



## Met trots presenteren wij onze nieuwe website



Neem een kijkje op: <https://welzijnrivierstroom.nl/>

Heeft u een vacature voor uw vereniging of organisatie en wilt u die delen via onze website?

Klik hier op deze link <https://welzijnrivierstroom.nl/aanmelden/vacature-aanmelden/>

## Wat wordt jullie NLdoet activiteit op 15 & 16 maart?

NLdoet ertoe

oranje  
fonds

Vrijdag 15 en zaterdag 16 maart is het weer NLdoet. Heeft uw organisatie iets op de planning staan op deze dagen en vindt u het leuk dat wij langskomen? Reageer dan naar Caroline Kolff om te kijken wat we kunnen afspreken.

## Workshop, training of opfrismoment?



Wat speelt er binnen uw organisatie of club?

Is er iets waar Welzijn Rivierstroom ondersteuning bij kan geven, een luisterend oor kan bieden of om even te sparren over een bepaald onderwerp?

Laat het graag weten zodat de mogelijkheden besproken kunnen worden.



De Nationale Vrijwilligersprijzen zijn er speciaal om vrijwilligers en vrijwilligersorganisaties te waarderen en in het zonnetje te zetten. Doe mee en vertel wat je aangrijpt in jouw vrijwilligerswerk. Wat maakt wat je doet zo mooi? Vertel het in een vlog van 1 minuut!

Zie deze link om deel te nemen:

<https://vrijwilligerswerk.nl/nationalevrijwilligersprijzen/default.aspx>

## Webinars Pro Persona

Ook in 2024 biedt Pro Persona gratis webinars aan. Thema's die aan bod komen zijn onder andere; piekeren, zorgen voor/om een naaste met psychische problemen, geluk, grenzen stellen, omgaan met stress en beter slapen. Voor meer info kun je mailen naar: [preventie@propersona.nl](mailto:preventie@propersona.nl).

### 2024 Pro Persona Connect WEBINARS mentale gezondheid

Deelname is gratis. Tijdens de webinars bent u anoniem.  
Meer informatie en aanmelden: [preventie@propersona.nl](mailto:preventie@propersona.nl)

15 februari 19.30 uur

#### minder piekeren

Wat kunt u doen om minder te piekeren? Over denkfouten opsporen, helpende gedachten formuleren en verwachtingen bijstellen.

28 februari 19.30 uur

#### zorgen voor/om een naaste met psychische problemen

Zorgen voor een ander is zorgen voor uzelf. Hoe houdt u de zorg voor een naaste met psychische problemen vol?

19 maart 19.30 uur

#### geluk is ook niet alles

Hoe kunt u een voluit leven leiden en alle emoties omarmen? Over acceptatie, omgaan met verdriet en het leven naar uw waarden.

16 april 19.30 uur

#### grenzen stellen

Hoe geeft u op duidelijke en respectvolle wijze uw grens aan? Over het aanvoelen en aangeven van grenzen.

14 mei 19.30 uur

#### omgaan met stress

Hoe gaat u om met stress? Over uw draagkracht en draaglast, prioriteiten stellen en verwachtingen bijstellen.

18 juni 19.30 uur

#### troost in moeilijke tijden

Hoe gaat u om met verdriet en verlies? Van uzelf, maar ook de ander? Wat is troostend en steunend? Wat zegt u wel en wat juist niet?

10 september 19.30 uur

#### zorgen voor/om een naaste met psychische problemen

Zorgen voor een ander is zorgen voor uzelf. Hoe houdt u de zorg voor een naaste met psychische problemen vol?

10 oktober 19.30 uur

#### beter slapen

Wat kunt u doen om uw slaappatroon te beïnvloeden? Over slaapproblemen, uw slaapcyclus en adviezen om een goede slaap te bevorderen.

14 november 19.30 uur

#### minder piekeren

Wat kunt u doen om minder te piekeren? Over denkfouten opsporen, helpende gedachten formuleren en verwachtingen bijstellen.

10 december 19.30 uur

#### troost in moeilijke tijden

Hoe gaat u om met verdriet en verlies? Van uzelf, maar ook de ander? Wat is troostend en steunend? Wat zegt u wel en wat juist niet?

Het vrijwilligerssteunpunt staat voor je klaar. Alle vrijwilligersorganisaties in Buren kunnen bij het vrijwilligerssteunpunt terecht voor vragen en advies over zaken als financiën, vrijwilligers, beleid, doelgroepen en contact met andere organisaties of heb je andere vragen?

Neem dan contact op met coördinator Vrijwilligerssteunpunt:

Caroline Kolff

E: [vrijwilligersburen@welzijnrivierstroom.nl](mailto:vrijwilligersburen@welzijnrivierstroom.nl)

T: 06 125 32 320

[www.welzijnrivierstroom.nl](http://www.welzijnrivierstroom.nl)