

Samenwerken de Pol

WerV, het RIBW en Interakt Contour hebben de handen ineengeslagen. Sinds oktober 2020 is wijkcentrum de Pol in Zwolle-Zuid een startpunt om jou de mogelijkheid en ondersteuning te bieden om een zinvolle dag invulling te vinden.

Samenwerken de Pol is voor een ieder die het nodig heeft, om weer een ander te ontmoeten, sociale contacten opdoen, je weer mens voelen, onderdeel zijn van de maatschappij en hier weer stappen in wil zetten.

Zit je niet lekker in je vel, is het niet meer zo vanzelfsprekend om er even uit te zijn, wil je toch onder de mensen komen die dit begrijpen en nergens gek van op kijken? We kijken mee naar je mogelijkheden en je interesses, waar liggen je kwaliteiten, waar ligt je kracht.

Adres: Gelijkheid 1, 8014 XC Zwolle

Enthousiast geworden?



(038) 851 5 710



infopol@wervdg.nl



wervdg.nl

Werv

vrijwilligerswerk & participatie



SAMENWERKEN DE POL



RIBW
OVERIJSEL

InteraktContour
VERDER MET HERSENLETSEL



DIMENCE GROEP



Natuur op recept

Vind je het fijn om in gezelschap te wandelen in de natuur?

Wil je de natuur in stilte beleven, door je zintuigen te prikkelen?

Aa-landen, ma van 10.00 uur tot 12.00 uur.

Wijkcentrum de Pol, wo en vr van 09.00 uur tot 11.30 uur

Meditatie

Wil je wat meer rust in je hoofd krijgen? Leren om beter om te gaan met stress?

Rustiger slapen, bewuster worden van je lichaam, voor aanvang van activiteiten rustig mediteren.

Wijkcentrum de Pol, wo van 09.00 tot 09.10 uur

Dierenweide de Kievitsbloem

Hou je van dieren? Vind je het leuk om voor ze te zorgen. Om de hoek bij het wijkcentrum de Pol, is een dierenweide met geiten en kippen. Die iedere dag weer een schoon verblijf nodig hebben en een volle maag.

Ma, wo en vr van 09.00 uur tot 12.00 uur.

Houtbewerking

Ben jij creatief en wil je ontdekken hoe je leuke producten kunt maken met hout en ondertussen ook nog werkervaring op te doen? Leer onder begeleiding de basisvaardigheden van houtbewerken.

Wijkcentrum de Pol, ma en vrij van 10.00 - 15.30 uur en di van 13.30 - 15.30 uur.

Gezond en budget koken

Elke week bepaal je samen met de rest van de groep wat er volgende keer wordt gemaakt. Je leert te koken met gezonde producten en te letten op het budget.

Wijkcentrum de Pol, ma van 13.00 - 15.30 uur.

Schrijfcafé: Schrijven, luisteren en vertellen.

Lijkt het je wat om te ervaren wat schrijven met je kan doen door verschillende schrijfvormen te gebruiken? Te ervaren hoe het is om te schrijven met je vijf zintuigen? Wijkcentrum de Pol, ma om de 14 dagen van 09.00 uur tot 11.30 uur.

Creatieve ochtend

Word jij er blij van om nieuwe creaties te maken? Denk hierbij aan knutselen, tekenen, schilderen, borduren, breien, haken, kleuren voor volwassene en nog veel meer.

Wijkcentrum de Pol, ma. wo. vr. van 09.00 - 11.30 uur en do. van 08.30 - 12.00 uur.

PicsArt

Lijkt het je leuk om foto's op een artistieke manier te bewerken of te veranderen in een eigen gecreëerd digitaal kunstwerk? Tijdens deze activiteit leer je foto's te bewerken, de achtergrond van een foto aanpassen of te veranderen in een schilderij of in een cartoon.

Wijkcentrum de Pol, ma om de 14 dagen van 09.00 uur tot 11.30 uur.

Bakgroep

Hou je van taartenbakken, cup cakes decoreren, samen met anderen voor anderen!

Wijkcentrum de Pol, wo 8.30 - 12.00 uur.

Kook en bakgroep

Wil jij (weer) leren koken, met potten en pannen, niet in allen maar met anderen?

Wijkcentrum de Pol, di 10.00 - 15.30 uur.

Wat bieden wij?

Samen gaan we opzoek naar een dag invulling waar jij blij van wordt en waar je tot je recht komt. Tevens krijg je de mogelijkheid om door te groeien van deelnemer naar vrijwilliger of om een eerste stap te zetten naar betaald werk.

Dit alles gebeurt natuurlijk in je eigen tempo en haalbaarheid. Het gaat er om dat jij in je kracht komt te staan!