

Positief Gezond Dalfsen

gemeente **Dalfsen** 

Ontdek wat
jou goed
doet!



Trefkoele+
Vrijdag 27 februari a.s.
van 13:00 tot 18:00 uur
gratis entree

Presentaties . Workshops . Inspiratiemarkt . Jeugdactiviteiten



Waarom Positieve Gezondheid?

Bij Positieve Gezondheid kijken we naar het hele leven van mensen, op elke leeftijd.

Voor kinderen en jongeren gaat het bijvoorbeeld over lekker in je vel zitten, bewegen, plezier maken en erbij horen. Voor volwassenen en ouderen gaat het ook over balans, veerkracht, zelfstandig blijven en omgaan met veranderingen.

Positieve Gezondheid richt zich niet op wat er mis is, maar op wat wél goed gaat en wat iemand zelf kan doen. Het nodigt uit om stil te staan bij wat jou helpt om je goed te voelen en wat past bij jouw leven, nu en later.

Door actief bezig te zijn met je gezondheid kun je problemen later voorkomen of verkleinen. Dat helpt kinderen en jongeren om met vertrouwen op te groeien, en volwassenen en ouderen om balans te houden, zelfstandig keuzes te maken en zo lang mogelijk het leven te leiden dat bij hen past.

**Ontdek wat
jou goed
doet!**

Voorwoord

Gezondheid is meer dan niet ziek zijn. In Dalfsen willen we dat iedereen zich goed voelt en prettig kan leven. Niet alleen vandaag, maar ook in de toekomst. Het gaat erom dat mensen zich gezien en gehoord voelen, mee kunnen doen in hun dorp of buurt, steun ervaren van anderen én zelf keuzes kunnen maken die bij hen passen.

Met Positief Gezond Dalfsen brengen we alles wat er in onze gemeente gebeurt op het gebied van gezondheid, welzijn, sport, ontmoeting en ondersteuning samen op één plek. Zo kunt u zien wat er allemaal is in onze gemeente en helpen we inwoners en organisaties elkaar makkelijker te vinden.

Persoonlijk vind ik het mooi om te zien hoeveel initiatieven er in Dalfsen zijn die bijdragen aan een fijn en gezond leven. Zelf merk ik hoe belangrijk het is om in beweging te blijven en contact te hebben met anderen. Dat geeft energie en plezier. Deze dag is een kans om te ontdekken wat bij u past, om nieuwe ideeën op te doen en misschien wel nieuwe mensen te ontmoeten.

Iedereen is welkom. U hoeft niets voor te bereiden of mee te nemen. Kom gewoon langs, kijk rond, doe mee, luister of ga in gesprek. Samen zorgen we ervoor dat Dalfsen een fijne plek blijft om te wonen, leven en ouder te worden.

Ik wens u een inspirerende en gezellige dag toe!

Jan Uitslag - Wethouder Gemeente Dalfsen



Jeugdactiviteiten

Doe mee met lasergamen of bubbelvoetbal

In Hal 2A twee hebben wij twee leuke en actieve activiteiten voor alle kinderen:

Potje Lasergamen **13:00 - 15:00 uur**

Van 13:00 tot 15:00 uur kun je meedoen met een spannend potje lasergamen. Dit doe je samen met andere jongeren en de jongerenwerkers. Een leuke manier om actief bezig te zijn en plezier te maken.

Potje Bubbelvoetbal **15:00 - 18:00 uur**

Van 15:00 tot 18:00 uur toveren we de gymzaal om tot een bubbelvoetbalveld. Hier kun je samen lachen, bewegen en lekker fanatiek meespelen. Lijkt het je leuk om mee te doen? Of wil je gewoon even langskomen voor de gezelligheid? Kom gerust langs en maak er samen met ons een leuke dag van!

En er is meer voor de jeugd! Kijk op de planning naar een workshop Ukelele of Djembe, kinder ballet & spel en een karate weerbaarheidstraining.





Ontdek wat jou goed doet!

Het jongerencentrum is er voor jou!

**Binnenlopen mag altijd: voor vragen, een luisterend oor
of gewoon gezellig chillen!**

In het jongerencentrum kunnen jongeren op een ontspannen manier leeftijdsgenoten ontmoeten. Er is van alles aanwezig 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 inloopavonden 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.

Ben je benieuwd wat er allemaal te doen is in het jongerencentrum? Of heb je gewoon zin om te ontspannen en andere jongeren te ontmoeten? Dan ben je van harte welkom. Tijdens Positief Gezond Dalfsen is het jongerencentrum de hele middag geopend. Er is ruimte om te chillen, spelletjes te doen en gezellig samen te zijn. De jongerenwerkers zijn aanwezig en maken er samen met jullie een fijne middag van 13:00 tot 18:00 uur.

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



Programma
27 februari 2026
13:00 - 18:00 uur

Tijd	Lezing / Workshop / Presentatie	Door	Ruimte
13:00	Karate weerbaarheidstraining	Karatevereniging Wado-Ryu	Spiegelzaal
13:00	Lezing 'Zorg naar gezond leven en Sociaal domein'	Carinova	Emmen
13:00	Presentatie 'Dyslexie anders benaderen'	't Keerpunt	Panoramazaal A
13:00	Workshop 'Samen ouders, ook na de scheiding'	Saam Welzijn, De Kern	Panoramazaal B
13:30	Workshop 'Positieve Gezondheid – wat betekent gezondheid voor jou?'	Mieke Vogelzang	Ankum
14:00	Presentatie 'Gezonde voeding bij kinderen'	Dietistenpraktijk Salus	Emmen
14:00	Presentatie 'Ontspannen'	Vitaal Vechtdal	Panoramazaal A
14:00	Inspiratiesessie over 'Herstel'	Saam Welzijn, Huis van Dalfsen	Panoramazaal B
14:00	Vitaal Vechtdal challenge met spel	Vitaal Vechtdal	Hal 2B
14:00	Workshop 'In Balans'	Beweegzeker	Spiegelzaal
14:00	Workshop 'Stemexpressie / Stembelijding'	Maaik Gerritsen	Wim Heerinkzaal
15:00	Workshop 'Ervaar het OV'	OV ambassadeurs	Panoramazaal A
15:00	Kind en ouder gym	ASC Gym & Dance	Hal 2B
15:00	Lezing 'Preventie hart- en vaatziekten'	Ludwig kliniek	Panoramazaal B
15:00	Ukelele workshop	Mec muziek	Wim Heerinkzaal
15:00	Workshop 'Positieve Gezondheid – wat betekent gezondheid voor jou?'	Mieke Vogelzang	Ankum
15:00	Workshop 'Tai chi'	Mirke Tai chi	Spiegelzaal
15:30	Peuter dansles	ASC Gym & Dance	Hal 2B
16:00	Presentatie 'Digitaal meedoen'	Bibliotheek Dalfsen	Panoramazaal A
16:00	Workshop 'In Balans'	Beweegzeker	Spiegelzaal
16:00	Workshop 'Samen ouders, ook na de scheiding'	Saam Welzijn, De Kern	Emmen
16:00	Workshop 'Stemexpressie / Stembelijding'	Maaik Gerritsen	Wim Heerinkzaal

Positief Gezond Dalfsen

Tijd	Lezing / Workshop / Presentatie	Door	Ruimte
16:30	Presentatie 'Ontspannen'	Vitaal Vechtdal	Ankum
17:00	Workshop 'De Ronnie Gardiner Methode'	InteraktContour	Panoramazaal A
17:00	Djembe workshop	Mec muziek	Wim Heerinkzaal
17:00	Kinder ballet & spel	Studio Ses	Spiegelzaal
17:00	Inspiratiesessie over 'Herstel'	Saam Welzijn, Huis van Dalfsen	Panoramazaal B
17:00	Vitaal Vechtdal challenge met spel	Vitaal Vechtdal	Hal 2B
Doorlopend 13:00 - 18:00 uur			
	Inspiratiemarkt		Hal 1
	Valpreventie parcours	Beweegzeker	Hal 1
	Workshop 'Aquarel'	Christels company	Hal 2B
	Belevingshuis	Saam welzijn	Hal 2B
	VR-experience 'Licht verstandelijke beperking'	MEE Samen	Hal 2B
	Inloop	Saam welzijn, Tactus	Jongerencentrum
Spellenhal 13:00 - 15:00 uur			
	Lasergamen		Hal 2A
Spellenhal 15:00 - 18:00 uur			
	Bubbelvoetbal		Hal 2A

* wijzigingen voorbehouden, definitief programma hangt op 27 februari in Trefkoele+

**Ontdek wat
jou goed
doet!**



Gym and Dance voor jong en oud!

ASC Gym & Dance is een vereniging die al meer dan 60 jaar bestaat. Wij bieden gym- en danslessen aan voor jong en oud en voor verschillende niveaus. Met een team van docenten en vrijwilligers zetten wij ons hiervoor in en willen we eraan bijdragen dat zoveel mogelijk Dalfsenaren regelmatig en laagdrempelig kunnen sporten.

