Inhoudsopgave

1. Opvoeden en opgroeien
Pagina 9

2. Rondkomen
Pagina 17

3. Senioren
Pagina 23

4. Dementie
Pagina 31

5. Samen is leuker dan alleen
Pagina 41

6. Deze mensen staan ook voor je klaar
Pagina 47

Contactenlijst
Pagina 56



Ga eropuit

Voor mijn werk zit ik veel achter de computer. Om mij goed te voelen ga ik wandelen of hardlopen. Even mijn hoofd leegmaken. Ook vind ik het fijn om op bezoek te gaan bij mensen. Bijvoorbeeld even een spelletje met iemand doen. Dan ben je bezig en heb je het samen gezellig.

Goed in je vel zitten zit hem vaak in de kleine dingen. Heb je fijne mensen om je heen? Voel je je gezond, in je lichaam, maar ook mentaal? Kun je goed rondkomen? Heb je plezier met je kinderen? Wat het ook is dat jou gelukkig maakt, het begint altijd met een eerste stap.

Dus: ga er op uit! Ontmoet mensen die je verder kunnen helpen en zorg goed voor jezelf. Er zijn veel mensen in de gemeente Raalte die klaarstaan om je te helpen. En dit boekje helpt jou om deze mensen en organisaties te vinden, en dat kost (bijna altijd) niets!

Kom je er zelf niet uit en weet je niet waar te beginnen? Dan kun je altijd terecht bij de gemeente. Wij helpen je graag verder.

Haal uit dit boekje wat erin zit. Veel leesplezier!

Gerria Toeter
Wethouder gemeente Raalte

'Er zijn veel mensen in de gemeente Raalte die voor jou klaar staan'



Als het even niet meer lukt in het dagelijks leven, staan deze mensen **altijd voor je klaar.**

In dit boekje vind je veel gratis aanbod in de gemeente Raalte. Lukt het je even niet meer en weet je niet goed waar je terecht kan of wat het best bij je past? Dan kan je contact opnemen met deze organisaties voor onafhankelijke cliëntondersteuning.

MEE Samen
Meedoen mogelijk maken voor iedereen met een beperking.
088 633 0633
info@meesamen.nl
www.meesamen.nl

Vriendendiensten
Voor mensen met psychosociale kwetsbaarheid.
0570 61 37 47
info@vriendendienstendeventer.nl
www.vriendendienstendeventer.nl

De Kern
Maatschappelijke dienstverlening: hulp bij vragen of problemen waar je zelf niet uit komt.
088 478 0600
sec@stdekern.nl
www.stdekern.nl/raalte

Zelfregiecentrum

Ga eropuit. Kom langs voor een kop koffie, een luisterend oor en ontmoet nieuwe mensen bij het Zelfregiecentrum aan De Plas 8 in Raalte.

Natasja komt graag in het Zelfregie-centrum: “Het was spannend om over de drempel te stappen, maar door de openheid van anderen voelde ik me er al snel op mijn gemak. Ik vond het fijn om dingen te delen en ook dat anderen dingen met mij deelden. Soms ging het over koetjes en kalfjes en werd er gelachen. Maar er was ook ruimte voor serieuze gesprekken. Ik heb mijn zelfvertrouwen en mezelf teruggevonden.”

Zelfregiecentrum Raalte
De Plas 8 in Raalte (het Annahuis)
Maandag en woensdag
9:00 uur tot 16:00 uur
06 443 978 61
zelfregie@vriendendienstendeventer.nl
www.vriendendienstendeventer.nl/zelfregiecentrum-raalte

Lees het verhaal van Natasja

DIE LACH
STAAT JE GOED



1. Opvoeden en opgroeien



Gratis workshops over **opvoeden en opgroeien**

Het Centrum voor Jeugd en Gezin biedt het hele jaar door gratis workshops. Hieronder vind je er een aantal. Ga naar de website voor data en om te zien wat we nog meer doen. We zien je graag!

Tof
'Ik denk nu positief over mezelf.'
Leren luisteren
'Ik begrijp hoe ik ervoor kan zorgen dat mijn kind beter naar mij luistert.'
Lef
'Ik kan nu meer ontspannen en zelfverzekerd een toets maken.'
Rots en Water: training in sociale vaardigheden
'Ik sta nu sterker in mijn schoenen!'
Slaappatronen ontwikkelen
'Eindelijk blijft hij in zijn eigen bed liggen. Kleine veranderingen maken een groot verschil.'
Opvoeden in twee huizen
'Hoe sta ik mijn kind bij tijdens onze scheiding en wonen in twee huizen?'

CJG Raalte, de plek waar (aanstaande) ouders, opvoeders en jongeren terecht kunnen met vragen.

Centrum Jeugd en Gezin
0572 34 74 70
info@cjgraalte.nl
cjgraalte.nl

Ga naar de website

Eropuit
met kinderen

Tips van ouders in de gemeente Raalte

Slinger van Heeten

Kabouterbos Mariënheem

Boerderij Overesch Raalte

IJsboerderij de Rosahoeve Raalte

Belevingsroute Luttenberg

HOFtheater in Raalte

Landbouwmuseum de Laarman Luttenberg

Speeltuin de Blekkerhoek Raalte

Landwinkel de Knapenvelder Raalte

Fietsroute Slinger van Heino

Ontdek meer tips



Jongerencafé

Ben jij tussen de 17 en 30 jaar oud en heb je wel eens behoefte om te praten over jouw mentale gezondheid? Dan kan je terecht bij het Jongerencafé. Je kan hier praten met mensen van jouw leeftijd over allerlei onderwerpen, zoals: slecht slapen, piekeren, veel stress of zorgen ervaren, je eenzaam, angstig of somber voelen. Weet dan dat je er niet alleen voor staat en dat je altijd ergens terecht kunt. Het maakt niet uit hoe groot of klein je 'issue' is.

