

Januari / februari



Januari en **februari** zijn vaak rustige maanden. Dat mag ook wel, de drukke decembermaand is immers amper achter de rug! Ook voor deze maanden hebben wij een aantal initiatieven voor jou op een rij gezet om je te inspireren.

Lichtpuntjes

Wees een lichtpuntje voor een ander

'Lichtpuntjes

Soms zijn ze groot, soms zijn ze klein

Je hoeft ze niet te zoeken

Je kunt er ook één zijn.'

In deze uitdagende tijd kun je een lichtpuntje voor een ander zijn. Vaak kun je met een **klein gebaar** al een verschil maken in iemands dag.

Bel bijvoorbeeld 2 mensen die je lang niet gesproken hebt of waarvan je denkt dat ze wel een **telefoontje** kunnen gebruiken en vraag hen ook 2 mensen te bellen. Die mensen herhalen voorgaande stappen. Erica Terpstra is in december dit initiatief 'de Kerstbelboom' gestart om mensen die het nodig hebben een hart onder de riem te steken tijdens deze periode.

Laat je inspireren door de zwaasteenactie. Overal in de gemeente liggen zwaastenen om ons eraan te herinneren dat even **zwaaien** naar een ander een lichtpuntje kan zijn in iemands dag.

Laat je (klein)kind een **tekening** maken voor iemand uit de buurt die het moeilijk heeft in deze tijd of veel alleen is.

Stuur een **lief kaartje** naar iemand die dat goed kan gebruiken.

Wees vriendelijk naar de mensen die zich inzetten voor ons allemaal zoals zorgmedewerkers, postbodes, pakketbezorgers, hulpverleningsdiensten, het winkelpersoneel en andere mensen uit jouw omgeving. Van een vriendelijke **glimlach** worden we allemaal blij!

Bedank iemand die voor jou van betekenis is geweest het afgelopen jaar.

Vraag of je iets kunt betekenen voor iemand uit je buurt die veel alleen is of het moeilijk heeft. Misschien kun je boodschappen voor de ander doen of een **pannetje soep** brengen. Dat wordt vaak enorm gewaardeerd!



 **Op afstand dichtbij!**

INFO: WWW.SOCIAALWERKDESCHANS.NL/CORONAVIRUS

TELEFOON: 0594 745 620

Online kookworkshop

Lijkt het je leuk om eens Indonesische hapjes te maken? Op dinsdag 26 januari organiseren wij van 10:00-11:00 uur een online kookworkshop.

Inwoner Imelda neemt je mee in haar (online) keuken!

De workshop is gratis. Bij aanmelding ontvang je het recept zodat je zelf de ingrediënten aan kunt schaffen.

Aanmelden: s.jongs@sociaalwerkdeschans.nl



wandelen

Wandelen is heel gezond. Het ontspant, verbetert de nachtrust en je bouwt conditie op. De gemeente Westerkwartier kent prachtige wandelroutes:

Online vind je de mooiste **wandel- en fietsroutes** in het Westerkwartier. Klik [hier](#) om naar de website te gaan.

Geniet tijdens een avondwandeling van de schitterend verlichte tuinen die onze gemeente rijk is.

Om wandelen leuker te maken kun je **geocaching** doen. Geocaching is een schatzoektocht op basis van GPS via een app op je mobiele telefoon. Ook in het Westerkwartier zijn verschillende schatten verstopt.

Wandelen in tweetallen is toegestaan, dus trek je er liever samen op uit, vraag dan gezellig een wandelmaatje mee!

*Wij wensen jou een
positief gezond 2021!*



**sociaal werk
de schans**