Wij geven onze lessen in verschillende locaties binnen de gemeente Dalfsen: zowel in de kern Dalfsen als in Hoonhorst en Oudleusen geven we in totaal meer dan 30 lessen. Benieuwd of één van deze lessen ook bij jou past, check dan onze site en geef je op voor gratis proeflessen!

Op de Positief Gezond Dalfsen beurs zijn wij aanwezig met Ouder en Kind gym en Peuterdans. Wil je dit ervaren, kom dan bij ons langs!



www.ascgymdance.nl

Kind en oudergym

Peuter dansles

15:00 uur Hal 2B

15:30 uur Hal 2B

Inspiratiemarkt Hal 1



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!



Je stem en zelfvertrouwen

Het is een bekend thema wanneer je gaat zingen of spreken: zenuwen, spanning en de neiging om jezelf in te houden. Herken je dit? Weet dat je niet de enige bent. Voor veel mensen is publiekelijk zingen, spreken of zelfs een mening geven ontzettend spannend. Daarom heb ik, Maaïke Gerritsen, me gespecialiseerd in stembevrijding. Een methode die ontwikkeld is om je meer van binnen naar buiten te laten komen.

Tijdens Positief Gezond Dalfsen geef ik de workshop Stembevrijding / Stemexpressie. Deze is bedoeld voor mensen:

- die moeite hebben om zich te uiten, om ruimte in te nemen in een gesprek of overleg.
- die zich soms verbaal overdonderd voelen door anderen
- met angst om te spreken of te zingen
- met vastzittende emoties
- die veel piekeren en rondjes draaien in hun hoofd.

Ik zie je graag tijdens de workshop Stembevrijding / Stemexpressie of op de inspiratiemarkt.



Het zijn eenvoudige oefeningen met lijf en stem die al snel meer vrijheid, ruimte en verbinding met jezelf en anderen geven.

Mijn visie is dat Muziek en Klank een steeds grotere rol gaan spelen in onderwijs, gezondheidszorg en diverse therapieën. Zowel in de vioollessen die ik geef als in de stemexpressiegroepen en individuele sessies ervaar ik steeds die inspirerende en helende kracht. Deze kracht is voelbaar en zelfs meetbaar tot in elke cel van ons lichaam. Dat overstijgt alle woorden en gedachten. Muziek is de taal van onze ziel. Klank geeft uitdrukking aan ons diepste "zijn".



www.maaïkegerritsen.nl

Workshop 'Stemexpressie/Stembevrijding'

14:00 uur Wim Heerinkzaal

16:00 uur Wim Heerinkzaal

Inspiratiemarkt Hal 1

Dyslexie “anders benaderen”

Hoe zou het voor jouw kind zijn als het meer zelfvertrouwen krijgt, zich beter kan concentreren, met plezier naar school gaat en dat lezen leuker en makkelijker wordt?

Lezen deed hij niet als het niet hoefde, want ‘dat vind ik niks aan’, was zijn reactie. Maar hij wilde het wel graag beter kunnen. Vlak na de behandelingen bij Gerrie gaat hij op vakantie en wat neemt hij mee in zijn rugzak? Inderdaad een boek! Op een mooie rustige plek haalt hij het boek uit zichzelf tevoorschijn en zit hij in no-time verzonken in zijn verhaal.

Gebrek aan beweging zorgt voor blokkades in de energie en dus ook in het leerproces. Door middel van spiertesten kan ik ‘praten met het lichaam’ van het kind. Op een speelse manier sporen we samen de oorzaken van de stress op en brengen we het lichaam weer in balans. De eigen wijsheid in het lichaam van het kind geeft haarfijn aan wat het nodig heeft. Ik vertolk het onderbewustzijn en kinderen voelen dat, zij krijgen eindelijk de hulp die ze nodig hebben.

Nieuwsgierig en behoefte aan meer informatie? Kom dan naar de presentatie om 13:00 uur



www.praktijkkeerpunt.nl

Inspiratiemarkt Hal 1

Presentatie ‘Dyslexie anders benaderen’

13:00 uur Panoramazaal A



de Bibliotheek
Dalfsen

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
- Vragen beantwoorden in het Informatiepunt Digitale Overheid
- Een collectie boeken over gezond koken en gezond leven

Daarnaast zijn we gestart met een Geheugenpunt in Dalfsen en Nieuwleusen, een speciaal informatiepunt waar materialen en informatie te vinden zijn voor én over mensen met dementie.



www.bibliotheekdalfsen.nl

Presentatie 'Digitaal meedoen'

16:00 uur Panoramazaal A

Inspiratiemarkt Hal 1



De kracht van kruiden

Mijn naam is Danitsja de Jager en met mijn bedrijf Medicijnplanten werk ik met de kracht van kruiden en kruidengeneeskunde. Tijdens Positief Gezond Dalfsen sta ik op de beurs met een kraam waar je kennis kunt maken met verschillende kruiden en hun toepassingen.

Ik begeleid en adviseer mensen die ondersteuning zoeken bij gezondheidsproblemen, altijd met aandacht voor het hele mens-zijn. Kruiden kunnen helpen om het zelfherstellend vermogen van het lichaam te ondersteunen en meer balans te ervaren, zowel lichamelijk als mentaal.

In mijn werk staat persoonlijke begeleiding centraal: luisteren, meedenken en samen kijken wat bij jou past. Heb je vragen over kruiden, kruidengeneeskunde of natuurlijke ondersteuning? Je bent van harte welkom bij mijn kraam voor een gesprek en advies.



Vragen stellen zonder drempels

Het informatiepunt 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 Informatiepunt 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 Informatiepunt 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 Informatiepunt is een samenwerkings-verband 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 Informatiepunt. 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.





Heb het hart eens

Voorkomen is beter dan genezen. Met die insteek helpt Ludwig Kliniek met haar preventiedienst bij de verlaging van risico's op hart- en vaatziekten.

Vooral bij vrouwen in de overgang is wat dat betreft een gezonde leefstijl belangrijk. Het begint met vroegtijdig identificeren van risico's op hart- en vaatziekten. De overgang en overgewicht zijn belangrijke oorzaken van gezondheidsklachten. Ze kunnen beide tot stress leiden en omgekeerd is stress ook een oorzaak voor overgewicht. Vrouwen zijn helaas gevoeliger voor stress. Stress kan leiden tot slaapproblemen en hoge bloeddruk. Daardoor is er ook meer kans op hart- en vaatziekten. Daarom is het vroegtijdig herkennen van risicofactoren ook zo belangrijk. Zo verlaagt u die kans.

Daarnaast is begeleiding in de verbetering van leefstijl (zoals gezonde voeding en voldoende beweging) van belang. Daarvoor werkt Ludwig Kliniek samen met personal trainers. Zo boekt u echt en langdurig resultaat. Onze ervaring is dat het voor iedereen (elke leeftijd, elk gewicht, elke achtergrond) haalbaar is om u steeds beter te voelen en dat werkt doorgaans erg motiverend.

Volg tijdens Positief Gezond Dalfsen de lezing hierover van cardioloog en oprichter Marieke Ludwig.



www.ludwigkliniek.nl/blijf-gezond

Lezing 'Preventie hart- en vaatziekten'

15:00 uur Panoramazaal B

Inspiratiemarkt Hal 1



Een huis van welkom en ontmoeting

Herstelcentrum Huis van Dalfsen

Het Huis van Dalfsen is een initiatief van betrokken en deskundige burgers onder leiding van een ervaringsdeskundige opbouwwerker bij Saam Welzijn. Herstel in het Huis van Dalfsen gaat om het hervinden van regie, zelfvertrouwen en kwaliteit van leven na een periode van psychische kwetsbaarheid, verslaving of andere ingrijpende gebeurtenissen.

Het herstelcentrum is een plek waar inwoners van de gemeente Dalfsen hun eigen kracht (her)ontdekken, elkaar inspireren en ervaren dat zij er niet alleen voor staan. Bezoekers kunnen meedoen aan activiteiten, gesprekken hebben met ervaringsdeskundigen of gewoon even binnenlopen voor een kop koffie en een luisterend oor. Het Huis begint onder regie van Saam en blijft daarmee nauw verbonden.

Nieuwsgierig geworden? Kom dan naar onze kraam, en/of voel je welkom bij onze workshops.

Missie Huis van Dalfsen

Wij geloven dat iedereen recht heeft op verbinding en waardering. Door een veilige, ondersteunende gemeenschap te creëren, helpen we mensen met een psychische kwetsbaarheid om zich minder geïsoleerd te voelen en hun welzijn te verbeteren.

Motto

- Zonder drempels: Geen indicatie of doorverwijzing nodig
- Stigma-vrij: Je bent welkom zoals je bent
- Er zijn voor elkaar: Ieder draagt bij op zijn of haar manier
- Betrokken: Gedragen door inwoners, voor inwoners



www.huisvandalfsen.nl

Inspiratiesessie over 'Herstel'

14:00 uur Panoramazaal B

17:00 uur Panoramazaal B



Doe mee met de workshop Aquarel

Ik ben Christel en ik haal de inspiratie voor mijn schilderijen uit de natuur. Ik schilder in opdracht o.a. voor musea. Schilderen geeft rust en ruimte in je hoofd en aquarel is een boeiende techniek. Tijdens Positief Gezond Dalfsen geef ik doorlopend de workshop Aquarel. Kom meedoen of bekijk de kaarten en notitieboeken met prachtige afbeeldingen van bloemen en dieren.