Bij het jongerencafé vind je een fijne, ondersteunde omgeving waar je jezelf kunt zijn. Het is elke maandag van 16.00 tot 19.00 uur in het Annahuis aan De Plas 8. Vind je dit spannend? Neem dan iemand mee. Of mail of app eerst met Robert of Christy om alvast kennis te maken.

zelfregie@vriendendienstendeventer.nl
06 443 978 61



Jongerenwerk

Het jongerenwerk Raalte, gevestigd in Jongerencentrum TraXX, biedt jongeren tussen 10 en 23 jaar het hele jaar een plek om samen te komen, deel te nemen aan verschillende activiteiten, workshops, trainingen, huiswerkbegeleiding en talentontwikkeling. Daarnaast zijn de jongerenwerkers buiten te vinden daar waar de jongeren zijn, bieden ze sportactiviteiten aan en gaan op overlastmeldingen af. Ook zijn ze te vinden op het Carmel College en Landstede MBO.

Openingstijden
Jongerencentrum TraXX
Schapenstraat 3, 8104CM Raalte

Dinsdag tot en met vrijdag geopend
14.00 uur tot 17.00 uur.
Dinsdag- en woensdagavond van
18.30 uur tot 21.00 uur.
Laatste vrijdag van de maand geopend
van 18.30 uur tot 21.00 uur.

Ga naar de website

HOE EEN DUBBELTJE
ROLLEN KAN



2. Rondkomen



Je geldzaken op orde.
De eerste stap helpt je verder.

Rondkomen in Raalte

De gemeente Raalte helpt je als je niet kunt rondkomen. Kijk op www.raalte.nl/rondkomen-in-raalte voor alle regelingen

Betalingsachterstanden

Wanneer het je niet lukt om geld- of schuldproblemen zelf op te lossen, kunnen wij je ondersteunen.

Lilian Hultink, 06 239 405 60
Tom de Boer, 06 205 515 24

Deze organisaties **helpen je ook** om rond te komen.

Humanitas
Je kunt bij ons terecht op het gebied van thuisadministratie en alle andere financiële vragen of hulp bij invullen van formulieren.

spreekuur.humanitasraalte@gmail.com
06 532 489 99
www.humanitas.nl/raalte

Fonds voor Ons
Ben je plotseling in geldproblemen gekomen? En is er niemand die je kan helpen? Fonds voor Ons is er voor jou.

06 578 995 03
info@fondsvoorons.nl
www.fondsvoorons.nl

Zorgverzekering
De gemeente Raalte helpt mensen die het financieel moeilijk hebben en betaalt mee aan de premie van je zorgverzekering.

www.gezondverzekerd.nl/raalte

Goedkope energie
Met tips en overstapmogelijkheden helpt de gemeente Raalte je te besparen op je energierekening. Als je overstapt betaal je nooit borg en je wordt altijd geaccepteerd.

www.gezondverzekerd.nl/goedkope-energie

Datgeldtvoormij
Check via datgeldtvoormij.nl/raalte/ of jij gemeentelijke- of landelijke toeslagen kan aanvragen en of je kan besparen door over te stappen naar een andere zorgverzekering of energiecontract.

Voedselbank
Heb jij onvoldoende geld om voedsel te kopen? Neem dan contact op.

0572 745 045
www.voedselbankraalte.nl

Warm voor elkaar
De vrijwillige energiebespaarcoaches en energieklussers van Warm voor elkaar helpen jou met kleine energiebesparende maatregelen in huis.

www.raalte.nl/warmvoorelkaar
06 125 077 03



Jorik voeltbalt met hulp van Leergeld Salland

Carola Beumer van Leergeld Salland en vertelt over Jorik:

“Jorik’s ouders zitten niet in de bijstand, maar hebben wel een lager inkomen. Wij helpen Jorik en zijn ouders, zodat hij kan blijven voetballen. Leergeld betaalt namelijk de contributie van de voetbalvereniging. Er zijn veel bedrijven en particulieren die ons sponsoren. Daardoor kunnen we soms ook wat extra’s regelen, Jorik hebben we bijvoorbeeld een rugtas gegeven toen hij naar de middelbare school ging. Zo helpen we op allerlei manieren. Van peuterspeelzaal tot zwemmen en van muziekles tot winterkleding. Wij betalen de rekening!”

Stichting Leergeld helpt uw kind om mee te doen. Neem gerust contact op.

Leergeld Salland
06 538 624 65
info@leergeldsalland.nl
www.leergeld.nl/salland

Lees hier het hele verhaal van Jorik

GEZELLIGHEID
KENT GEEN TIJD



3. Senioren



Senioren bezoekers

Seniorenbezoekers WijZ
Voor meer informatie over het seniorenbezoek of het maken van een afspraak contact op met Silke Schuurman, 06 416 433 98 of s.schuurman@wijz.nu.

Hier staat **iedere week** de koffie klaar

Niets moet, alles mag. Dat is het motto bij de ontmoetingen die ZGR iedere week organiseert in Raalte, Heeten, Nieuw Heeten, Luttenberg, Mariënheem, Broekland en Heino. Heb je zin in een kop koffie, een activiteit of een praatje? Kom dan gezellig langs! In verschillende dorpen eindigt de ontmoeting met een maaltijd.

Raalte, Swaenewoerd
Iedere donderdag van 09:30 - 13:30 uur
Heeten, Stevenskamp
Iedere dinsdag en woensdag van 09:30 - 13:30 uur
En in de even weken op zondag van 14:30 - 17:00 uur
Nieuw Heeten, De Belte
Iedere maandag van 09:30 - 13:30 uur
Luttenberg, Elckerlyck
Iedere dinsdag en vrijdag van 09:30 - 13:30 uur
Mariënheem, De Schalm
Op vrijdagochtend in de oneven weken in de koffiecorner van de Parabool van 10.00-12.00 uur.
Lettele, De Spil
Iedere dinsdag en donderdag van 09:30 - 13:30 uur
Broekland, De Huuskamer
Iedere donderdag van 09:30 - 12:00 uur
Heino, het Dorpshuus
Iedere zondag van 14:30 - 16:30 uur
Iedere woensdag van 10:00 - 12:00 uur.

