles zelf en proberen hierbij zorg te 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.

Op de inspiratiemarkt laten we jullie met veel liefde en plezier hiermee kennismaken door verschillende lekkernijen te laten zien, zoals een heerlijke chocolade taart zonder suiker en kombucha, een drankje goed voor de darmflora. We laten we zien met welke producten wij werken, vertellen we je achtergrond informatie over onze voeding en waarom het gezond is en er liggen recepten klaar die je mee mag nemen.

Kom gerust proeven en vertoeven!

www.vangroentje.nl



Langer zelfstandig thuiswonen

Start nu al met de voorbereidingen

Plezierig thuis blijven wonen is een wens van velen, ook als je door ouderdom of beperkingen kwetsbaarder wordt. Gelukkig zijn er mogelijkheden om extra passende zorg en/of ondersteuning te krijgen. Maar voordat hierop een beroep wordt gedaan kun je ook proberen zelf zoveel mogelijk in eigen handen te houden en uw eigen maatregelen nemen.

Zo kun je met kleine aanpassingen in je huis ervoor zorgen dat je extra comfort hebt. Dit kan bijvoorbeeld zijn om al extra beugels in de badkamer te installeren of de drempels weg te halen. Opkrullende tapijten vast te plakken of een opvangbak onder de brievenbus, zodat je niet hoeft te bukken.

Ook zijn er diverse handige technische hulpmiddelen zoals: automatische bediening van zonwering of gordijnen. Met een druk op de knop lichten aan of bewegingssensoren voor bijvoorbeeld buitenverlichting. Omdat sociaal contact net zo belangrijk is als je zelfstandig blijft wonen, kan videobellen een oplossing zijn.



Zo zijn er veel meer technische snuffjes die eenvoudig in huis kunnen worden aangebracht.

Kom naar de inspiratiemarkt of naar onze presentatie over Langer zelfstandig thuiswonen. We geven allerlei tips en trucs die je direct kunt toepassen.

De vrijwilligers van de Uitprobeerdienst, Thuisscan en Digitaal vragenuurtje zijn aanwezig en vertellen graag meer over hoe je zo lang mogelijk veilig en prettig thuis kunt blijven wonen.

www.saamwelzijn.nl

**Presentatie Langer zelfstandig
thuiswonen**
15.00 uur Panoramazaal B



Het jongerencentrum

is er ook voor jou!

In het jongerencentrum kunnen jongeren op een ontspannen manier leeftijdsgenoten ontmoeten. Er is van alles aanwezig in het jongerencentrum om er een gezellige avond van te maken. Zo kun je er poolen of darten, zijn er gezelschapsspellen, een PlayStation en een voetbaltafel. Ook is er een beamer aanwezig om op groot scherm een film of voetbalwedstrijd te kunnen kijken.

Verder worden er met regelmaat vanuit het jongerencentrum activiteiten georganiseerd, dit varieert van sport en spel activiteiten tot meidenavonden of voorlichtingen.

Tijdens de inloop avonden is er altijd een jongerenwerker van Saam Welzijn aanwezig welke als vertrouwenspersoon benaderd kan

worden bij problemen zoals bijvoorbeeld pestgedrag, vragen over drank en drugs, liefde en seksualiteit.

Het Jongerencentrum Dalfsen is onderdeel van de Trefkoele+ en heeft een eigen ingang aan de kant van de parkeerplaats.

Loop op 6 januari gerust binnen het jongerencentrum is geopend van 13.00 - 16.00 uur voor kinderen vanaf 8 jaar en tieners en jong volwassenen.

[www.saamwelzijn.nl/
activiteitenaanbod/
jongerencentrum-dalfsen/](http://www.saamwelzijn.nl/activiteitenaanbod/jongerencentrum-dalfsen/)

Jongerencentrum Dalfsen
13.00 - 16.00 uur

WAT DOEN WE IN DE PAN

Koken zonder zakjes en pakjes

Wil je ook weten hoe je met verse groenten kunt koken? Wij koken liever met de seizoenen mee, dus geen zakjes en pakjes. Tijdens kooklessen leer ik je plannen en organiseren op kookgebied.