Heb je vragen over aquarel of wil je een les volgen? Je bent van harte welkom op mijn stand tijdens Positief Dalfsen.

Christel



www.christelscompany.nl

Workshop 'Aquarel' - doorlopend

Inspiratiemarkt Hal 2B

Inspiratiemarkt Hal 1



Gezamenlijk doelbewuste stappen zetten en samen werken aan je gezondheid

Bij Step2gether is iedereen welkom, jong en oud, iedereen die aan zijn/ haar gezondheid wil (blijven) werken. Step2gether is een preventiecentrum, in samenwerking met Nlactief en fit4life. We trainen in kleine groepen, max. 10 personen. We trainen volgens een fit4life-programma dat door huisarts Stefan van Rooijen speciaal is opgezet, in eerste instantie voor mensen die fit wilden worden voor een operatie (fit4surgery) maar dat ook zeker inzetbaar is voor mensen die hun leefstijl willen veranderen en zo preventief aan hun gezondheid willen werken.

Ik werk tevens samen met Huisartsenpraktijk Heino, Krachtcentrale Heino/Raalte en diëtiste Salus. Zo kunnen we samen de mensen optimaal mogelijk begeleiden die graag in een korte periode weer fit willen worden, maar zeker ook fit willen blijven (65+).

Zet je eerste stap en kom naar Positief Gezond Dalfsen en laat je informeren wat Step2gether je te bieden heeft!



www.step2gether.nl



Eet mijn kind wel gezond? Verstopte suikers en andere instinkers

Als ouder of verzorger wil je het beste voor je kind. Dagelijks zijn er verschillende nieuwsberichten te lezen over wat goed of slecht is voor onze gezondheid. En op internet is er 24/7 informatie beschikbaar over voeding en leefstijl. Dit kan elkaar snel tegenspreken, want wie is nu de doelgroep? Want wat een volwassene prima kan eten of drinken is niet altijd de beste keuze voor een opgroeiend kind.

De verwarring over gezondheid begrijpen wij maar al te goed. Als diëtist en voedingsspecialist brengen wij graag wat rust in deze overvloed aan informatie. We houden het graag simpel en praktisch. We willen namelijk ook het beste voor jullie kinderen, zonder te veel gedoe.

In onze presentatie nemen we jullie mee de supermarktjungle in. We laten zien hoe consumenten worden verleid; hoe je valkuilen en instinkers herkent en wat je WEL in je boodschappenkarretje wil leggen.



www.dietistenpraktijk-salus.nl

Presentatie 'Gezonde voeding voor kinderen'

14:00 uur Ruimte Emmen

Inspiratiemarkt Hal 1



Voel de kracht van Tai Chi

Tai Chi is een bewegingskunst waarbij je rustige, vloeiende en harmonieuze bewegingen maakt met je hele lichaam. Het wordt ook wel een 'bewegende meditatie' genoemd, omdat je al bewegend je geest kalmeert en je lichaam versterkt.

Tai Chi kent vele gezondheidsvoordelen, die voor iedereen anders kunnen zijn. Doordat je bij Tai Chi zowel lichaam als geest traint, kun je op allerlei vlakken sterker worden. Waar je aandacht naar uitgaat, daar stroomt de energie naartoe.

Doordat de oefeningen zacht, rustig en soepel zijn kan vrijwel iedereen Tai Chi beoefenen. Het is bij uitstek geschikt als valpreventie: ouderen versterken hun beenspieren, trainen hun evenwicht en verbeteren hun concentratievermogen. De langzame oefeningen zijn ideaal om het lichaam sterker en mobieler te maken. Tai Chi is perfect voor iedereen die het concentratievermogen wil verbeteren. Tijdens het uitvoeren van de bewegingen ben je met je volle aandacht aanwezig in het moment.

De kracht van Tai Chi schuilt in de kalmte in je hoofd en de traagheid waarmee je de bewegingen uitvoert: je geest komt tot rust, je bloeddruk verlaagt en je stressniveau daalt. Op die manier kan Tai Chi ervoor zorgen dat je een stuk lekkerder in je vel komt te zitten. Tijdens Positief Gezond Dalfsen kun je meedoen aan een workshop.



www.mirketaichi.nl

Workshop 'Tai Chi'

15:00 uur Spiegelzaal

Inspiratiemarkt Hal 1

Gezond bezig met muziek

MEC Muziek laat zien hoe muziek kan bijdragen aan een gezonde en fijne leefstijl. Muziek maken is niet alleen leuk, het helpt bij ontspanning, concentratie en zelfvertrouwen. Samen muziek ontdekken zorgt daarnaast voor verbinding en plezier.

Tijdens Positief Gezond Dalfsen kunnen bezoekers bij MEC Muziek zelf verschillende instrumenten uitproberen. Jong en oud krijgen de kans om te ontdekken welk instrument bij hen past en hoe het voelt om zelf muziek te maken. Ervaring is niet nodig; nieuwsgierigheid is genoeg.

We willen muziek toegankelijk maken voor iedereen door ook groepslessen aan te bieden. We geven iedere week muziekles in De Spil in Nieuwleusen. Ook komt u ons tegen in de basisscholen, waar we regelmatig workshops verzorgen voor alle klassen.

Kom langs, probeer een instrument en ervaar zelf hoe heerlijk het is om muziek te maken.



www.mecmuziek.nl

Muzikale workshop

Ukelele 15:00 uur Wim Heerinkzaal
Djembe 17:00 uur Wim Heerinkzaal



Meedoen mogelijk maken in de gemeente Dalfsen

Onafhankelijke cliëntondersteuning

Heb je een vraag over wonen, zorg, opvoeden, leren, werken, vrienden, sport of bijvoorbeeld geld? Dan is het fijn als er iemand is die met je meedenkt of je op weg helpt met informatie en advies. En die altijd vanuit jouw belang meekijkt. Dat is onafhankelijke cliëntondersteuning.

Een cliëntondersteuner kan met je meegaan naar een gesprek met de gemeente of een andere organisatie. Of deze gesprekken met jou voorbereiden. En kan samen met jou kijken wie of wat er nodig is om verder te komen. Een cliëntondersteuner kent de regels en wetten en weet de weg. Iedereen mag hier gratis gebruik van maken. Voor jezelf of voor een ander.

Tijdens Positief Gezond Dalfsen laten wij je met een VR-bril ervaren hoe het is om een licht verstandelijke beperking (LVB) te hebben. Zo krijg je meer begrip en bewustwording wat het is om beperkt te zijn in je doen en laten.



www.meesamen.nl

VR-experience 'Licht verstandelijke
beperking' - doorlopend

Hal 2B

Inspiratiemarkt Hal 1

Oergezond bewegen!

fit20 is een slimme, intensieve en veilige krachttraining waar je niet alleen sterk door wordt maar ook een supergoede basisconditie van krijgt. Door langzaam en beheerst te trainen is de training intensief en ga je snel tot het uiterste van je kunnen. Dat geeft een krachtige verbeteringsimpuls aan je hele lichaam. Je wordt sterker, fitter en gezonder. Zonder zweten, want je traint in een koele studio.



Je traint met een personal trainer die ervoor zorgt dat jij het maximale uit je training haalt. Veilig en op maat zonder smokkelen. Zo boek je resultaat zonder uren in de sportschool.

- 20 minuten per week is optimaal,
- Je traint onder persoonlijke begeleiding,
- In een gekoelde studio presteer je beter,
- Je voelt je sterker, fitter en energiever,
- Zonder omkleden en vaste afspraak in de week.

Bovendien kun je meedoen met het voedingsprogramma BenFit. Je persoonlijke fit20 trainer helpt je dan ook een passend voedingsprogramma te vinden. Met smakelijke weekmenu's, bijbehorend boodschappenlijstje en weegmomenten om je vooruitgang te monitoren. Zo kun je verantwoord afvallen en 'gewoon' en lekker blijven eten!

Meer weten? Kom naar de Inspiratiemarkt, wij je graag vertellen over fit20.





InteraktContour
VERDER MET HERSENLETSEL

Er is altijd iets mogelijk

InteraktContour biedt mensen met hersenletsel begeleiding, behandeling en zorg met inzet van de nieuwste technologie. Onze slogan is 'Verder met hersenletsel', samen met cliënten, naasten en samenwerkingspartners. Ons motto is: "Er is altijd iets mogelijk".

Begeleidingscentrum

Binnen gemeente Dalfsen bieden we begeleiding aan verschillende groepen voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel (NAH) en Parkinson. In het begeleidingscentrum helpen we jou om je mogelijkheden te vergroten. Je traint je vaardigheden, werkt aan persoonlijke doelen en ontmoet lotgenoten. Hierdoor heeft je partner even wat tijd voor zichzelf.

Begeleiding thuis

Met begeleiding thuis helpen we jou en je omgeving om te begrijpen wat er is gebeurd, wat er nu anders werkt en hoe je daarmee om kunt gaan. Dit doen we vaak samen met jouw gezin, netwerk en andere organisaties die om je heen staan. De thuisbegeleiding is voor iedereen anders. Er komt regelmatig een gespecialiseerde begeleider bij jou thuis om jou te ondersteunen.