Contact en aanmelden
Ontmoeten in eigen dorp
0572 74 40 50

Ga naar de website

Taalpuntcoördinator Raalte
Manon Habers en Rianne Booijink
taalpuntraalte@bibliotheeksalland.nl
06 576 517 86 of 06 466 562 15



Het Taalpunt

Bij Het Taalpunt kun je terecht voor ondersteuning bij het leren van de Nederlandse taal. Of je nu beter wilt leren spreken, lezen of schrijven, wij helpen je graag! Denk aan het verbeteren van je spreekvaardigheid maar ook het leren schrijven van een goede e-mail of het begrijpen van een nieuwsbrief van school.

Onze taalcoaches, allemaal enthousiaste vrijwilligers, staan klaar om je te begeleiden. Wekelijks organiseren we diverse activiteiten (met uitzondering van de schoolvakanties), en deze zijn helemaal gratis.

Naast de wekelijkse activiteiten bieden we ook kortdurende projecten aan. Bijvoorbeeld de taal leren op je werk, vrijwilligerswerk combineren met taal leren en de persoonlijke begeleiding via een 1-op-1 taalmaatje.

Digitale vragen?
De Bibliotheek helpt

Kom naar het Digitaal Café van Bibliotheek Salland voor al je digitale vragen. Denk aan vragen over de smartphone, tablet of leuke apps, digitale overheidsdiensten, zoals DigiD of het donorregister.

Zo leerde Henk een digitaal fotoboek te maken.
"Ik had wel duizend foto's op mijn laptop, telefoon en iPad staan, waar ik nog iets mee wilde."

Raalte - Bibliotheek
Dinsdag 10.00 -12.00 uur
Donderdag 10.00 -12.00 uur

Heino - Bibliotheek
Dinsdag 10.00 -12.00 uur

Heeten - Kulturhus het Trefpunt
Even weken op donderdag
10.00 - 12.00 uur

Nieuw Heeten - MFA De Belte
Oneven weken op donderdag
10.00 - 12.00 uur

Mariënheem - Gemeenschapscentrum de Schalm
Oneven weken op donderdag
10.00 -12.00 uur

Ga naar de website

Eropuit met vrijwillig vervoer

Wil je naar de biljartclub of heb je vervoer nodig naar het ziekenhuis of familie? De algemene hulpdienst of stichting ouderenwerk Heino brengt je graag. Dit doen zij voor iedereen waarbij niet iemand anders kan helpen. Je betaalt alleen kilometervergoeding. En wist je dat de hulpdienst je graag helpt met klusjes in huis of in de tuin?

Algemene hulpdienst

Raalte, Broekland, Heino, Luttenberg, Mariënheem
06 588 519 35
raalte@hulpdienstraalte.nl
hulpdienstraalte.nl

Heeten, Nieuw Heeten
06 303 519 40
heeten@hulpdienstraalte.nl

Stichting ouderenwerk Heino
0572 39 83 98
www.ouderenwerkheino.nl

Ga naar de website van Algemene hulpdienst Raalte

Ga naar de website van Stichting ouderenwerk Heino



Leen een rolstoel voor een dag of voor een week bij de uitleenpunten in de gemeente Raalte. Of ga er samen per duofiets eens op uit. Veel plezier!

Rolstoel
Luttenberg, Elckerlyc: 0572 30 13 02
Mariënheem, Diny Schrijver: 0572 35 41 22
Raalte, Gasterij de Noaber: 0572 76 01 01
Broekland, Gerda van den Enk: 06 521 863 55

Duofiets
Broekland, Huuskamer Plein 4
Mariënheem, Annie Achterhoek
Nieuw Heeten, Autobedrijf Harry Hagen
Heeten, de Groot Tweewielers
Heino, Wooldhuis
Luttenberg, de Zonnebloem

JE EERSTE STAP
ZET JE IN BEWEGING



4. Dementie



Leven met **dementie**

Er hangt een gemoedelijke sfeer in ‘Het Boshuisje’ op vakantiepark De Luttenberg. Bij binnenkomst komt de zoete geur van vers gemaakte stoofpeertjes je tegemoet. Daar is de groep deze ochtend druk mee bezig geweest. Het is de dagbesteding van Riek, Tiny, Annemie en Hetty. Of eigenlijk hun ‘dagje naar de camping’ zoals ze het zelf noemen. Alle vier de dames zitten in het beginstadium van dementie en komen hier voor wat extra steun en begeleiding, maar vooral ook voor een leuke dag met ‘lotgenoten’. Want ook al zijn ze soms wat vergeetachtig, leven met dementie kan nog steeds heel leuk zijn.

De dames wonen allemaal nog zelfstandig thuis en zijn hier via een verwijzing van hun huisarts of casemanager. Confronterend, maar wel noodzakelijk volgens de dames. “Als je het gevoel van vergeetachtig zijn maar blijft wegstoppen, kom je er nooit uit,” vertelt Tiny.

“Het is wel vervelend dat je dingen vergeet,” vertelt Riek. Je denkt ook van jezelf dat het wel mee valt, terwijl dat dus eigenlijk niet zo is.” Toch heeft acceptatie van de situatie de dames veel rust gebracht. Hetty vertelt: “Als je kan aangeven dat je vergeetachtig bent, houden mensen ook rekening met je. De eerste keer dat ik iemand erop wees dat ik dementie heb, vond ik moeilijk. Maar de reactie was hartstikke goed. Sindsdien heb ik er geen problemen meer mee. Ik heb hier zelf ook niet om gevraagd, het overkomt je.”

Tijdens hun dagen in ‘Het Boshuisje’, worden er steeds andere dingen ondernomen. De activiteiten zijn vaak met elkaar in groepsverband, maar als er behoefte is om even alleen te zijn, is hier ook ruimte voor. “We lachen hier nooit, nee toch?”, vraagt Tiny. Het duurt maar even of de groep barst in lachen uit. “Als je maar plezier hebt”, vervolgt ze lachend.