Wat Doen We In De Pan verzorgt kooklessen en workshops aan jongeren en volwassenen, ook als je meer ondersteuning kunt gebruiken. We bespreken samen welke kooktechnieken jij graag zou willen leren, en hoeveel jij zelf doet en wat ik van je over neem.

Als je af en toe een keer mee wilt doen met een workshop, dan kan dit ook. De Kook & Bak workshops geven we aan jongeren en volwassenen. Kijk gerust op mijn agenda op de website.

Tijdens Positief Gezond Dalfsen verzorgen we een workshop Koken in het Pluscafé, kom je kijken en proeven?

www.watdoenweindepan.nl

Inspiratiemarkt Hal 1A/B

Proeverij
10.00 uur Pluscafé



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**



Je bent niet gezonder als je slanker bent

Je bent gezonder als je meer beweegt, bewust bent van je voeding en daarin goed voor jezelf zorgt.

Je kan ook 'dun' en ongezond zijn. Waarbij de opmerkingen: 'jij kan ook alles eten', 'jij hebt makkelijk praten', 'je ziet er toch prima uit?', niet betekenen dat diegene blij en gezond moet zijn.

Ik ben er voor je wilt en ook als je:

- graag een gezonde leefstijl wilt, maar niet zo goed weet hoe te beginnen.
- vaak moe bent of een futloos gevoel hebt.
- in de bloei van je leven bent, maar geremd wordt door onzekerheid over je lichaam.
- door social media en alle mode-diëten niet meer weet wat gezond eten is.
- balans zoek is geraakt tussen weekenden en doordeweeks.
- de puberteit of overgang nadert of er middenin zit en merkt dat je lichaam verandert.
- moeder/vader wilt worden, goed voor jezelf wil zorgen en de juiste voeding aan je kind wil meegeven.



- net moeder bent geworden en nog niet helemaal het lichaam terug hebt zoals je het kende voor je zwangerschap.
- altijd alles kon eten zonder aan te komen en ineens alsmat zwaarder wordt.
- intoleranties of allergieën hebt voor bepaalde voedingsmiddelen.

Ik sta voor je klaar in het Pluscafé om kennis te maken en je praktische handvaten mee te geven om makkelijk gezond boodschappen te kunnen doen

Liefs, Rianne

www.vivacious.nl

**Etiketten lezen
10.00 uur Pluscafé**



Je leven meer gezondheid geven

Vitaal zijn in het Vechtdal

Goed in je vel zitten: wie wil dat nu niet? Maar hoe pak je dat aan? Begin met kleine stapjes is ons advies. Met vele kleine stappen kun je al een groot verschil maken.

Maak een smoothie. Ga wandelen in de bossen. Help de mensen om je heen. Praat eens met die goede vriend van je. Wissel de chips eens om voor groentesnacks. Zo zijn er heel veel momenten dat je gezond bezig bent.

Gezondheid is meer dan een gezond lichaam. Gezondheid is ook vrienden hebben, een doel hebben in het leven, energie hebben, jezelf accepteren, genieten etc. Als je zo kijkt, kan iemand met een ziekte dus ook heel gezond zijn. Deze manier van kijken noemen we Positieve Gezondheid. Hierbij kijk je niet alleen naar problemen, maar vooral ook naar wat voor iemand belangrijk is, waar de mogelijkheden liggen en waar hij/zij blij van wordt.

Vitaal Vechtdal is er voor iedereen in het Vechtdal, jong en iets ouder. Samen met onze partners stimuleren we gezonde keuzes. Dat doen we omdat een gezondere keuze helpt bij vitaler worden én blijven.



Elk jaar organiseren we bijvoorbeeld de Vitaal Vechtdal Challenge. Dit is een wandelevenement voor mensen met een chronische aandoening. In vier plaatsen in het Vechtdal wordt er onder begeleiding van een wandelcoach en zorgprofessional iedere week gezamenlijk in een groep gewandeld in de omgeving. In het voorjaar 2023 is weer een nieuwe challenge, ook in Dalfsen is er een wandelgroep: vitaalvechtdal.nl/challenge

Drie keer per jaar is er een stoppen met roken-cursus 'Ik stop ermee'. Na één cursus van 4,5 uur, heb je geen zin meer in een sigaret. Op 23 januari 2023 is er weer een cursus. Aanmelden is al mogelijk: vitaalvechtdal.nl/ikstopermee

www.vitaalvechtdal.nl

Word vrijwilliger

vor 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 6 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 in de bibliotheek, waar we je graag verder helpen.

www.vrijwilligerspuntdalfsen.nl

Ruimte voor jouw eigenwaarde

Ubuntu (spreek uit: oe-BOEN-toe) en staat voor: "Mijn waarde wordt bepaald door mijn betekenis voor anderen."

