

De zorgcirkel

Tiem vindt het belangrijk dat je gezond bent en lekker in je vel zit. Maar soms is dit makkelijker gezegd dan gedaan. Tiem geeft je graag een steuntje in de rug en soms is het ook fijn om hulp buiten werk te krijgen. In deze zorgcirkels zie je waar je terecht kunt voor hulp bij lichamelijke, mentale en financiële gezondheid. De hulp is gratis, behalve de telefoonkosten wanneer je iemand opbelt.



Zorgcirkel lichamelijke, mentale en financiële gezondheid



Misschien wil je een app installeren of contact opnemen met één van de zorgaanbieders uit deze zorgcirkels. Wil je hier hulp bij? Geef dit dan aan bij je leidinggevende. Je krijgt dan een coach die je hiermee gaat helpen.

Sportservice biedt leuke sportactiviteiten.
Nieuwsgierig? Kijk op hun site
www.sportservicezwolle.nl

Wist je dat collega's
op maandag 11:15-11:45 uur en
donderdag 12:15-12:45 uur samen wandelen?
De wandeling start bij de achteringang.

Thuis extra hulp nodig? Neem contact op
met het Sociaal Wijkteam www.swtzwolle.nl
of bel 038-498 99 80

lichamelijke gezondheid



Hulp nodig bij stoppen met roken?
Ga naar www.rookvrijenfitter.nl
of bel 085-060 80 10

Persoonlijke coaching of workshop volgen?
Meld je aan door te mailen naar fit@tiem.nl

Wil jij je eetpatroon veranderen en gezonder
gaan eten? Ga voor tips naar
www.voedingscentrum.nl

Denk je aan zelfmoord? Heb je hulp nodig?
Chat of bel 113 of bel gratis 0800-0113.
Ga naar www.113.nl

Heb je iemand verloren en wil je hier over
praten? Je kunt dagelijks chatten tussen
16.00 en 22.00 uur. Voor meer info
ga naar www.pratenoververlies.nl

Wil je anoniem je verhaal kwijt of
praten over wat je bezighoudt?
Dat kan via de luisterlijn
ehulp@deluisterlijn.nl
of bel 088-076 70 00

mentale gezondheid



In **VGZ Mindfulness app** vind je oefeningen
die je helpen te ontspannen.
Download de app op je telefoon.

Het Sociaal Wijkteam biedt hulp bij bijvoor-
beeld opvoeden, huiselijk geweld, relaties en
ruzie en scheiden. Ga naar www.swtzwolle.nl
of bel 038-498 99 80

Voel je je soms eenzaam?
Dan kan het helpen om een maatje te
hebben. Je kunt een hulpvraag stellen op
www.samenzwolle.nl
of bel naar 038-750 83 87

De zorgcirkel

Tiem vindt het belangrijk dat je gezond bent en lekker in je vel zit. Maar soms is dit makkelijker gezegd dan gedaan. Tiem geeft je graag een steuntje in de rug en soms is het ook fijn om hulp buiten werk te krijgen. In deze zorgcirkels zie je waar je terecht kunt voor hulp bij lichamelijke, mentale en financiële gezondheid. De hulp is gratis, behalve de telefoonkosten wanneer je iemand opbelt.



Hulp nodig?



Verskillende redenen kunnen ervoor zorgen dat je (on)verwacht in financiële problemen komt. Het lukt niet altijd om hier zelf uit te komen. Gelukkig zijn er diverse organisaties die je hier gratis bij kunnen en willen helpen. Welke organisatie dit is hangt af van de gemeente waar je woont. Onderstaand vind je per gemeente de contactgegevens van de organisatie jou kan helpen.

Tiem

Budgetcoach Diana Post

06-83 41 41 18

info@mevrouwbudget.nl

Gemeente Zwolle

Op Orde Zwolle

www.opordezwolle.nl

088-478 06 00 of via whatsapp:

06-12 18 54 37

info@opordezwolle.nl

Juridisch loket

Gratis advies vragen bij het juridisch loket

Ga naar www.juridischloket.nl

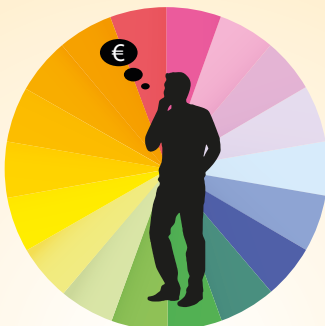
of bel 0800-8020

Tips nodig bij geldproblemen?

Kijk op www.zwolle.nl/werk-en-inkomen

of bel 14038

financiële gezondheid



Gemeente Hattem

Op Koërs

www.swhattem.nl/diensten/op-koers/

038-443 28 81

opkoers@swhattem.nl

Gemeente Dalfsen

Samen Doen in Dalfsen

www.samendoenindalfsen.nl

14 05 29

samendoenindalfsen@dalfsen.nl

Gemeente Zwartewaterland

De Kern

www.zwartewaterland.nl/hulpbijfinancien

038-456 97 00

sec@stdekern.nl

Gemeente Olst-Wijhe

Financiën de Baas

www.financiendebaas.nl

0570-54 73 50

info@financiendebaas.nl

113 zelfmoord
preventie



praten over verlies



eerlijk over eten
Voedingscentrum



Ikstopnu.nl



Sociaal
wijkteam