Lees het hele verhaal van Riek, Tiny, Annemie en Hetty



Word jij vergeetachtig of ken je iemand die vergeetachtiger wordt? **Bel de dementieconsulent.**

Het op tijd bespreken van veranderingen die je onzeker maken is belangrijk. Jeannet Kleine Schaars denkt als dementieconsulent vrijblijvend en gratis met je mee. Zij legt ook contact voor je met één van de casemanagers. “We komen graag even langs. We denken mee over de toekomst. Denk bijvoorbeeld aan praktische tips, veiligheid, ondersteuning bij mantelzorg, het vinden van dagactiviteiten en zo lang mogelijk zelfstandig blijven of wonen. Hoe eerder je belt, hoe beter!”

Dementieconsulent
06 135 392 93
dementie@raalte.nl
www.dementiesalland.nl

Ga naar de website

Kyra



Kirsten



Dit zijn onze casemanagers



Josita



Sabine



Ria

‘Hoe eerder je belt, hoe beter!’

Eropuit met dementie

Ontmoetingscentrum 'Kom d'r in'
Ontspanning, ontmoeting en gezelligheid voor mensen met beginnende geheugenproblemen en hun naasten. Elke donderdagochtend vanaf 10.00 uur in het Annahuis in Raalte.

Ga naar de website

Parochiehuis Heino
Inloopochtend in het Parochiehuis in Heino. Iedere even week op dinsdag van 10.00 tot 12.00 uur.

Contact
Anneloes Goudbeek
0570 820 997
info@evenmens.nl

Alzheimer Café
Een gastspreker vertelt over een thema rondom dementie. Voor mensen met dementie, hun partners, familieleden en vrienden. Elke eerste dinsdagavond van de maand in Het Annahuis in Raalte.

Contact en aanmelden
Jannie Melenboer
0570 51 81 85
alzheimercafe.raalte@outlook.com
www.alzheimer-nederland.nl/regios/ijssel-vecht/alzheimer-cafe-raalte

Ga naar de website



Raad de plaat



Nieuwbouw in Broekland



Handelaren op de ponymarkt in Heeten



Restant van de voormalige havenzathe in Luttenberg



R.K. kerk in Mariënheem



Schoolfoto uit Nieuw Heeten

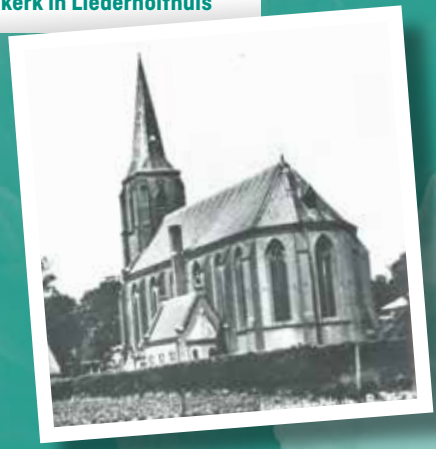
In het jaar 1929 werd de fabriek in Heino uitgebreid met een poedermakerij en kwam er een nieuw ketelhuis





Gezicht op Heino vanaf de toenmalige melkfabriek

R.K. kerk in Liederholthuis



De Gereformeerde Kerk ‘Langeslag’ in Laag Zuthem



De Plas met het oude postkantoor in Raalte



Cafe Daggert met Daggertsbrug over het kanaal in Raalte



JE KUNT ALTIJD VERDER GAAN
MET BEGINNEN





5. Samen is leuker dan alleen

Wie wordt jouw maatje of **wiens maatje word jij?**

‘Ik heb me vaak alleen gevoeld en vond het lastig om aansluiting te vinden bij andere mensen. Gelukkig is dit nu niet meer van toepassing en heb ik ervaren hoe fijn het leven kan zijn met mensen om mij heen. Deze ervaring gunde ik een ander ook. Daarom wilde ik mij graag inzetten als maatje. Ik kwam de vacature van Peter tegen en heb met hem kennisgemaakt. Het klikte goed tussen ons en waar mogelijk spreken we elke week af om samen te vissen. Het is voor mij een klein gebaar, maar ik merk dat Peter opbloeit als we samen langs de waterkant zitten. Dit doet mij erg goed.’

Wil jij eens kennismaken met een maatje? Of lijkt het je leuk om zelf iemands maatje te zijn? Neem contact op met het Vrijwilligerspunt Raalte of kijk voor meer informatie op de website.

Vrijwilligerspunt
0572 36 53 43
info@vrijwilligerspuntraalte.nl
www.vrijwilligerspuntraalte.nl

Ga naar de website



Samen op zoek naar een manier om weer lekker bezig te zijn of een stap te zetten om beter in je vel te zitten.

Meldpunt Eenzaamheid
Voel jij je eenzaam of maak jij je zorgen om iemand in jouw omgeving? Neem dan contact op. Samen maken we een plan op het gevoel van eenzaamheid te lijf te gaan.
Ilse Rozendal
06 138 822 93
i.Rozendal@wijz.nu

Ga naar de website

Buurtsportcoach

Bewegen is leuk en gezond!
Ga eropuit door lekker te bewegen! Want bewegen is goed voor je. Dat weten we allemaal. Maar ervaar je een drempel? Wil je graag alleen sporten of vind je het fijn om andere mensen te ontmoeten? De buurtsportcoach van Sportbedrijf Raalte helpt jou bij het vinden van de sport- of beweegactiviteit die bij jou past en geeft je gratis beweegadvies. Ook als je niet veel te besteden hebt zijn hier financiële regelingen voor.