Doe mee met onze workshop!

Tijdens deze middag willen we je inspireren door onze workshop RGM (Ronnie Gardiner Methode) te volgen. Dit is een vrolijke, gestructureerde oefenmethode voor je hersenen. Door middel van muziek worden beweging, spraak en cognitie gestimuleerd.

Wil je meer weten over InteraktContour of ervaren wat voor mogelijkheden er zijn? Kom gerust langs bij onze stand.



www.interaktcontour.nl

Workshop 'De Ronnie Gardiner Methode'

17:00 uur Panoramazaal A



Samen werken aan Positieve Gezondheid Dalfsen

Alzheimer Nederland, regio IJsselVecht, en het Netwerk Dementie IJssel- en Vechtstromen bundelen hun krachten om de kracht van Positieve Gezondheid zichtbaar te maken voor mensen met dementie en hun naasten. Door (vermoeden van) dementie heb je veel aan je hoofd. Wij begrijpen dit, en zien dagelijks hoe belangrijk het is om niet alleen naar de impact van ziekte te kijken, maar vooral naar wat iemand wél kan, wil en betekent.

Tijdens deze bijeenkomst in Dalfsen delen wij inspirerende voorbeelden uit de praktijk. We laten zien hoe professionals, vrijwilligers, mantelzorgers en inwoners samenwerken aan een omgeving waarin mensen met dementie zich gezien voelen en kunnen blijven meedoen.

Samen verkennen we wat Positieve Gezondheid kan betekenen in het dagelijks leven: van welzijn en contact tot zingeving en het versterken van veerkracht. Onze organisaties zetten zich in om dit gedachtengoed te verbinden met wijkgerichte ondersteuning, lokale initiatieven en de wensen van inwoners.

Wij kijken ernaar uit om met u in gesprek te gaan: om u zo nodig zelf verder te helpen en samen verder te bouwen aan een dementievriendelijk Dalfsen waar gezondheid en kijken naar mogelijkheden in al haar facetten centraal staan.





Samen voor totale voetzorg

Alles voor gezonde voeten

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.

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

Innofeet werkt nauw samen met de collega's van Voetmax Orthopedische Schoenen. Deze orthopedisch schoenmakers kunnen zowel schoenen, laarzen als slippers voor u op maat maken. Wanneer steunzolen onvoldoende helpen, kunnen deze op maat gemaakte schoenen goed van pas komen.

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





Apotheek Lemelerveld
altijd in de buurt

Ontmoet de Leefstijlapotheker

Hallo!

Ik ben Judith Meijerink, Leefstijlapotheker bij Apotheek Lemelerveld. Als apotheker denk ik niet alleen mee over medicijnen, maar juist ook over hoe u gezond kunt blijven in uw dagelijks leven.

De Leefstijlapotheker ondersteunt u bij het maken van kleine, praktische aanpassingen in uw leefstijl die een groot effect kunnen hebben op uw gezondheid en welzijn: denk aan voeding, bewegen, slaap, ontspanning en het omgaan met stress. Hierbij kijken we niet alleen naar medicijnen, maar juist naar hoe u zelf invloed heeft op uw gezondheid, mét aandacht voor effectieve, goed onderbouwde adviezen.

Wat kunt u verwachten bij onze stand?

- Persoonlijk advies over leefstijl en gezondheid
- Handvatten om uw gezondheid stap voor stap te verbeteren
- Praktische tips waarmee u morgen al kunt beginnen

Kom langs bij de stand van Apotheek Lemelerveld voor een inspirerend, laagdrempelig gesprek over uw gezondheid!





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 27 februari naar het Vrijwilligerspunt Dalfsen en doe de test om uit te vinden wat voor vrijwilliger jij bent. Ontdek jouw unieke kwaliteiten!



www.vrijwilligerspuntdalfsen.nl



Hoe zeker beweegt u?

Bent u weleens bang om te vallen? Of wilt u gewoon weten hoe zeker u beweegt? Kom op 27 februari naar Positief Gezond Dalfsen en ontdek het zelf!

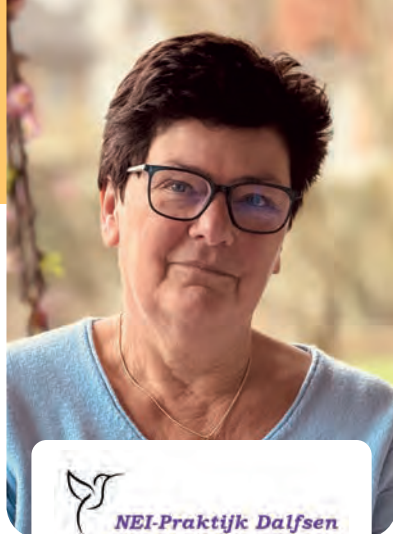
In hal 1 vindt u ons "Beweeg Zeker valpreventieparcours". Onder begeleiding van fysiotherapeuten ervaart u hoe het is om over een slechte stoep of een wiebelige ondergrond te lopen. U kunt ook een valrisicotest doen en direct zien of uw risico laag, matig of hoog is.

In de Spiegelzaal maakt u kennis met de cursus "In Balans" van Fysiotherapie Vechtdal. Het parcours in hal 1 is onderdeel van de cursus "Vallen verleden tijd" van Fysiotherapie Mobilae Dalfsen.

Beweeg Zeker Dalfsen is een samenwerking tussen zorg, welzijn en gemeente Dalfsen, met als doel valpreventie. Wist u dat één op de drie mensen boven de 65 jaar jaarlijks valt? Gelukkig kunt u zelf veel doen om het risico op vallen te verkleinen. Kom langs, probeer het uit en ontdek hoe u met vertrouwen kunt blijven bewegen. Ontdek wat jou goed doet!



www.beweegzeker.nl



Maak kennis met NEI Therapie

Hallo, wij zijn Aletta Wittenberg en Monique Booijsink, 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 neem contact met ons op als je meer wilt weten over NEI therapie en hoe het jou kan ondersteunen op je reis naar een gezonder en evenwichtiger leven.



www.neipraktijkdalfsen.nl



www.moniquebooijsink.nl



HOUTMOED ... op pad naar rust & kracht

Stap voor stap dichterbij jezelf

Soms is het nodig om even weg te gaan. Niet om te vluchten, maar om te vertragen. Door letterlijk op pad te gaan, ontstaat er ruimte: in je hoofd, in je lijf en in je leven. Zo begint de reis naar rust en kracht.

Ont-moeten in de natuur

Heb je behoefte aan rust, bezinning, ontspanning of reflectie, maar merk je dat het er thuis vaak niet van komt? Trek je wandelschoenen aan en ont-moet met HoutMoed. In de natuur hoef je niets. Je mag stilstaan, voelen, ademhalen en luisteren naar wat zich in jou aandient. Hier kom je stap voor stap dichterbij jezelf.

Gids onderweg

Ik ben Margriet Hekkert, eigenaar van HoutMoed. Als Mind-Walk® trainer, natuurcoach en levensgids loop ik een stukje met je mee. Ik luister, spiegel, stel vragen en deel ervaringen, zodat jij steviger verder kunt.

Bestemming

HoutMoed organiseert stiltereitrites en bezinningstochten in Nederland, en Mind-Walk® wandelingen en natuurcoaching in de omgeving van Dalfsen. Altijd midden in de natuur en met persoonlijke aandacht

Ga mee op pad naar rust en kracht!



www.houtmoed.com



Voor uw energetische balans

Mijn bedrijf Magistraal is ontstaan vanuit een diepe interesse in stralingsvormen en de invloed daarvan op ons als mens. Al meer dan 25 jaar houd ik mij bezig met straling neutralisatie, zowel van geopathische straling – vaak aardstraling genoemd – als van moderne vormen zoals UMTS-masten, wifi en andere draadloze technologieën.

Alles is frequentie. Alles wat straling uitzendt, heeft effect op onze leefomgeving en op ons welzijn, ook al merken we dat niet altijd direct. In mijn werk probeer ik deze belastende invloeden zoveel mogelijk te verminderen of te neutraliseren. Dat doe ik met verschillende middelen, afgestemd op de situatie en de ruimte.

Ik werk praktisch, maar met oog voor het onzichtbare. Het heeft iets technisch, maar ook iets wat bijna magisch aanvoelt wanneer je ervaart dat een ruimte rustiger en aangenamer wordt. Dat is waar de naam Magistraal voor staat: werken met straling, met frequentie, en met resultaten die voelbaar zijn.



Mijn doel is eenvoudig: onze leefomgeving zo gezond, rustig en leefbaar mogelijk maken.

Met de vriendelijke, energieke groeten
Henri Berends



www.magistraal.org



Met de kop in de wind

In de 17de en 18de eeuw bestond een levendige grensoverschrijdende handel van goederen via de Overijsselse Vecht tussen Duitsland en Nederland. Deze goederen werden over deze regenrivier vervoerd met zompen. Dat zijn houten platbodems, die hoeveelheden tussen de 10 en 15 ton goederen konden meenemen.

