

#VOORSTVOORELKAAR

Deel jouw acties via #voorstvoorelkaar en #aandachtvoorelkaar

Zijn de prachtige foto's van de campagne #aandachtvoorelkaar u al opgevallen in deze krant. Unieke foto's uit onze kernen, ieder met een eigen verhaal. Ze zijn ook te bekijken op www.kijkindekernen.nl. Heb jij ook dergelijke mooie, hoopvolle foto's of verhalen? Blijf ze delen via ons digitaal dorpsplein en #voorstvoorelkaar en #aandachtvoorelkaar. Alvast bedankt!

VAKTHERAPEUT CLAUDIA BIEDT JONGEREN MET CORONADIP EEN GRATIS GROEPSPROGRAMMA AAN



Door Rudi Hofman

Door de coronabeperkingen lopen veel jongeren vast. Ze missen de spontane contacten met vrienden, voelen zich gespannen, neerslachtig en missen perspectief. Claudia Theunisz, vaktherapeut gespecialiseerd in psychomotorische (kinder)therapie, wil graag een aantal jongeren in de gemeente Voorst de helpende hand bieden. En dit geheel kosteloos. Zij hoopt dat collega's haar voorbeeld volgen.

"Voor jongeren is een stukje zingeving verdwenen. Vanuit mijn vak mag en kan ik iets voor ze betekenen. Ik wil dit op een laagdrempelige manier doen. Mijn aanbod is om met twee groepen van elk vijf tot zeven jongeren tot de zomer op vrijdag van 15.30 tot 18.00 uur aan de slag te gaan. Om de week een groep. Iedereen komt vijf keer aan de beurt", legt de 47-jarige Claudia uit.

GYMZAAL

Bij haar ZONZIJN-praktijk aan Het Wildezand kan de vaktherapeut beschikken over een ruime gymzaal. Hier komen de deelnemers straks in aanraking met onder meer bewegingsoefeningen, spel, dans, muziek, outdoor en martial arts-technieken. Bij laatstgenoemde leren ze bijvoorbeeld ontspannen, steviger te staan, zich te concentreren en hun ruimte en grenzen kennen en beschermen.

De doelgroep voor dit speciale coronaprogramma is grofweg van 12 tot en met 18 jaar. Claudia richt zich met name op jongeren die zich in deze lastige tijd eenzaam of prikkelbaar voelen, zich zorgen maken over hoe het verder moet met hunzelf en de wereld, moeite hebben met ontspannen of zijn gaan twijfelen over wat ze willen qua studie en werk.

NIET VRIJBLIJVEND

Na aanmelding volgt eerst een gesprek met Claudia om te kijken waar de jongere in kwestie precies tegenaan loopt, wat de wensen zijn en of hun verhaal past binnen de opzet van het programma. "Het is gratis, maar niet vrijblijvend. Het is ook een groepsproces.

Je doet het samen en helpt elkaar waar mogelijk. Je deelt als je dat wilt onderling ook kwetsbaarheden", verduidelijkt Claudia. Tijdens haar Master PMT (psychomotorische therapie) studie heeft zij dit groepsproces als heel waardevol ervaren en dit wil ze anderen ook meegeven via groepstherapie. Voor de deelnemers belooft het een intensief traject te worden. Claudia is ervan overtuigd dat zij hier de rest van hun leven profijt van kunnen hebben. Het belangrijkste doel is dat de jongeren weer beter in hun vel komen te zitten. Mindfulness- en yogaoefeningen, samenspel met en tegen elkaar, maar ook het delen van je ervaringen helpen hierbij. Jongeren leren hun eigen lichaam beter kennen en (aan)voelen, bij zichzelf te blijven in een relatie, hoe zij zich moeten focussen en hoe ze kunnen zorgen voor meer rust en ruimte in hun hoofd.

Een ander belangrijk onderdeel is volgens Claudia het ontdekken waar iemands talent ligt. Als een jongere inzicht en ervaart waarin hij of zij echt goed is, zorgt dat voor een boost van het zelfvertrouwen en een positievere kijk op de toekomst.

Aan Claudia Theunisz is deze mooie uitdaging toevertrouwd. In haar praktijk - die tot ruim een jaar geleden op De Worp was gevestigd - geeft zij lessen, therapie en trainingen aan kinderen, jongeren, volwassenen en gezinnen. Claudia heeft een achtergrond in het bewegingsonderwijs, geeft les aan de opleiding voor psychomotorische kindtherapie en is onder meer gespecialiseerd in sensomotoriek (de wisselwerking tussen je zintuigen en bewegen), dans, outdoor en diverse yogastijlen.

Dus zit je als jongere in de gemeente Voorst in een fikse coronadip en wil je meedoen aan het gratis programma, stuur dan een mailtje naar info@zonzijn.nl. Claudia roept collega-therapeuten die óók iets extra's voor deze doelgroep willen doen op haar dit per mail te laten weten. Meer informatie: www.zonzijn.nl

KIJK OP KIJKINDEKERNEN

Een kleine greep uit hetgeen er allemaal op het online dorpsplein voorbij komt in deze tijd. Ga naar www.kijkindekernen.nl om te reageren of om zelf iets te plaatsen. KijkindeKernen.nl blijft namelijk hét platform om nieuws, activiteiten en hulpvragen te delen.



VRAGEN OVER HET OV? BEL DE OV-AMBASSADEUR!

Bent u 55+ en heeft u vragen over reizen met het OV? Maak dan gebruik van het telefonisch spreekuur en bel 038 – 303 70 10. OV-ambassadeurs geven er antwoord op uw vragen over het gebruik van het OV.