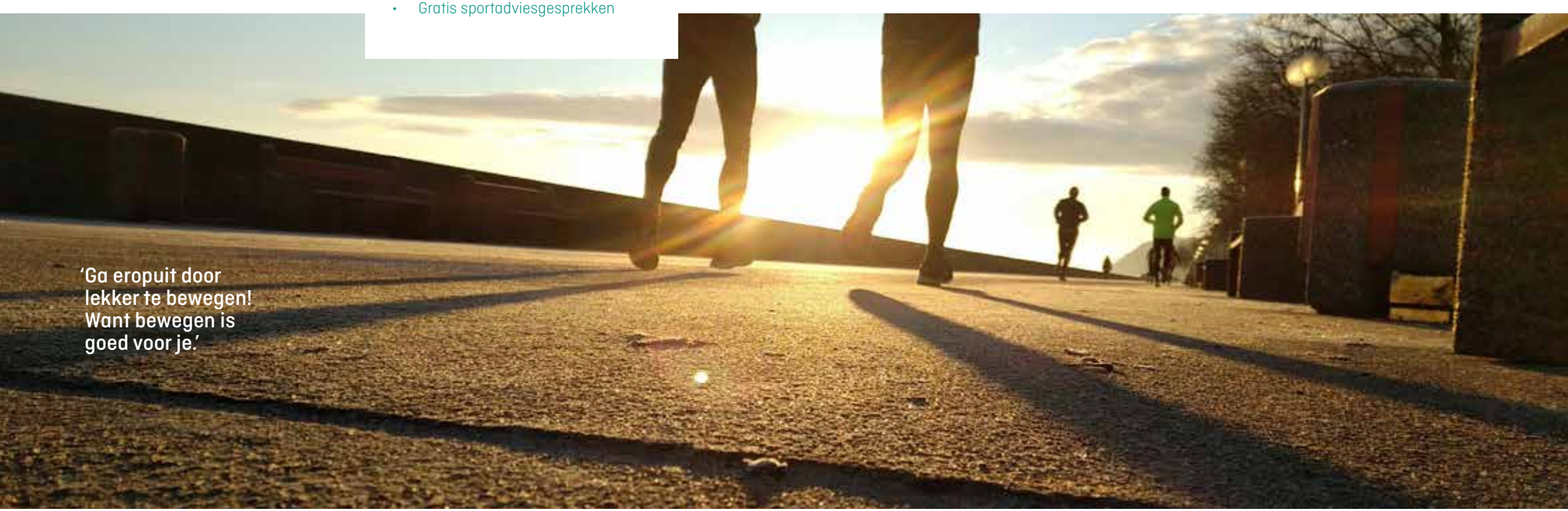
De Buurtsportcoach
0572 760 600
buurtsportcoach@sportbedrijfraalte.nl
www.sportbedrijfraalte.nl/buurtsportcoach

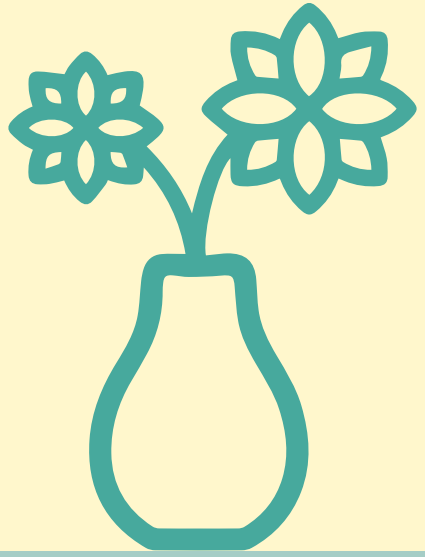
Een greep uit het (gratis) beweegaanbod:
- Doortrappen Raalte - fiets(veiligheids) activiteiten
- Gezondheidstesten
- Gezond Natuur Wandelen
- Raalte Wandel Challenge
- Dansmiddagen en jeu de boules bij wijkcentra
- Gratis sportadviesgesprekken

‘De buurtsportcoach hielp mij bij het vinden van een passende beweegactiviteit. Nu wandel ik elke week met een gezellige groep en voel ik me weer fit!’
- Deelnemer Raalte Wandel Challenge