De basis voor ontwikkeling is natuurlijk veiligheid. Bij Kinderpraktijk Ubuntu creëer ik ruimte waar een kind kwetsbaar kan zijn. Een plek waar aandacht is voor zijn unieke kwaliteiten waardoor de verbinding met het hart gevoeld kan worden en een kind weer lekker in zijn vel komt te zitten. Ieder kind heeft hierin zijn eigen route. Door middel van spel, lichaamsgerichte oefeningen en aanraking, mindfulness, creativiteit, bewegen etc. stem ik mijn aanbod af op de route van je kind.

Aan de manier van bewegen van een kind kun je zien waar het fysiek of sociaal emotioneel vastloopt of een zetje nodig heeft. Als er iets misloopt in de verbinding tussen brein en lijf kan je kind allerlei klachten ervaren zoals: niet begrepen of niet gewenst gedrag, stress, angst, niet lekker in je vel zitten, boosheid, niet stil kunnen zitten etc.



Tijdens Positief Gezond Dalfsen vertel ik samen met Gerrie Eikenaar van 't Keerpunt meer over hoe je je kind kunt helpen zich te ontspannen, zich veilig te voelen, zijn grenzen en die van een ander te voelen en in zijn leer/leef-ritme te komen.

Kom naar de presentatie Dyslexie, kinderbrein en bewegen of kom kennismaken op de inspiratiemarkt.

Shelley Ensink

www.kinderpraktijkubuntu.nl

**Presentatie i.s.m. 't Keerpunt
Dyslexie, kinderbrein en bewegen**
11.00 uur Bukkumzaal
15.00 uur Panoramazaal

Op een natuurlijke manier genezen met homeopathie

Klassieke homeopathie is een natuurgeneeskunde, die ziekte als signaal ziet van een verstoring in de hele mens, zowel lichamelijk, geestelijk als emotioneel. Lichaam en geest is met elkaar verbonden en dat zie ik ook in de klachten.

Als voorbeeld het snoer van een stofzuiger: Je drukt op een knop en dan loopt het snoer op de katrol van binnen helemaal op. Na verloop van tijd ontstaat slijtage of er komt viezigheid in en dan blijft er een stukje hangen. Dan heeft het een klein rukje nodig om weer helemaal op te rollen. Zo werkt homeopathie ook. Een klein zetje zodat het lichaam weer zelf in balans kan komen. Zowel lichamelijk als geestelijk.

Homeopathische geneesmiddelen spreken het zelf herstellend vermogen aan, dat ieder mens van nature heeft. Door het aanzetten van je eigen innerlijke kracht kan het lichaam gaan genezen. Hierdoor kan je lichaam zelf de ziekte of het ongemak oplossen en voel je je weer goed, in evenwicht en vol energie.



Een botbreuk die van elkaar af staat is voor de chirurg om te zetten, maar alles wat het lichaam zelf kan herstellen kun je homeopathisch ondersteunen. Vooral hormonale klachten (overgang), laag in energie, niet (genoeg) herstellen na ziekte zijn klachten die ik in de dagelijkse praktijk zie.

Hester Bierschenk
Klassiek homeopaat

www.homeopathiehester.nl



Fysio Vechtdal

Sneller, sterker & soepeler

Fysiotherapie helpt bij meer...

Bij een gescheurde kruisband hebt opgelopen of die schouder die al tijden opspeelt, krijg je vaak fysiotherapie voorgeschreven. Toch willen we je ook kennis laten met andere kanten van ons vak want we doen veel meer dan alleen de algemene veel voorkomende klachten.

