

Uitnodiging

Workshop

Carrousel

Voor

Vrijwilligers

Uitnodiging Workshopcarrousel voor vrijwilligers.

Zorgerf Buiten-land, Zorggroep Noordwest Veluwe en Welzijn Putten organiseren een Workshop Carrousel voor alle vrijwilligers uit Putten.

Tijdens de Workshop Carrousel bieden wij verschillende workshops aan waar vrijwilligers uit Putten kennis kunnen opdoen over onderwerpen die hen kunnen helpen bij het uitvoeren van hun vrijwilligerswerk.

U bent van harte welkom om tijdens deze avond mee te doen aan twee workshops van 45 minuten. De Workshop Carrousel wordt georganiseerd op maandag 8 april in Stroud aan de Brinkstraat 91 in Putten. U kunt zich opgeven door het invullen van het aanmeldformulier. Eet u mee? Dan bent u om 17:30 uur welkom. Eet u niet mee dan verwachten wij u om 18:00 uur. De avond duurt tot 21:00 uur.

Workshop Gezond eten en Bewegen

Er is niets belangrijker dan je eigen gezondheid. Want als je lekker in je vel zit, kan je optimaal genieten van wat het leven je te bieden heeft. Gezond leven en/of afvallen heeft niets te maken met het jezelf dingen ontzeggen, strijden, afzien of 'vechten'. Er zijn simpele en praktische oplossingen. Oplossingen die we allemaal met plezier kunnen volhouden. Bij de Workshop 'Gezond eten en Bewegen' krijgt u praktische tips, die u thuis en in uw vrijwilligerswerk kunt toepassen.

Workshop Groen & Gelukkig

Frisse buitenlucht en beweging is gezond voor iedereen, dat weten we allemaal. Buiten zijn is goed voor het humeur, het dag- en nachtritme en de algehele gezondheid. Een natuurlijke omgeving vermindert stress, verbetert de concentratie en nodigt bovendien uit tot bewegen! De Grijs, Groen en Gelukkig workshop staat in het teken van natuurbeleving: met eenvoudige activiteiten leer je wat je met de natuur kan doen. De activiteiten zijn gericht op het prikkelen van zintuigen en mooie dingen maken van natuurlijke materialen. Dus wilt u beleven wat de natuur voor u en een ander kan betekenen, schrijf u in voor de workshop Grijs, Groen en Gelukkig.

Workshop Transfertechnieken.

Veel mensen doen vrijwilligerswerk met mensen die gebruik maken van medische hulpmiddelen. In deze workshop kunnen vrijwilligers oefenen met hoe je iemand helpt met opstaan vanuit de stoel en begeleidt naar een rolstoel of rollator. Er wordt ook aandacht besteedt aan hoe om te gaan met een rolstoel.

Workshop Hoe is het om....?

Veel vrijwilligers werken met mensen die een lichamelijke beperking hebben. In de workshop "Hoe is het om....?" Kruipen vrijwilligers in de huid van iemand met een beperking. Door te ervaren hoe het is om in je in een rolstoel te verplaatsen, niet of slecht te kunnen zien of horen krijg je meer begrip voor de mensen met wie je werkt.

Workshop EHBO

Wat moet je doen als een kind op zijn knie valt en een flinke schaafwond heeft? En wat doe je als de bejaarde dame met wie je één keer in de week thee drinkt haar theeglas omstoot en zich verbrandt? In deze korte workshop leer je van een professionele EHBO instructeur hoe je kleine "huis-, tuin- en keukenongelukjes" op de juiste manier kunt behandelen.

Workshop Eenzaamheid

Eenzaamheid is een gevoel. Jong en oud, iedereen kan zich op een bepaald moment in zijn of haar leven eenzaam voelen. In deze workshop nemen we eenzaamheid onder de loep en geven we jou handvatten om eenzaamheid in je vrijwilligerswerk bespreekbaar te maken en aan te pakken.