De zompen fungeerden in die tijd als vrachtschepen. Door de beperkte diepgang van 40 cm waren ze uitermate geschikt om over de Vecht te varen. De Vecht was en is onlosmakelijk verbonden aan Dalfsen en de vechtzomp is beeldbepalend voor de rijke historie van de Vecht en Dalfsen. De zomp is onderdeel van het DNA van Dalfsen.

Sinds 2019 vaart er een replica van de Vechtzomp in Dalfsen. De Stichting Vechtzomp heeft een recreatief, educatief en toeristisch doel. Vaar mee met deze unieke fluisterstille Vechtzomp. Zo kun je bijna geruisloos van de mooie omgeving genieten. Onderweg neemt een gids je mee in de rijke natuur, cultuur en historie van de Vecht. Van april tot oktober is het mogelijk om mee te varen met de Vechtzomp Dalfsen.

We zijn op zoek naar versterking van ons vrijwilligersteam. Lijkt schipperen of gidsen je leuk? Kom langs bij onze kraam tijdens Positief Gezond Dalfsen.





Huid & Kruid

Verbeter je huid en breng balans in je hele lichaam

Voor wie verdieping zoekt in kruidenleer, huidverbetering en bewust leven in verbinding met de natuur. Verbeter je huid en breng balans in je hele lichaam met de Huid en Kruid behandelingen of ga zelf aan de slag met de Huid en Kruid Kruiden jaarcursus.

Deze jaarcursus neemt je mee door alle seizoenen en leert je werken met kruiden zoals ze nú groeien en bloeien. Je leert niet alleen over de fysieke werking en contra-indicaties, maar ook over de energetische werking van kruiden. Geen theorie uit een boekje, maar leren vanuit de praktijk: doen in plaats van denken, voelen in plaats van analyseren.

Elke maand komen we samen bij Landjuweel de Hoeven, waarin je kruiden leert herkennen, oogsten en verwerken tot mooie producten voor jezelf. De informatie die je van mij krijgt over de kruiden verwerk je zelf. Zo ontstaat jouw eigen naslagwerk en jouw persoonlijke kruidenkaartenset. Daarnaast is er ruimte voor persoonlijke ontwikkeling en intuïtieve groei. Ook gaan we wikkelen met wol en kruiden en leer je kruiden- en oliecompressen te maken.

Ik vertel je er graag meer over bij Positief Dalfsen en je kunt alvast een kijkje nemen op mijn website.

Anne Tjeenk Willink



www.huid-en-kruid.nl



Rosengaerde maakt het ook voor u graag gewoon weer bijzonder

Wist u dat Rosengaerde ook ZorgThuis biedt aan de inwoners van Dalfsen en Lemerveld? Zij bieden verpleging en persoonlijke verzorging met kleinschalige teams met veel kennis en ervaring. Eigen regie en zelfredzaamheid staan bij ons voorop. Want niemand wil helemaal afhankelijk zijn. Wilt u meer informatie neem dan contact op via de website.

Wist u dat Rosengaerde ook een ontmoetingscentrum heeft waar iedereen van harte welkom is? De Blauwe Bogen aan de Pastoriestraat (ingang Brandkolk) is dagelijks open tussen 9:30 en 16:30 uur. Natuurlijk voor onze eigen cliënten en bewoners, maar ook voor alle andere ouderen in Dalfsen.

We organiseren hier verschillende activiteiten, zoals bloemschikken, schilderen, bingo en een mannenmiddag. Wie wil aanschuiven, heeft geen indicatie nodig van de gemeente. Leest u graag de krant in een fijne, warme omgeving of wilt u een koffie drinken of een hapje eten in gezelschap? Ook daarvoor bent u van harte welkom! In onze kalender staan elke maand alle activiteiten. U vindt deze op onze website en tegen een kleine vergoeding kunt u meedoen met de activiteiten. Kom het ervaren, u bent van harte welkom! Kom kennismaken bij onze stand tijdens de Positieve Gezondheidsdag. We vertellen graag wat we allemaal kunnen bieden. Rosengaerde is er ook voor u! Graag tot ziens.





Ondersteuning voor ouders met jonge kinderen

Home-Start Dalfsen is een landelijk programma dat in de gemeente Dalfsen wordt uitgevoerd door Kern Maatschappelijke Dienstverlening. Home-Start is er voor gezinnen met jonge kinderen die tijdelijk wat extra ondersteuning kunnen gebruiken. Op een laagdrempelige en vertrouwde manier bieden getrainde vrijwilligers tijd, aandacht en praktische steun aan ouders.

Tijdens de Positieve Gezondheidsdag maken bezoekers kennis met de gedachte achter Home-Start: ouders versterken in hun eigen kracht. We sluiten aan bij het dagelijks leven van gezinnen en kijken samen naar wat goed gaat én waar ondersteuning gewenst is. Alles gebeurt vanuit gelijkwaardigheid, vertrouwen en respect.

Bij onze stand kunt u in gesprek gaan, vragen stellen en ontdekken hoe Home-Start gezinnen helpt om balans, veerkracht en zelfvertrouwen te vergroten. Onze aanpak past bij het gedachtegoed van positieve gezondheid: niet de problemen staan centraal, maar het welzijn en de mogelijkheden van gezinnen.

U bent van harte welkom om kennis te maken en te ervaren wat Home-Start Dalfsen kan betekenen.



www.home-start.nl/dalfsen/home



maatschappelijke dienstverlening

Wat is De Kern in Dalfsen?

De Kern is er voor iedereen in de gemeente Dalfsen die een steuntje in de rug kan gebruiken. Soms loopt het leven even anders dan je had gehoopt: zorgen over opvoeding, relatie, geld, gezondheid, eenzaamheid of stress. Dan is het fijn als er iemand met je meedenkt.

Bij De Kern kun je terecht met grote én kleine vragen. Je hoeft het niet eerst “heel erg” te vinden – juist ook als je twijfelt of ergens over wilt praten, ben je welkom. Samen kijken we wat jij nodig hebt en wat bij jou past. Dat kan een luisterend oor zijn, praktische ondersteuning of hulp bij het vinden van de juiste weg.

De Kern werkt dichtbij, persoonlijk en zonder oordeel. We geloven dat iedereen eigen kracht heeft en helpen je die (weer) te ontdekken. Je staat er niet alleen voor. Kom gerust langs, stel je vraag of maak gewoon even een praatje.

De Kern: samen sterk, dichtbij en toegankelijk voor iedereen.



www.stdekern.nl

Hoe zit jij in je vel?

Een gezonde leefstijl gaat verder dan gezond eten en voldoende bewegen. Ook goed slapen, ontspanning en mentale balans spelen een belangrijke rol. Soms voel je je minder fit, slaap je slecht of ervaar je somberheid of onrust. Dan kan het helpend zijn om stil te staan bij dagelijkse gewoontes zoals roken, alcoholgebruik of andere verslavingsthema's zoals gamen, gokken of drugsgebruik.

Zo lijkt een drankje in de avond of een 'slaapmutsje' te helpen om sneller in slaap te vallen. In werkelijkheid verstoort alcohol juist de kwaliteit van de slaap. Je slaapt lichter, wordt vaker wakker en voelt je de volgende dag minder uitgerust. Dat heeft invloed op je energie, je stemming en hoe je de dag ervaart.

Door bewust te kijken naar leefstijl en middelengebruik ontstaat ruimte om keuzes te maken die bijdragen aan beter slapen, meer balans en je fitter voelen. Samen werken we aan gezondheid die verder kijkt dan klachten alleen.

Tactus verslavingszorg zet zich actief in voor het bevorderen van positieve gezondheid.



We ondersteunen mensen bij het maken van bewuste keuzes die bijdragen aan een gezonde leefstijl. Dat doen we niet alleen voor jongeren en hun ouders, maar voor iedereen: van jong tot oud. Ook als je je zorgen maakt over alcohol of middelengebruik door iemand in je omgeving denken we graag met je mee. Je staat er niet alleen voor.

Nieuwsgierig geworden of wil je meer weten? Kom gerust langs bij onze kraam, we gaan graag met je in gesprek.

Alex Govers en Marleen Bokseveld



Gezondheid betekent voor mij.....



Ik voel mij gezond

Ik voel mij vrolijk

Ik heb vertrouwen in
mijn eigen toekomst

Ik geniet van
mijn leven

Ik heb goed contact
met andere mensen

Ik kan goed voor
mezelf zorgen



Mieke
Vogelzang

Workshop Positieve Gezondheid Wat betekent gezondheid voor jou?

Gezondheid is meer dan niet ziek zijn. Het gaat ook over je goed voelen, mee kunnen doen, zingeving en omgaan met uitdagingen in het leven. In deze interactieve workshop maak je kennis met het gedachtegoed van Positieve Gezondheid.

Je staat stil bij vragen als: Wat vind ik belangrijk in mijn leven? Waar heb ik zelf invloed op? En wat kan mij helpen om me (nog) beter te voelen?

Op spelende wijze ontdekt je wat gezondheid werkelijk voor je (kan) betekenen als je er eens op een andere manier naar kijkt.