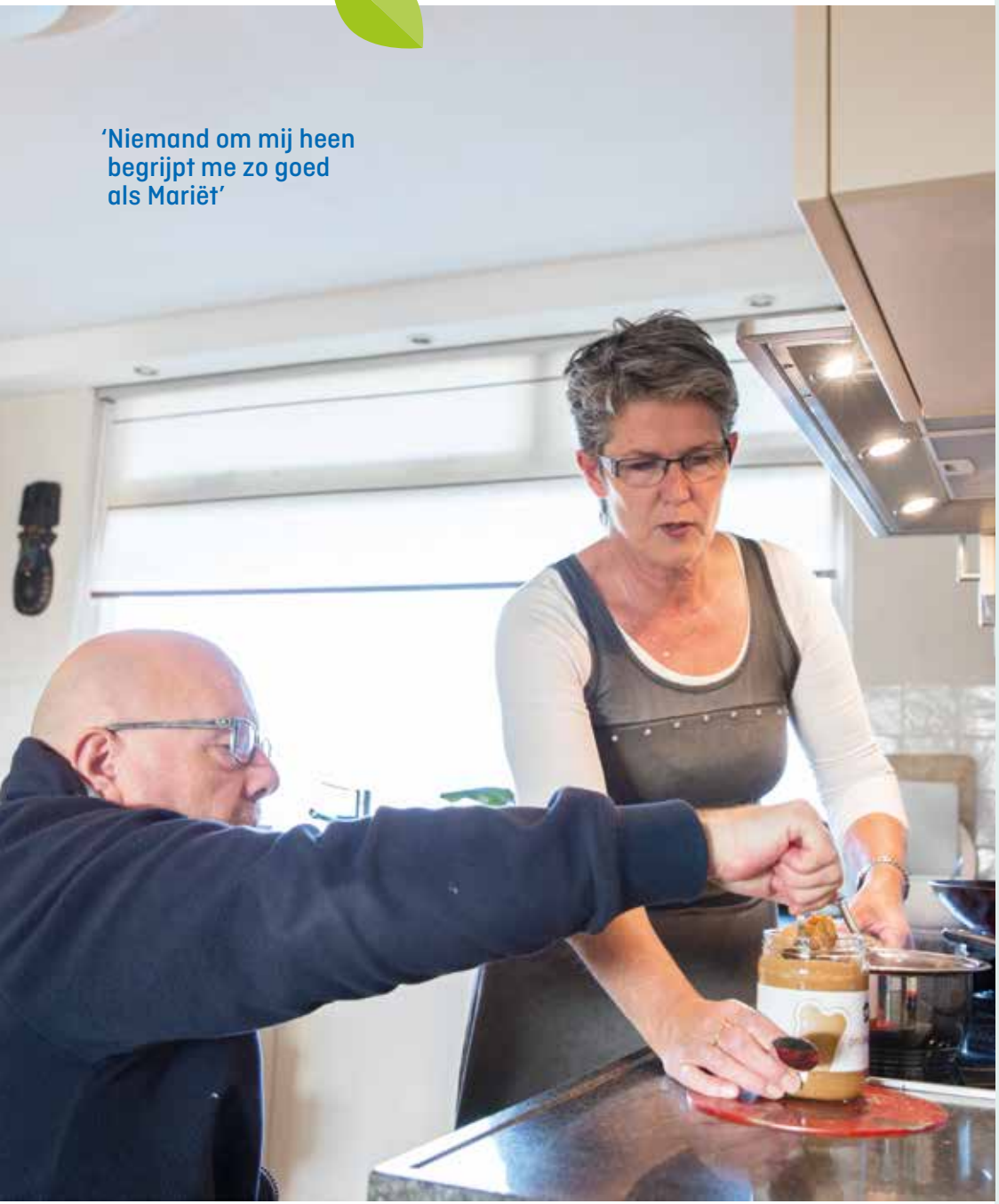
Ga naar de website

Ontdek de sport waar jij gelukkig van wordt!
Op www.raaltesportiefengezond.nl ontdek je het totale sport- en beweegaanbod in de gemeente Raalte. Neem een kijkje, vind jouw leukste activiteit en regel eenvoudig je eerste proefles.





6. Deze mensen staan ook voor je klaar



‘Niemand om mij heen begrijpt me zo goed als Mariët’

Mantelzorger, je bent **goud** waard!

Zorgen voor een naaste is fijn. Hoe voorkom je dat het je te veel wordt? Blijf doen wat voor jou belangrijk is en waar je energie van krijgt. Deel je zorg met een ander.

Met twee zoons en een man die alle drie een vorm van autisme hebben, komt veel zorg op Willy neer. Dat werd haar op een gegeven moment te veel. In Mariët Velding, consulent van Evenmens, vond ze een luisterend oor. ‘Niemand om mij heen begrijpt me zo goed als Mariët.’

Neem voor ondersteuning, tips of een luisterend oor gerust contact op met de volgende organisaties.

‘Deel je zorg met een ander’

Evenmens Raalte
Herma Spoolder, Anneloes Goudbeek en Lucia Wolters
0572 82 09 97
hspoolder@evenmens.nl
www.evenmens.nl/gemeente-raalte

Carinova Mantelzorgondersteuning
Durvina van Akkeren, Jannie Melenboer en Lucinda Schuurman
0570 51 81 85 (Steunpunt mantelzorg)
steunpuntmantelzorg@carinova.nl
www.mantelzorgondersteuningcarinova.nl



Gewoon een klusje voor **een ander** doen

Floris verloor vorig jaar zijn baan. Een nieuwe baan zoeken, bleek niet zo makkelijk. Om de periode te overbruggen, startte hij met vrijwilligerswerk. 'Het werk geeft mij structuur en laat mijn eigenwaarde groeien. Ook heb ik veel mensen leren kennen en vind ik het werk leuk om te doen.'

Ben jij op zoek naar vrijwilligerswerk?
Neem dan contact op met het vrijwilligers-punt Raalte of bekijk de klussen online.

Vrijwilligerspunt Raalte
0572 36 53 43
vrijwilligerspuntraalte@wijz.nu
www.vrijwilligerspuntraalte.nl

Ga naar de website

Heb jij een idee om jouw buurt of dorp **nog mooier** te maken?

Saskia en Ilse helpen je graag op weg.
'Mensen komen bij ons met een idee, maar weten vaak niet hoe ze het handen en voeten moeten geven. Of ze missen de juiste contacten. Wij helpen om jouw idee tot een succes te maken of kunnen jou helpen met het vinden van oplossingen op het gebied van zorg, welzijn en leefbaarheid. Zo hielpen we de afgelopen tijd vrijwilligers met het aanvragen van materiaal voor het inzamelen van zwerfvuil, ondersteunden we bij het realiseren van een pluktuin en ondersteunden we verenigingen bij het aanvragen van subsidies.'



Saskia



Ilse

Heino, Nieuw Heeten en Raalte
Ilse Rozendal
06 138 822 93
i.rozendal@wijz.nu

Broekland, Heeten, Laag Zuthem, Lierderholthuis, Luttenberg en Mariënheem
Saskia Pijnappel
06 136 784 78
s.pijnappel@wijz.nu

Ga naar de website

De wijkverpleegkundige **denkt met je mee**

'Zo lang mogelijk verantwoord en thuis blijven wonen, hoe doe ik dat?'
'Wie kan mij ondersteunen waar het mij net niet helemaal alleen lukt?'
'Ik maak me zorgen over een buur of kennis, hoe kan ik helpen?'

Heidi, Monique en Jeannet zijn wijkverpleegkundigen.
Bel ze gerust met vragen over zorg, welzijn, veiligheid of wonen.
Zij helpen je verder.



'Wij helpen je verder!'