Zoals manuele therapie, een therapie waarbij wij ons richten op het beter laten functioneren van de gewrichten en daarnaast het verbeteren van je houding en bewegingen. Voor klachten van het bekken, de blaas, lage rug of heupen is er speciaal bekkenfysiotherapie waarbij je leert hoe je de spieren van je bekkenbodembodem te trainen. Onzichtbaar, maar zo belangrijk voor ons functioneren!

Spanning, angst of overbelasting kunnen zich uiten via allerlei lichamelijke klachten. Bij Psychosomatische fysiotherapie werken we zowel aan het lichaam als aan het brein. Houd je veel vocht vast? Ook dan kunnen we je helpen met bijvoorbeeld oedeemtherapie. Kom langs tijdens de inspiratiemarkt om nader kennis te maken met onze verschillende therapieën.

www.fysiovechtdal.com



Trefkoele+

Kulturhus

voor beweging, sport, hobby & kinderopvang en ontmoetingen

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

Elke maandagavond 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



Positieve Gezondheid

Doe de escaperoom

Hoe gaat het met jou?

Met Positieve Gezondheid kijk je breed naar gezondheid: gezondheid is meer dan de afwezigheid van ziekte. Je bent gezond als je, ondanks klachten of tegenslag, in staat bent je leven te leiden, op een manier die bij jou past. Kwaliteit van leven en zingeving spelen daarin een grote rol.

Het Spinnenweb van Positieve gezondheid is een hulpmiddel om breed naar je eigen gezondheid te kijken. En te bedenken wat jou helpt en wat jij kunt doen om je goed te voelen.

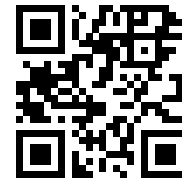
Meer informatie over Positieve Gezondheid vind je op www.mijnpositievegezondheid.nl en www.iph.nl. Ook kun je contact opnemen met Saam welzijn.

In de escaperoom maak je op een speelse en laagdrempelige manier kennis met Positieve Gezondheid. Wij dagen je uit om samen de code te kraken. Je krijgt alle gelegenheid tot vragen stellen met Leontien Hommels en medewerkers van Saam Welzijn.

www.hommelsenbrink.nl

www.saamwelzijn.nl

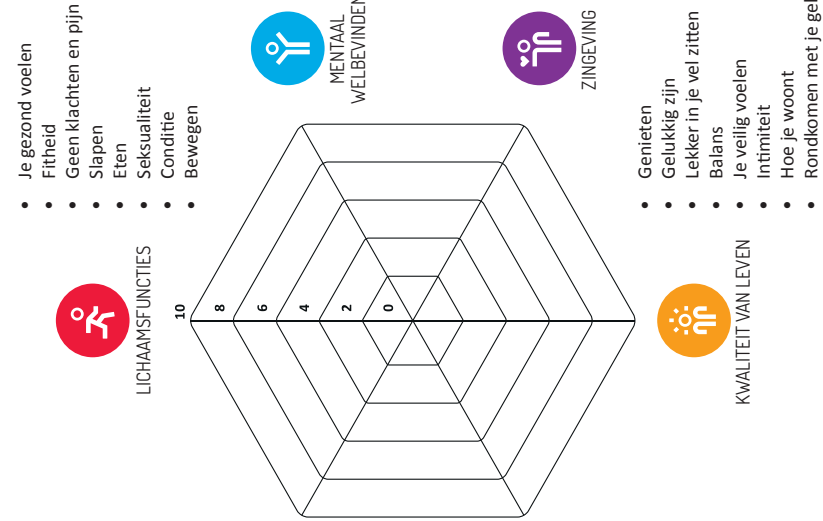
Escaperoom max. 8ps per keer
Instructielokaal (boven)



MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle

- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren



Ik mis iets dat voor mij belangrijk is:





**Positief
GEZOND**

Dalfsen

6 jan 2023

**Presentaties
Workshops
Inspiratiemarkt
Valpreventieparcours
Spellenhal
Escaperoom**

**Leer meer over
gezond worden,
zijn en blijven**

Vormgeving: Createkst | Drukwerk: Printhus

**voor jong en oud
Trefkoele+ 10.00 - 16.00 uur gratis entree**

www.trefkoeleplus.nl/positiefgezondaldalfsen/