De workshop is bedoeld voor iedereen die nieuwsgierig is om eens met een brede de blik naar hun eigen gezondheid en welzijn kijken.



www.positiefgezondzijn.nl

Workshop 'Positieve Gezondheid'

13:30 uur Ruimte Ankum

15:00 uur Ruimte Ankum



Boeren en groente met zorg

Bij Landjuweel de Hoeven werken deelnemers die allemaal extra zorg nodig hebben. Hier hebben zij in een veilige omgeving een waardevolle dagbesteding. Op onze volwaardige biologische melkveehouderij met groentetuin is altijd wat te doen.

Als je bij ons op de boerderij komt en je loopt tussen de gebouwen door, dan zie je een enorme moestuin. Er staan 2 tunnelkassen, waarin met natuurlijke warmte en sproeiers de nodige groenten en fruit worden geteeld.

Elke dag werken deelnemers samen met de begeleiding in de tuin. Voor 260 personen leveren wekelijks groentetassen af, door de hele regio. Deze tassen worden dinsdag gevuld met de lekkerste biologische groenten en fruit uit eigen tuin. Ook kun je genieten van het vlees van onze biologische koeien. Wij brengen de tassen rond op dinsdag en woensdag in je eigen omgeving of via de Dalsurbakfiets in Dalfsen.

Wil je meer weten over onze producten, de boerderij of de groentetas? Kom bij ons aan de kraam tijdens Positief Gezond Dalfsen of kijk op onze website.



www.landjuweeldehoeven.nl

Wij zetten u in uw kracht!

Balans Fysiotherapie kan zich sterk vinden in het gedachtegoed van positieve gezondheid: mensen in hun kracht zetten en helpen zelfstandig keuzes te maken op het gebied van gezondheid en leefstijl, ondanks eventuele uitdagingen. Binnen ons werk als fysiotherapeuten staan wij naast onze cliënten en proberen we samen 'beter' te worden. Kom naar onze kraam om kennis te maken met:

De Gecombineerde Leefstijlinterventie (GLI)

De GLI is een programma van 2 jaar, bedoeld voor mensen met overgewicht die een gezonde leefstijl willen ontwikkelen. Denk hierbij aan bewegen, voeding maar ook aan slaap en omgaan met stress. In groepen van 12 gaan we het eerste half jaar intensief aan de slag middels een wekelijkse beweegles en afspraken met de diëtist. In het tweede deel zien we de cliënten individueel voor leefstijlcoaching. Inmiddels hebben we al 15 groepen in Dalfsen begeleid! Iets voor u?



Geavanceerde meetapparatuur van VALD performance

De speciale meetapparatuur 'VALD Performance' is in staat om tot in detail inzicht te geven in de krachtverdeling tussen het linker- en rechterbeen. Net zoals het vermogen en snelheid genereren van deze kracht. Met behulp van VALD kunnen wij op een betrouwbare en nauwkeurige manier een uitgebreide meting uitvoeren, waardoor we jou persoonlijker en effectiever kunnen begeleiden.

We geven u bij onze kraam graag een inkijkje in onze apparatuur en in uw eigen kracht!





Wensen en inspiratie voor jouw afscheid

Mijn naam is Freda Gaasbeek van Freda uitvaartbegeleiding.

Tijdens Positief Gezond Dalfsen ben ik aanwezig om bezoekers te ontmoeten en met hen in gesprek te gaan over het leven én over afscheid en de keuzes die daarbij horen. In mijn werk als uitvaartbegeleider sta ik dagelijks naast mensen op een kwetsbaar moment in hun leven.

Tijdens de beurs vertel ik graag over mijn persoonlijke manier van begeleiden: met aandacht, rust en oog voor wie iemand is en wat voor hem of haar van betekenis is. Ik geloof dat praten over afscheid onlosmakelijk verbonden is met praten over het leven zelf. Over verbonden zijn met anderen, over veerkracht, zingeving en hoe je omgaat met verlies en verandering.

Speciaal voor deze middag neem ik mijn wensenboekje en het magazine "inspiratie over afscheid" mee. Kleine uitnodigende boekjes waarin bezoekers kunnen bladeren, lezen en zichzelf vragen kunnen stellen. Het nodigt uit tot reflectie: Wat geeft mijn leven kleur? Wie zijn belangrijk voor mij? Wat wil ik doorgeven?

Je bent van harte welkom om langs te komen, een moment stil te staan, vragen te stellen of gewoon even kennis te maken. Zonder haast, zonder verplichting.



www.freda.nl



Je leven meer gezondheid geven

Vitaal Vechtdal is er voor iedereen in het Vechtdal, jong en oud. Samen met onze partners helpen we inwoners stap voor stap gezonder en vitaler te worden. Dat doen we met praktische tips, workshops en challenges die je makkelijk in je dagelijks leven kunt toepassen.

Met kleine stapjes kun je al een groot verschil maken. Maak een korte wandeling, praat met een vriend(in), lees een boek of probeer een kleine eetwissel. Zo help je jezelf stap voor stap energiever en gezonder te voelen. Bij Vitaal Vechtdal inspireren we je graag om die eerste stap te zetten en te ontdekken wat bij jou past.

Stress & Slapen

Jojanneke ten Brinke, psychosomatisch fysiotherapeut, biedt twee keer een ontspannen moment van een half uur aan. Ze laat zien hoe je met eenvoudige ademhalings- en ontspanningsoefeningen meer rust kunt krijgen. De oefeningen zijn makkelijk en direct toepasbaar in je dagelijks leven.



www.vitaalvechtdal.nl

Vitaal Vechtdal Challenge

Anita Deemter, wandelcoach, vertelt in een korte workshop meer over de Vitaal Vechtdal Challenge. Deze 20-weekse wandelchallenge is speciaal voor mensen met een (chronische) aandoening die veilig en laagdrempelig willen starten met wandelen. De challenge is geschikt voor beginnende wandelaars, mensen die hun conditie willen opbouwen én deelnemers die onder begeleiding weer vertrouwen willen krijgen in hun lichaam. Ook in 2026 start er weer een wandelgroep voor mensen met een licht verstandelijke beperking. Twijfel je om alleen te wandelen, maar wil je wel? Dan is deze challenge iets voor jou.

Stoppen met roken of vaperen

In maart en oktober organiseren we weer de gratis cursus 'Ik stop ermee'. In deze cursus van 4,5 uur leer je hoe je kunt stoppen met roken; zonder gewichtstoename, trucjes of hulpmiddelen. Na één cursus van 4,5 uur heb je vaak geen zin meer om te roken. Meer informatie en aanmelden vind je op onze website.

Presentatie 'Ontspannen'

14:00 uur Panoramazaal A
16:30 uur Ruimte Ankum



Actief en gezelligheid

Bij de jeu-de-boules vereniging Boule '88 in Dalfsen weten wij sport, buiten zijn, bewegen, gezelligheid en geborgenheid met elkaar te verbinden. In de strijd tegen eenzaamheid geven wij invulling, niet alleen aan onze sport, maar ook aan een warm sociaal netwerk van mensen die het gezellig vinden om op ongedwongen wijze anderen te ontmoeten en met elkaar van gedachten te wisselen.

Iedereen die zin heeft, is bijvoorbeeld op woensdagochtend om 10:00 uur welkom in de Westermolen om met andere gasten, leden en donateurs van Boule '88 (gratis) koffie en thee te drinken. Met elkaar hebben we het gezellig en als het weer het toelaat, wordt er na afloop, met zij die daar zin in hebben, jeu-de-boules gespeeld. (Boules beschikbaar). Blijf niet alleen thuis zitten, maar kom op die woensdagmorgen naar de Westermolen.

De jeu-de-boules vereniging komt verder op diverse momenten in de week samen op het boules-terrein, om gezellig met elkaar te jeu-de-boulen. Er is ruimte voor recreatieve spelers, maar ook voor meer wedstrijdspelers.

Jeu-de-boulen is een laagdrempelige sport, die door iedereen gespeeld kan worden, zelfs tot op hoge leeftijd. Gezelligheid staat boven sportieve prestaties. Bezoek de kraam van Boule '88 op de gezondheidsmarkt, wij vertellen je daar graag meer.



www.jeudeboule88.nl



ZO WERK JIJ



Hoe je anders kunt helen door jezelf te leren kennen

Erik & Helena helpen je om jouw vitaliteit en levensgeluk praktisch en persoonlijk te versterken, met heldere duiding én direct toepasbare stappen, waardoor je sneller ziet wat je hiervoor nodig hebt.

Helena is Hand- en Wandelcoach. Ze neemt jou mee op reis in de natuur en helpt je spanning te ontladen, lastige gevoelens te hanteren en te reguleren. Daardoor ervaar je meer rust en overzicht en kun je beter kiezen wat jou voedt in plaats van uitput. Haar coachtechniek is praktisch, diepgaand en stevig onderbouwd.

Helena werkt ook met handleeskunde: verrassend concreet en herkenbaar Kwaliteiten maar ook stresspatronen worden door erkenning en verwerking beter hanteerbaar.

