



Deze nieuwsbrief verschijnt maandelijks. Kijk voor het meest actuele nieuws op onze socials en website. Tips & tops zijn altijd welkom en ontvangen we graag via deze link: [mail naar Myriam](#).



e-mail



website



facebook



instagram



linkedIn

Nieuwjaarswens 😊

Als ik naar buiten kijk, word ik niet persé vrolijk: het is grijs, koud en het miezert. En dan is het nog niet eens Blue Monday! Maar dan zie ik een vader met kind dat vrolijk met z'n laarsjes in de plassen stamp. Een goede wake-up call. Voor kinderen is het weer altijd een mogelijkheid om te spelen. Regen is een kans om in plassen te stampen. Warmte om in het zwembad te duiken. Wind om je vooruit te laten blazen. Wat kunnen wij volwassenen toch ongelooflijk zeuren en klagen. Laten we ons voornemen hiermee op te houden! Weg met blue Monday, herfstdepressie, winterslaap en voorjaarsmoetheid. Zie het moois om je heen, geniet van de natuur, lieve mensen, een groet, spelende kinderen. En laten we zelf ook blijven spelen. Spelende mensen hebben meer plezier, lachen vaker, zijn meer ontspannen.

Ik wens ons allemaal een jaar toe met plezier. Een jaar waarin hoop weer doet

leven. Waarin we open blijven staan voor verschillen. Minder meningen en meer

o
el een mooi jaar van maken.

MANTELZORG

VRIJWILLIGERSWERK

Nyncke Morad

Directeur Welzijnskompas

Het Alzheimer Café Bollenstreek is een maandelijkse bijeenkomst voor mensen met een vorm van dementie, hun naasten en overige belangstellenden. Een fijne ontmoetingsplek voor tips en informatie over (omgaan met) dementie.

Het onderwerp op 16 januari is mantelzorgondersteuning en daarom is de gastspreker deze keer Marjon Wagemans, mantelzorgadviseur bij Welzijnskompas. [Lees verder...](#)



Wat is de beste en snelste manier om nieuwe vrijwilligers te vinden? Ontdek in zes praktische stappen, met behulp van [deze](#) e-learning van NLVoorelkaar, hoe je dit doet, en zelfs meer leert.

PERSOONLIJKE ONTWIKKELING

Verlies is een onvermijdelijk onderdeel van het leven. Het verliezen van een ouder, partner, kind of iemand anders die je nauw aan het hart lag, of het nu door de dood of een scheiding is, laat diepe sporen na. Gedachten en gevoelens kunnen alles overschaduwen, waardoor het leven soms verbleekt. Praten over je ervaringen of simpelweg samen zijn met anderen die hetzelfde doormaken, kan helpen om alles een plek te geven. [Lees verder...](#)



Lekker in je Vel!

GEZOND LEVEN



Nieuwsgierig naar hoe jij nog beter in je vel kunt zitten? Ontdek waar jij energie van krijgt en of je wel genoeg doet wat je écht leuk vindt. Wil je iets veranderen en weet je niet hoe? Tijdens de cursus Lekker in je Vel! krijg je antwoorden en inzicht(en) in jouw welzijn, en hoe je jouw leven meer kleur kunt geven. Leer op een plezierige en luchtige manier hoe je zelf invloed kunt uitoefenen op je lichaam en geest! [Lees verder...](#)

PLEIN28

Plein28 straalt tijdens de Nacht van het Licht

Op 20 december vierden we in Plein28 de overwinning van het licht op het donker, voorafgaand aan de langste nacht van 2023. Mensen van diverse achtergronden en leeftijden kwamen vanaf 17.00 uur binnenstromen, wat het startsein was voor een avond boordevol leuke activiteiten en workshops. [Lees verder...](#)