Heidi Lammertsen
Werkgebied: Heino, Laag Zuthem, Lierderholthuis een Raalte Centrum
heidi.lammertsen@raalte.nl
0572 347 438 of 06 535 125 28
Werkdagen: maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag

Monique Peters
Werkgebied: Mariënheem, Luttenberg en Raalte Centrum en Raalte Zuid
monique.peters@raalte.nl
0572 347 628 of 06 271 887 19
Werkdagen: maandag, dinsdag, woensdag en donderdag

Jeannet Kleine Schaars
Werkgebied: Heeten, Nieuw Heeten, Broekland en Raalte Noord
jeannet.kleineschaars@raalte.nl
0572 347 983 of 06 135 392 93
Werkdagen: maandag, dinsdag, woensdag en donderdag



Samen kunen we bouwen aan een toekomstbestendig buitengebied

Even voorstellen: Rik Jonkman, Adviseur en contactpersoon landelijk gebied.
Als geboren en getogen Agrariër van het buitengebied van Raalte, met mijn roots op een melkveebedrijf en ruim 16 jaar ervaring in adviserende rollen binnen de agrarische sector en op andere melkveebedrijven, voel ik me sterk verbonden met het platteland en de mensen die er wonen en werken. Als eerste aanpreekpunt sta ik klaar om vragen te beantwoorden, ideeën te bespreken en om mee te denken over de praktische uitvoerbaarheid van plannen binnen de kaders van de gemeente, "de smeerolie tussen de inwoners en de gemeente".

Het buitengebied beslaat meer dan 90% van het grondgebied van de gemeente Raalte. Waarvan 80% agrarisch het is economisch sterk en biedt volop ontwikkelingskansen en perspectief voor jonge ondernemers, zowel nu als in de toekomst. Tegelijkertijd is er veel gaande in deze sector. Ik zie het als mijn taak om ondernemers en inwoners te helpen om daarin hun eigen keuzes te maken.

Contact- en vertrouwenspersoon buitengebied
Rik Jonkman
06 282 324 89
rik.jonkman@raalte.nl

Maatschappelijk Werk De Kern Agrarisch hulpverlener
Roelien van Lenthe
06 101 587 89
r.vanlenthe@stdekern.nl



"Bedankt voor het luisterend oor vorige week. Dat deed al veel goed. Ik ga nu zelf nog een keer naar de buren en als we toch bemiddeling nodig hebben, neem ik weer contact op."

Buurtbemiddeling

In elke woonwijk komt het wel eens voor: burenruzie. Of het nu gaat om overlast, pesterijen of een overhangende tak: vaak beginnen die irritaties klein. Door er niet met elkaar over te praten kan dit maanden en soms jaren tussen buren in staan. Buurtbemiddeling kan helpen met advies of door buren onder begeleiding met elkaar in gesprek te laten komen.

Heb jij hulp nodig om met buren het gesprek aan te gaan? Dan kan je (gratis) buurtbemiddeling inschakelen.

Buurtbemiddeling Raalte:
www.buurtbemiddeling-raalte.nl
info@buurtbemiddeling-raalte.nl
0572-728003

Ga naar de website

Contactenlijst



Een overzicht van alle instanties, instellingen en organisaties die in dit boekje te vinden zijn.

Algemene hulpdienst
Raalte, Broekland, Heino, Luttenberg, Mariënheem
Tel: 06 588 519 35
Mail: raalte@hulpdienstraalte.nl
Heeten, Nieuw Heeten, Schoonheten
Tel: 06 303 519 40
Mail: heeten@hulpdienstraalte.nl
www.hulpdienstraalte.nl

Stichting ouderenwerk Heino
0572 39 83 98
www.ouderenwerkheino.nl

Alzheimer Café
'Voor mensen met dementie, hun partners, familieleden en vrienden.'
De Plas 8, Raalte (het Annahuis)
Tel: 0570 51 81 85
Mail: alzheimercafe.raalte@outlook.com
www.alzheimer-nederland.nl/regios/ijssel-vecht/alzheimer-cafe-raalte

Bibliotheek Raalte
Passage 6
Tel: 085 760 61 80
www.bibliotheeksalland.nl

Bibliotheek Heino
Sonsbeeckstraat 1
Tel: 0572 39 13 18
www.bibliotheeksalland.nl

Centrum Jeugd en Gezin
Jan van Arkelstraat 1, Raalte
Tel: 0572 34 74 70
Mail: info@cjgraalte.nl
www.cjgraalte.nl

Contact- en vertrouwenspersoon buitengebied
Tel: 06 282 324 89
Mail: rik.jonkman@raalte.nl

De Kern
'Maatschappelijke dienstverlening: hulp bij vragen of problemen waar je zelf niet uit komt.'
Tel: 088 478 06 00
Boei 10, Boeierstraat 10 (k), Raalte
Mail: sec@stdekern.nl
www.stdekern.nl/raalte

Dementieconsulent
Tel: 06 135 392 93
Mail: dementie@raalte.nl
www.dementiesalland.nl

Fonds voor Ons
'Ben plotseling in geldproblemen gekomen? En is er niemand die je kan helpen? Fonds voor Ons is er voor jou.'
Tel: 06 578 995 03
Mail: info@fondsvoorons.nl
www.fondsvoorons.nl

Gemeente Raalte
'De medewerkers van het sociaal loket helpen je graag verder.'
Tel: 0572 34 77 99
www.raalte.nl

Goedkope energie
'Met tips en overstapmogelijkheden helpt de gemeente Raalte je te besparen op je energierekening.'
www.gezondverzekerd.nl/goedkope-energie

Gezondverzekerd
'Wij helpen mensen die het financieel moeilijk hebben en helpen met het betalen van de premie van je zorgverzekering.'
www.Gezondverzekerd.nl/raalte

Humanitas
'Onze vrijwilligers helpen iedereen die het even niet alleen redt.'
Tel: 06 532 489 99
Mail: spreekuur.humanitasraalte@gmail.com
www.humanitas.nl/raalte