Erik is re-integratie en loopbaancoach en werkt o.a. met Human Design. Hij geeft je letterlijk een energetische blauwdruk van jezelf en het leert je hoe je het beste beslissingen kunt nemen om in harmonie te leven met je ware zelf. Dat maakt patronen zichtbaar, waardoor je gericht kunt werken aan balans, herstel en veerkracht voor een vitaal en gelukkig leven.

Kom langs met je vraag en/of kijk op onze website.



www.zowerkijj.nl/positief-gezond-dalsten



Bioresonantie & Nutrimerics
Diane Ligtenberg
0651836356

Zet je zelf helend vermogen aan!

Bioresonantie is een holistische behandelvorm, het lichaam bestaat uit trillingen en energie. Elke cel, elk orgaan en zelfs elke emotie heeft een eigen frequentie. Wanneer deze frequenties verstoord raken, bijvoorbeeld door stress, allergieën of ziekte, kan dit klachten veroorzaken. Bioresonantie spoort verstoringen op en helpt het lichaam weer in balans te komen.

Tijdens een behandeling gebruiken we elektroden handvaten en voetplaten. Deze meten de elektromagnetische trillingen van het lichaam. Versturende frequenties worden door het apparaat herkend en vervolgens geneutraliseerd of omgekeerd teruggegeven aan het lichaam. Zo wordt het zelfherstellend vermogen gestimuleerd, zonder gebruik van medicijnen of ingrepen.

Bioresonantie wordt toegepast bij uiteenlopende klachten, zoals allergieën, eczeem, maag- en darmproblemen, vermoeidheid, hoofdpijn, stress, slaapproblemen en hormonale klachten. Ook bij chronische pijn of onverklaarbare klachten kan het ondersteuning bieden.



De behandeling is pijnloos en wordt vaak als ontspannend ervaren. Hoewel bioresonantie geen vervanging is voor reguliere geneeskunde, kan het een waardevolle aanvulling zijn voor mensen die op zoek zijn naar een holistische benadering van gezondheid. Ben jij in balans?

Kom kennismaken tijdens Positief Gezond Dalfsen.

Met stralende groet, Diane Ligtenberg





Aandacht voor uw voeten

Gun uzelf het comfort van gezonde voeten

Onze voeten dragen ons door het leven, maar vaak vergeten we ze de aandacht te geven die ze verdienen. Pijnlijke voeten, ongemakken of specifieke aandoeningen kunnen uw dagelijks leven beïnvloeden. Bij "Voetzorg Kia Ora" in Dalfsen bied ik voetzorg met persoonlijke aandacht voor u en uw voeten.

Wie ben ik?

Ik ben Bianca Baas-Beer, Pedicure & Voetreflexoloog.

Met passie voor het vak en oog voor detail, sta ik garant voor een deskundige en persoonlijke behandeling in een ontspannen omgeving.

U kunt bij mij terecht voor een:

- Basis Pedicure behandeling: Knippen en frezen van nagels, verwijderen van eelt, likdoorns en kloven. Het voorkomen van ingroeiende nagels en advies.
- Voetreflex behandeling: Een krachtige werking op lichaam en geest. Door middel van drukpunten onder je voeten wordt je zelfherstellende vermogen in werking gezet. Na een behandeling voel jij je ontspannen, rustig en vol energie.

"Ontdek wat jou goed doet"

Kom gezellig langs op de beurs van 27 februari voor een kennismaking.





Welkom bij de algemene dagbesteding van De Olmen (Nieuwleusen) en van Dorpshuuskamer (Hoonhorst)

Onze huiskamers zijn een laagdrempelige plek voor ontmoeting en een zinvolle daginvulling. Er is veel aandacht voor sociaal contact en begeleiding bij beginnende geheugenproblematiek. Een kopje koffie, gezelligheid, een gesprek over alledaagse dingen en samen iets ondernemen. Ook is er de mogelijkheid om samen te lunchen.

Wij gaan met u in gesprek over uw wensen en mogelijkheden, en wij hebben aandacht voor uw mantelzorger. Onze huiskamers zijn een gezellige plek om samen te komen. U bent van harte welkom.

Locatie Hoonhorst: elke maandag van 10:00 tot 16:00 uur in de Dorpshuuskamer.

Locatie Nieuwleusen: elke dinsdag en vrijdag van 10:00 tot 16:00 uur in de Olmen.



www.carinova.nl



Niet alleen, maar samen mogelijk maken

Zijn wie u bent, leven zoals u wilt

Carinova maakt dat mogelijk. Ook als bij het ouder worden beperkingen horen. We staan voor veelzijdige zorg, op kwetsbare momenten in het leven, in een zo vertrouwd mogelijke omgeving. We werken vanuit het idee van **Positieve Gezondheid**. Dat betekent dat we kijken naar wat voor u belangrijk is en wat uw leven waardevol maakt. Het gaat niet alleen om zorg, maar ook om meedoen, veerkracht en zinvol bezig zijn. Familie, vrienden, burens, vrijwilligers en de buurt zijn daarbij heel belangrijk. Carinova sluit aan waar professionele zorg nodig is, als onderdeel van het geheel.

Wilt u weten hoe wij dit doen? Kom dan langs bij onze stand of bezoek onze presentatie.

Belangrijk om te weten: Lid zijn van Thuizz betekent niet dat u automatisch recht heeft op zorg van Carinova. Thuizz is er voor preventie zodat u zo lang mogelijk zelfstandig thuis kunt blijven wonen, niet voor zorgtoewijzing.



www.carinova.nl

Bent u al bekend met Carinova Thuizz?

Oud worden in uw eigen vertrouwde omgeving gaat niet altijd vanzelf. Carinova Thuizz is de ledenservice van Carinova en wij helpen u met:

- Praktische tips voor veilig wonen
- Diverse diensten aan huis
- Inspiratie om actief en zelfstandig te blijven
- Hulp bij het vinden van de juiste instanties

Tijdens een gratis Thuizz-bezoek kijkt onze ledenconsulent samen met u wat u nodig heeft om prettig en zelfstandig thuis te blijven wonen.

Lezing 'Van zorg naar welzijn en sociaal domein'

13:00 uur Ruimte Emmen



Inspiratie-workshop: Samen ouders, ook na scheiding

Een scheiding brengt ingrijpende veranderingen met zich mee. De partnerrelatie eindigt, maar het ouderschap blijft. Voor kinderen die opgroeien in twee huizen kan dit verwarrend en emotioneel zijn. Zij krijgen te maken met nieuwe afspraken, wisselmomenten en soms spanningen tussen ouders. Hoe kun je als ouder bijdragen aan een veilige en stabiele basis voor je kind, juist in deze voortdurend veranderende situatie.

In deze korte inspiratie-workshop van ongeveer 30 minuten staan we stil bij wat een scheiding betekent voor kinderen én bij jouw rol als ouder. Daarnaast ontdek je hoe jouw houding, communicatie en kleine dagelijkse keuzes kunnen bijdragen aan meer

rust, duidelijkheid en verbinding binnen het gezin.

De workshop biedt herkenning, praktische inspiratie en ruimte voor reflectie. Onder begeleiding van De Kern maatschappelijke dienstverlening en Team Thuis van Saam Welzijn kun je luisteren, meedenken en – als je dat wilt – jouw ervaringen delen. Delen is niet verplicht. Of het contact met de andere ouder nu soepel verloopt of juist moeizaam is: iedere ouder kan een positieve invloed hebben op het welzijn van kinderen.

De Kern maatschappelijke dienstverlening en Team Thuis – Saam Welzijn



www.stdekern.nl

Workshop 'Samen ouders , ook na de scheiding'

13:00 uur Panoramazaal B

16:00 uur Ruimte Emmen



Welzijsorganisatie van professionals en vrijwilligers

Saam Welzijn is een welzijsorganisatie die inwoners van de gemeente Dalfsen ondersteunt bij hun welzijn. Zij helpen mensen om mee te doen in de samenleving, sociale contacten op te bouwen, zo zelfstandig mogelijk te leven en problemen zoals eenzaamheid te voorkomen. Dit doen zij samen met betrokken professionals en vrijwilligers.

Welzijn gaat over hoe goed het met iemand gaat, lichamelijk, mentaal en sociaal. Het draait niet alleen om gezondheid, maar ook om je prettig voelen, mee kunnen doen en steun ervaren van anderen. Alles bij elkaar zorgt dat voor een goede kwaliteit van leven.

Vrijwilligers spelen hierin een onmisbare rol. Dankzij hen blijven activiteiten, verenigingen en zorg voor elkaar bestaan. Zij zorgen voor verbinding, vertrouwen en een sterk gemeenschapsgevoel en houden dorpen en buurten levendig. Daarom is Saam Welzijn enorm blij met haar vrijwilligers.

Saam Welzijn is voortdurend op zoek naar enthousiaste vrijwilligers. Denk aan leden voor de mantelzorgwerkgroep, koks voor het eetcafé of mensen die als maatje iets willen betekenen voor een ander. Is jouw interesse gewekt? Kom dan vooral langs bij onze kraam en ontdek wat jij kunt betekenen!





Een veilig thuis creëert rust!

