

Lekker in je vel, oftewel: mentaal gezond. Mentale gezondheid is belangrijk om je goed te voelen en mee te doen. Daarom worden in de gemeente Hellendoorn diverse activiteiten georganiseerd. Tijdens de Week van de Mentale Gezondheid (1 t/m 7 juni) zetten we deze extra in de schijnwerpers. Samen bewegen, eten of een praatje maken: er is voor iedereen iets. Kun je niet in deze week? Veel activiteiten vinden vaker plaats en je bent altijd welkom.

Maandag 1 juni

EvenMaatje

Een maatje dat luistert, meedenkt en samen optrekt. Voor wie steun kan gebruiken én voor wie iets wil betekenen.

Doorlopend | Hellendoorn

evenmens.nl/nieuws/gezocht-evenmaatje/

06-20702406 / 0548-638830

Tref!

Bewegen voor kinderen van 4-12 jaar om sociaal-emotionele vaardigheden te ontwikkelen.

Intakes starten vanaf 1 juni.

FysioSterk-MentaalSterk in Nijverdal

www.mentaalsterk.nl

0548-616687

Dinsdag 2 juni

Laagdrempelig bewegen

Samen bewegen onder begeleiding voor iedereen.

09:30-11:00 uur

ASV Athletics, Nijverdal

www.ribwoverijssel.nl

088-8250060

Kuier deur met krachtkwartier

Wandelen en lichte kracht oefeningen in een groep.

09:30-10:30 uur

Sporthal De Veldkamp, Haarle

14:30-15:30 uur

Café 'n Tip, Daarle

www.stichtingdewelle.nl

0548-638810

Zomerlunch

aanmelden verplicht

Samen lunchen en ontmoeten, mogelijk gecombineerd met de cursus 'Sta Sterk Veilig & sterker ouder'.

12:00-13:00 uur

Kulturhus 't Trefpunt, Daarlerveen

www.stichtingdewelle.nl

0548-638810

Kuier deur Hellendoorn

Ontspannen wandelen met koffie na afloop.

13:30-15:00 uur

De Eik, Hellendoorn

www.stichtingdewelle.nl

0548-638810

Kaarten Actie

LEV! op de Kaart: Aandacht en positiviteit verspreiden via kaarten.

13:00-15:30 uur

Het Noaberhuus, Dorpsstraat 15, Hellendoorn

www.evenmens.nl

0548-638830

Taalcafé

Nederlands oefenen in een informele sfeer.

19:00-20:30 uur

ZiNiN Bibliotheek, Mediacafé.

www.zininbibliotheek.nl

0548-613442

Doe mee groep

Samen iets doen in een veilige setting.

18:00-20:00 uur

Grotestraat 134, Nijverdal.

www.ribwoverijssel.nl

088 - 825 00 10

Woensdag 3 juni

Vergeet-mij-niet Koffieochtend

Ontmoeting voor mensen met geheugenproblemen/dementie en naasten.

10:00-11:30 uur

Eet- en werkcafé Kleurrijk, Nijverdal

www.evenmens.nl

0548-638830

Join Us voor jongeren

Helpt jongeren sociaal sterker te worden.

19:00-21:00 uur

Jongerencentrum Place2Be

www.join-us.nl

0548-638810

Wandeling Naasten GGZ

Zorg je voor iemand met psychische klachten? Even frisse lucht, rust in je hoofd en tijd voor jezelf. Ga je mee?

Het Noaberhuus, Dorpsstraat 15 Hellendoorn.

19:00-21:00 uur

www.evenmens.nl

06-20702406 | 0548-638830

Donderdag 4 juni

Kaarten Actie

LEV! op de Kaart

10:00-12:00 uur

Het Noaberhuus, Dorpsstraat 15, Hellendoorn

www.evenmens.nl

0548-638830

Crea middag

Creatief bezig zijn in een ontspannen en gezellige sfeer.

Leger des Heils Nijverdal

Grotestraat 47, Nijverdal

06-25761911

Sporten, 't werkt

Samen sporten voor structuur en sociale contacten.

Elke donderdagochtend

Het Ravijn, Nijverdal

www.hellendoorn.nl

0548-630000

Werkcafé

Gratis hulp bij werk en loopbaanontwikkeling.

Elke 1e donderdag van de maand van 13:00-14:30 uur

ZiNiN Bibliotheek Daarlerveen

www.hellendoorn.nl

0548-630000

Doorlopend

Inloophmoment HellendoornDoet!

Ontdek wat vrijwilligerswerk kan betekenen. Bel voor een afspraak of loop langs bij De Welle (0548-638810).

www.hellendoorndoet.nl

0548-638810

Inloopcafé De Huiskamer

Dagelijkse inloop voor een praatje en koffie.

Doordeweeks 10:00-12:00 en 14:00-17:00;

Weekend 14:00-17:00.

Markt 3, Nijverdal.