Leergeld Salland
Tel: 06 538 624 65
Mail: info@leergeldsalland.nl
www.leergeldsalland.nl

Maatjespunt
'Om kennis te maken met een maatje of om iemands maatje te zijn.'
Tel: 0572 36 53 43
Mail: info@maatjespuntraalte.nl
www.maatjespuntraalte.nl

MEE Samen
'Meedoen mogelijk maken voor iedereen met een beperking.'
Tel: 088 633 0633
info@meesamen.nl
www.meesamen.nl

Mantelzorg
Carinova
Tel: 0570 51 81 85 (Steunpunt mantelzorg)
Mail: steunpuntmantelzorg@carinova.nl
www.mantelzorgondersteuningcarinova.nl

Evenmens
Tel: 0572 82 09 97
Mail: info@evenmens.nl
www.evenmens.nl/gemeente-raalte/

Meldpunt Eenzaamheid
'Samen maken we een plan om het gevoel van eenzaamheid te lijf te gaan.'
Tel: 06 138 822 93 (Ilse Rozendal)
Mail: i.Rozendal@wijz.nu
www.wijz.nu/diensten/meldpunt-eenzaamheid-gemeente-raalte

Silke Schuurman van WijZ
Seniorenbezoek en de Uitleenservice thuistechnologie.
Tel: 06 416 433 98
Mail: s.schuurman@wijz.nu.

Ontmoeten in eigen dorp
'Heb je zin in een kop koffie, een activiteit of een praatje? Kom dan gezellig langs!'
Tel: 0572 74 40 50.
www.zgr.nl/welzijn-activiteiten/ontmoeten-in-eigen-dorp

Ontmoetingscentrum 'Kom d'r in'
'Ontspanning, ontmoeting en gezelligheid voor mensen met beginnende geheugen-problemen en hun naasten.'
De Plas 8, Raalte (het Annahuis)
Tel: 0572 82 09 97
Mail: info@evenmens.nl
www.evenmens.nl/evenementen/ontmoetingscentrum-kom-dr-in-raalte/

Opbouwwerkers
'Wij helpen om jouw idee tot een succes te maken. Ook kunnen we helpen met het vinden van oplossingen op het gebied van zorg, welzijn en leefbaarheid.'
Heino, Nieuw Heeten en Raalte
Tel: 06 138 822 93 (Ilse Rozendal)
Mail: i.rozendal@wijz.nu
Broekland, Heeten, Laag Zuthem, Lierderholthuis, Luttenberg en Mariënheem
Tel: 06 136 784 78 (Saskia Pijnappel)
Mail: s.pijnappel@wijz.nu
www.wijz.nu/gemeente/raalte/opbouwwerk

Rondkomen gemeente Raalte
'De gemeente Raalte helpt je als je niet rond kunt komen.'
Tel: 06 239 405 60 (Lilian Hultink)
Tel: 06 205 515 24 (Tom de Boer)
Mail: info@raalte.nl
www.raalte.nl/rondkomen-in-raalte

Taalpuntcoördinator Raalte
Manon Habers en Rianne Booijink
taalpuntraalte@bibliotheeksalland.nl
06 576 517 86 of 06 466 562 15

Traxx jongerencentrum
Schapenstraat 3, Raalte
www.wijz.nu

Uitleen Rolstoel
Luttenberg, Tel: 0572 30 13 02
(Elckerlyc) Mariënheem,
Tel: 0572 35 41 22 (Diny Schrijver)
Raalte, Tel: 0572 76 01 01 (Gasterij de Noaber)
Broekland, Gerda van den Enk: 06 521 863 55

Voedselbank
Neem voor meer informatie en voor het maken van een afspraak contact op met Humanitas.
Tel: 0572 745 045

Vriendendiensten
'Voor mensen met psychosociale kwetsbaarheid'
Tel: 0570 61 37 47
Mail: info@vriendendienstendeventer.nl
www.vriendendienstendeventer.nl

Vrijwilligerspunt Raalte
Tel: 0572 36 53 43
Mail: vrijwilligerspuntraalte@wijz.nu
www.vrijwilligerspuntraalte.nl

Warm voor elkaar
De vrijwillige energiebespaarcoaches en energieklussers van Warm voor elkaar helpen jou met kleine energiebesparende maatregelen in huis.
www.raalte.nl/warmvoorelkaar
Tel: 06 125 077 03

Wijkverpleegkundigen
Raalte Noord en Zuid, Heeten, Nieuw Heeten, Broekland
Tel: 06 135 392 93 (Jeannet Kleine Schaars)
Mail: jeannet.kleineschaars@raalte.nl

Raalte Centrum, Heino, Laag Zuthem, Lierderholthuis
Tel: 06 535 125 28 (Heidi Lammertsen)
Mail: heidi.lammertsen@raalte.nl

Mariënheem, Luttenberg, Raalte Centrum en Raalte zuid
Tel: 06 271 887 19 (Monique Peters)
Mail: monique.peters@raalte.nl

Zelfregiecentrum Raalte
De Plas 8, Raalte (het Annahuis)
Tel: 06 443 978 61
Mail: zelfregie@vriendendienstendeventer.nl
www.vriendendienstendeventer.nl/zelfregiecentrum-raalte

Ben je op zoek naar **hulp?**

Ben je op zoek naar hulp en weet je niet waar je kunt beginnen?

Bel de gemeente Raalte
0572 34 77 99

Wij zijn er voor je



De medewerkers van het sociaal loket helpen je graag verder.

'Eigenlijk kun je ons zien als een wegwijzer in het doolhof van zorg, welzijn, werk, inkomen, kinderen en wonen. We kijken per persoon, op maat naar wat past in iemands situatie.'

Dit is een uitgave van de gemeente Raalte (2025)

Colofon
Concept & ontwerp: Buro Naomi
Drukwerk: DDMC Digitale Druk
Fotografie: gemeente Raalte en Stefan Kemper fotografie
Tekst & info: gemeente Raalte