Uitprobeerdienst

De uitprobeerdienst biedt u de mogelijkheid om hulpmiddelen of diensten tijdelijk uit te proberen, bijvoorbeeld op het gebied van wonen, veiligheid of gemak in huis. Zo kunt u zelf ervaren wat bij u past, zonder meteen iets aan te schaffen. Een vrijwilliger kan u hierbij adviseren en ondersteunen.

Thuisscan

Met een thuisscan krijgt u tips om prettig en veilig te wonen. Een vrijwilliger komt bij u thuis en kijkt mee wat nog verbeterd kan worden ter voorbereiding op de toekomst en geeft hierin advies. Bent u benieuwd naar de mogelijkheden? Op de beurs kunt u bij het Belevingshuis binnenlopen en producten uitproberen.



www.saamwelzijn.nl

Belevingshuis - doorlopend

Hal 2B

Inspiratiemarkt Hal 1



Project Lang Leve(n) Thuis

We worden in Nederland steeds ouder en wonen steeds langer zelfstandig. Veel mensen blijven tot op hoge leeftijd actief, maar het is belangrijk om op tijd na te denken over hoe we ouder willen worden en wat daarvoor nodig is, ook als dat in de toekomst lastiger wordt. Door personeelstekorten in de zorg, wachtlijsten en toenemende eenzaamheid is een goede voorbereiding extra belangrijk. In opdracht van de gemeente voert welzijnsorganisatie Saam Welzijn het project Lang Leve(n) Thuis uit. Getrainde vrijwilligers gaan, als u dat wilt, bij u thuis in gesprek over uw situatie, wensen en toekomst. Zij geven advies over diensten, activiteiten en initiatieven in de gemeente die het leven prettiger en makkelijker maken.

Voor meer informatie kunt u vragen naar de Saam-medewerkers die op de beurs rondlopen of langskomen bij de stand van Saam Welzijn.





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

Workshop 'Ervaar het OV'

15:00 uur Panoramazaal A



**informatiepunt
Dalfsen**

Positief gezond en Noaberschap

Is er iemand in uw omgeving die wel wat hulp kan gebruiken, omdat die noaber:

- vereenzaamt
- de taal niet spreekt
- nog niet ingeburgerd is
- laaggeletterd is
- financieel in de problemen zit
- psychische problemen heeft
- het leven niet meer ziet zitten (bel 113)

U kunt een positieve bijdrage leveren aan de gezondheid van een ander, door deze noaber de weg te wijzen naar het Informatiepunt in een van de Kulturhusen in Dalfsen. Of om zelf contact met ons op te nemen. Achterin vindt u de openingstijden van Dalfsen, Lemelerveld, Hoonhorst, Oudleusen en Nieuwleusen.

Of neem als goede noaber uw relatie mee naar Positief Gezond Dalfsen. U kunt zich melden bij het Informatiepunt of in het Jongerencentrum. Medewerkers van Saam Welzijn zijn aanwezig om met uw buur, familielid of relatie in gesprek te gaan. Zo zoeken ze samen naar oplossingen. Zoals het in contact brengen met de juiste instantie, opleiding of training, met mogelijkheden komen om meer sociaal actief te worden en meer.

Wij kunnen uw noaber helpen!



www.informatiepuntdalfsen.nl



gemeente **Dalfsen** 

Cultuur en meedoen in de Gemeente Dalfsen

In onze gemeente vinden we cultuur en meedoen belangrijk. Dit zorgt ervoor dat mensen elkaar ontmoeten en zich met elkaar verbonden voelen. Daarom is de gemeente Dalfsen te vinden op deze gezondheidsmarkt. In onze stand laten we u graag zien welke culturele groepen en kansen er in onze mooie gemeente er zijn.

Heeft u een goed idee voor uw buurt, vereniging of dorp? Of wilt u een activiteit of evenement organiseren? Dan denken wij graag met u mee. We kunnen helpen bij het starten van een initiatief, het vinden van samenwerkingspartners of het bekijken van wat er mogelijk is binnen het gemeentelijk beleid of het aanvragen van subsidies.

Vanuit de gemeente Dalfsen zijn er twee subsidies die kunnen helpen om uw plan uit te voeren. Het Noaberfonds is er voor initiatieven die zorgen voor meer contact tussen mensen en een fijne leefomgeving. De evenementensubsidie is bedoeld voor activiteiten die zorgen voor ontmoeting, cultuur en gezelligheid.

Op deze markt leggen we graag uit hoe deze subsidies werken en hoe u een aanvraag kunt doen. Kom gerust langs, stel uw vragen en laat u inspireren.



www.dalfsen.nl

Twirlen - Slagwerk - Fanfare

Het Drumstation

De Spil
Kultuurspel

Out of the Blue
Overdagkoor - Sileo
Gospelkoor - Tehillim

Molen Massier

Pianos Hilga Noorman

Harples
Shamati Willemse

Toneelgroep
Oese Volluk (TOV)

Nieuwleusen

toneelvereniging
Plankenkoorts N'leusen

MUSEUM
PALTHEHOF

Geschiedenis
Nieuwleusen

Natuurbeelden
Balkinn

Just for Fun
Gospelkoor Akousate
Gospelkoor - Tehillim
Jongenskoor Dalfsen
vrouwenkoor Sarabande
Soli Deo Gloria
Jubilate
Young Spirit
Byzantijs Mannenkoor

DANCE
STUDIO
SES

de Wiekeleer
Kunst en Cultuur

SALONGREST SPECH

Fotoclub Dalfsen

Oudleusen

toneelvereniging
Oleu

Historische werkgroep
Oudleusen

Trefkoele+

Historische Kring
Dalfsen

MUZIEKSCHOOL
PIANOFORTE

Dalfsen

Klarinetles Arjan

VECHTZOMP
DALFSEN

Musiekvereniging
Excelsior
Dalfsen

Twirlen - Slagwerk - Fanfare

De Kleine Kunst

Projectkoren o.l.v.:

- Marion Mulders
- Mieke Bruins
- Jordy Hoogenkamp
- Jan Kisjes (kids)
- Mathieu Vulto

TRIO ZORA

Toneel Groep Kolder

toneelvereniging
Plankenkoorts L'veld

Con Amore
Herfstklanken
Voices
Dameskoor

HOONHORST

Historische werkgroep
Hoonhorst

DE MOZART
SCHOLLEN

Fotoclub L'veld

Lemelerveld

Musiekvereniging
Polyhymnia

Twirlen - Slagwerk - Fanfare

Musiekvereniging
Plankenkoorts

de Bibliotheek
Dalfsen-Nieuwleusen



Kulturhusen in de gemeente Dalfsen

In de gemeente Dalfsen vindt u vijf Kulturhusen: gastvrije locaties waar cultuur, sport, ontmoeting en welzijn samenkomen. U kunt er een boek lenen in de bibliotheek, sporten in de sporthal, deelnemen aan creatieve cursussen of gewoon even binnenlopen voor een kop koffie en een goed gesprek. Iedereen is er welkom!

De Kulturhusen zijn per stuk uniek, maar bieden allemaal een plek voor ontspanning, ontmoeting en ondersteuning.

Informatiepunten voor hulp of een luisterend oor

Wie vragen heeft over geld, zorg, hulp, ontmoeten of opvoeden kan terecht bij de Informatiepunten in alle Kulturhusen. Hier staan vrijwilligers en professionals voor u klaar om helpen met al uw vragen. Samen een formulier invullen, meelesen met een moeilijke brief, een tip over het omgaan met geld of gewoon even een gesprek: u bent van harte welkom.

De website www.informatiepuntdalfsen.nl is dé plek waar alle informatie over geld, zorg en hulp samenkomt. U leest er meer en ziet bij welke organisaties u terecht kunt. Van hulp bij opvoeden, tot hulp bij verlies en rouw, hulp voor mantelzorgers tot tips voor bewegingsactiviteiten. Neem eens een kijkje of er iets voor u tussen zit.



www.informatiepuntdalfsen.nl

Adressen Kulturhusen en openingstijden Informatiepunten

Dalfsen (Trefkoele+), Ruigedoorstraat 108

Ma 10:00-12:00 uur

Di 10:00-12:00 uur en 14:00-16:00 uur (oneven weken)

Wo 10:00-12:00 uur en 18:30-20:30 uur

Do 10:00-12:00 uur

Vr 10:00-12:00 uur



Hoonhorst (Anjerpunt), Kerkstraat 7

Di 14:00-15:00 uur

Lemelerveld (De Mozaïek), Kroonplein 58

Do 10:00-12:00 uur



Nieuwleusen (De Spil), Kon. Julianalaan 10

Ma 14:00-16:00 uur

Di 10:00-12:00 uur,

Do 10:00-12:00 uur en 14:00-16:00 uur



Oudleusen (De Wiekelaar), G.W. Spiegelstraat 6

Wo 10:00-11:00 uur

Algemeen telefoonnummer 0529-793013 (ma-vr, 10:00-12:00 uur)



Positief Gezond Dalfsen

gemeente **Dalfsen** 

**Ontdek wat
u goed
doet!**

Trefkoele+

**Vrijdag 27 februari a.s.
van 13:00 tot 18:00 uur
gratis entree**

Presentaties . Workshops . Inspiratiemarkt . Jeugdactiviteiten

Vormgeving: Ilona Burgers Drukwerk: Printhuus