"Reizen met het openbaar vervoer is niet voor iedereen vanzelfsprekend", zeggen de OV-ambassadeurs. De provincies Gelderland, Flevoland en Overijssel vinden het belangrijk dat iedereen met het openbaar vervoer veilig en gemakkelijk kan reizen. Daarom geven OV-ambassadeurs, vrijwilligers en zelf ook op leeftijd, uitleg over reizen met trein en bus.

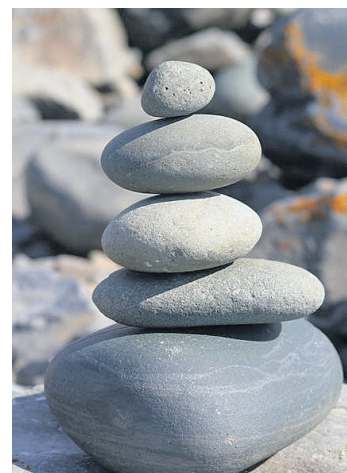


Wilt u weten hoe u een OV-chipkaart aanvraagt of hoe de 40% korting voor samen reizen werkt? Wilt u meer weten over de Coronamaatregelen in het OV of juist informatie over verlenging van abonnement,

keuzedagen en/of bent u (onverwacht) noodgedwongen afhankelijk van OV maar u weet nog niet hoe het werkt? Kijk op KijkindeKernen.nl wanneer de telefoonlijn geopend is.

GRATIS CURSUS VOOR VRIJWILLIGERS OM MENTAAL WEERBAARDER TE WORDEN

Deze (corona)tijd vraagt veel van ons allemaal. De onzekerheid, het vele thuiszitten, minder sociale contacten en activiteiten, zorgen over corona en mensen die ziek zijn (geweest). Het kan moeilijk zijn om in deze tijd in balans te blijven. Daarom organiseert Impluz, in samenwerking met de Vrijwilligerscentrale Voorst, een speciale training.



In de training 'In balans met je vrijwilligerswerk', leert u wat u zelf kunt doen om tegenslagen die we allemaal op ons pad krijgen, beter te verdragen en om er anders mee om te gaan waardoor u zich prettiger voelt. Door oefeningen en handvatten leert u om uw balans te (her)vinden.

Om grip op uw leven te krijgen is het belangrijk om u te richten op de problemen waar u wel invloed op hebt. Door anders om te gaan met de problemen waar u tegenaan loopt kunt u zich weer sterker

gaan voelen, krijgt u meer zelfvertrouwen en kan u zich energieke gaan voelen.

In deze training krijgt u handvatten om (beter) om te gaan met stress en spanning, met slaapproblemen, met negatieve gedachten en leert u hoe u een (betere) balans tussen draaglast en draagkracht kunt verkrijgen.

INFORMATIE EN AANMELDING

Deelname aan de cursus is gratis voor vrijwilligers uit de gemeente Voorst.

Data: Dinsdag 13 en 20, en 11 en 18 mei van 19.00 tot 21.00 uur.

De cursus is in principe online tenzij maatregelen versoepelen. Vooraf vindt er een telefonische kennismaking plaats. Voor meer inhoudelijke informatie kunt u bellen met Marij Doornebosch: 06-32453629 of mailen naar: m.doornebosch@impluz.nl. Voor aanmelden kunt u bellen met Dorothy den Boer: 06-52878277 of mailen naar: d.denboer@mensenwelzijn.nl.

DEEL EEN LEKKER RECEPT: MIE MET RUNDERREEPJES EN GROENTE (2 PERS.)



Lekker voor als je even iets anders wil. Kook 200 gram volkoren mie volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Zorg voor de volgende groente: 1 (rode) ui, 250 gram broccoli, 100 gram peultjes en 100 gram taugé en maak deze schoon. Snijd de ui in snippers, de broccoli in roosjes en halveer de peultjes.

Verhit een beetje olie in een wok of braadpan en bak hierin 150 gram runderreepjes aan alle kanten bruin. Neem het vlees uit de pan en bestrooi het met peper. Fruit de ui in de wok glazig.

Voeg de broccoli en de peultjes toe met een scheutje water en 2 eetlepels zwarte bonensaus. Laat de groente in een paar minuten

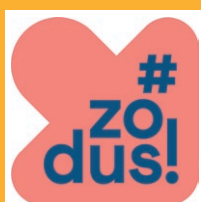
gaar worden. Was de taugé in een vergiet. Meng de uitgelekte mie en de taugé door het groentemengsel en warm het geheel goed door. Schep de runderreepjes erdoor en eet smakelijk!

DEZE PAGINA'S ZIJN EEN INITIATIEF VAN:

de Gemeente Voorst, Mens en Welzijn Voorst, #Zodus en de VrijwilligersCentrale Voorst.



GEMEENTE VOORST
Contactpersoon:
Chris Frencken
c.frencken@voorst.nl



ZODUS
Contactpersoon:
Joris van Rest
joris@zodus.nu



MENS EN WELZIJN VOORST
Contactpersoon:
Guus Kroes
g.kroes@mensenwelzijn.nl



VRIJWILLIGERSCENTRALE VOORST
Contactpersonen:
Dorothy den Boer
d.denboer@mensenwelzijn.nl

Maak zelf ook gebruik van de functionaliteiten van KijkindeKernen en ondervind zelf hoe online verbindingen uiteindelijk tot offline ontmoetingen kunnen resulteren. Hoe meer mensen het KijkindeKernen gaan gebruiken, hoe krachtiger het platform wordt. 866 inwoners gingen u reeds voor door een account aan te maken en maandelijks bezoeken gemiddeld 2500 unieke bezoekers de site.



alleen samen krijgen we
corona onder controle

