

Welzijns- & Vrijwilligersmarkt 'Genoeg te doen'

Zaterdag 1 oktober 2016
11.00-15.00 uur
in en om 't Clockhuys Haren



Gezond en plezierig leven. Wie wil dat niet? In Haren is genoeg te doen. Wilt u weten wat? Kom dan naar de welzijns- en vrijwilligersmarkt voor informatie, advies, demonstraties, presentaties en workshops.

Voeding en beweging

- Beweegactiviteiten, diverse vormen van fysiotherapie, valpreventie, balans- en spierkrachttest
- Voedingsadvies
- Demonstratie trainen met kettlebells

Wonen en zorg

- Tips en advies veilig en comfortabel wonen
- Maaltijdvoorziening
- Diverse vormen van thuiszorg

Vervoer

- Duofietsen, Ouderenvervoer
- Demonstratie opvouwbare scootmobiel en steps

Activiteiten

- Verschillende vormen van dagbesteding
- Verkoop van artikelen en hapjes,
- Kleine reparatie apparaten [TIP: Neem uw kapotte apparaat mee. Bij de kraam van Repair Cafe kunt u deze voor reparatie aanbieden.](#)

Vrijwilligerswerk

Belangstelling voor vrijwilligerswerk? Veel organisaties werken met vrijwilligers. Op de markt kun je ze

zo herkennen



Jongeren in Haren

- Jongerenwerk
- Jongerenraad Haren

Vluchtelingenwerk

- Koken en Kletsen
- Maatschappelijke begeleiding

Overig welzijnswerk

Belangenbehartiging jongeren en ouderen, maatjeswerk, maatschappelijk werk, mantelzorgondersteuning

Voor de kinderen

Voor de kinderen staat het team van Huttenbouw en de Spelbus klaar.

Genoeg welzijn in Haren?

Het motto is 'Genoeg te doen'. Maar vindt u dat in Haren genoeg is op het gebied van welzijn? Op de markt kunt u uw ideeën en wensen kenbaar maken.

Welzijns- & Vrijwilligersmarkt 'Genoeg te doen'

Zaterdag 1 oktober 2016
11.00-15.00 uur
in en om 't Clockhuys Haren



Deelnemende organisaties

Blijf op de Been | Buurtbox | Buurtzorg | De Haren-Tynaarlose uitdaging | De werkschuur | De Zonnebloem | Dietplus | Fysio Raadhuisplein | Gered Gereedschap | Hortus Haren | HUBO | Icare | Koken & Kletsen | Jongerenraad | K4Haren | Lang zult u wonen | NOVO | Ontmoetingsmorgens | PCOB | Repair Café Haren | Stichting Evita | Stichting Kleur | Stichting Rommelmarkt Haren | Stichting Torion | Stichting Vervoer Ouderen | TIB | Vluchtelingenwerk | Wereldwinkel | Westerholm | WZC de Zonnehof | ZINN | Mango Mobility | Senior Assist Care

Presentaties en workshop Kleine Zaal

Om verzekerd te zijn van een plek voor presentaties en workshops in de Kleine zaal kunt u zich aanmelden bij Torion. Telefonisch: 050-534 41 73 of via email: info@torion.nl

11.15-12.00 uur Tai Chi en Qigong oefeningen

David Knibbe legt uit wat Tai Chi inhoudt en wat het voor je kan betekenen. Hij doet oefeningen voor en vervolgens wordt met elkaar geoefend. www.taichigroningen.nl

12.15-13.00 uur Stressreductie door mindfulness

Maak kennis met mindfulness. Een leefwijze om gezonder om te gaan met stress. Door je aandacht te trainen en voor jezelf te zorgen in moeilijke stressvolle omstandigheden. www.dewerkschuur.nl

13.15-14.00 uur - Werken met klankschalen - Bevorderen van welzijn door inzet van dieren

Albertha vertelt hoe dieren kunnen helpen bij verkrijgen van inzicht in eigen denken en handelen. Word bewust van de eigen kracht die een ieder in zich heeft. www.stichtingevita.nl

14.15-15.00 uur Vaardigheden stevig blijven staan

Tips en adviezen op maat om stevig te blijven staan. Daarnaast wordt een aantal oefeningen voorgedaan die geschikt zijn om thuis te doen www.blijfopdebeen.nl