

**WEEK
MENTALE
GEZONDHEID**

**3-8
JUNI**



SAMEN MENTAAL GEZOND

MA 3 JUNI

DE KRACHT VAN WANDELEN

Samen wandelen ontspant en heeft alleen maar positieve gevolgen!
14.00-15.00 uur | Lochem,
Hockeyclub, Koopsdijk 1b

OPENING INLOOPHUIS

Info en aanmelden:
www.lochem.nl/inloophuis
15.00 uur | Lochem,
Inloophuis, Noorderwal 17

GOOD, BETTER, BEST

Helder Theater over oorzaak en gevolg van prestatiedruk bij jongeren.
Aanmelden via Lochem Doet
19.30-21.00 uur | Lochem,
Schouwburg, Oosterwal 22

DI 4 JUNI

POWER PROEVEMENT

Investeer als 60-plusser in persoonlijke groei en in je sociale netwerk.
10.00-12.00 uur | Lochem,
Stadshuus, Markt 3

DE NATUUR ALS SPIEGEL

Stiltewandeling
13.30-15.30 uur | Lochem,
Landgoed Ampsen, Laan Ampsen 8a

DANSWORKSHOP

'Voel je goed in je eigen lijf!'
19.00-22.00 uur | Lochem,
Jongerencentrum, Markt 3

WO 5 JUNI

PRAAT OVER MORGEN!

Hoe wil jij oud worden?
10.00-12.00 uur | Lochem,
Stadshuus, Markt 3

ACTIVITEIT INLOOPHUIS

Info/aanmelden: www.lochem.nl/inloophuis | 10.00-16.00 uur |
Lochem, Inloophuis, Noorderwal 17

WORKSHOP MANTELZORG

Leer jezelf waarnemen in stilte.
14.30-16.30 uur | Harfsen,
Broekstraat 4

SAMEN ETEN

We maken gerechten en eten samen.
17.00-19.00 uur | Lochem,
Jongerencentrum, Markt 3

IJSBAD WORKSHOP (18+)

Veilig ijsbad (Wim Hof methode).
19.00-22.00 uur | Lochem,
Jongerencentrum, Markt 3

SAMEN DOEN!

Ontmoet mensen en plan samen iets.
19.00-21.00 uur | Harfsen,
Hoeflo, Hulstweg 4-6

DO 6 JUNI

ONTDEK JE KERNWAARDEN

Ervaar meer energie en zingeving.
10.00-12.00 uur | Lochem,
Welzijn Lochem, Doctor Rivestraat 1

DE KRACHT VAN WANDELEN

Samen wandelen werkt postief!
10.00-11.00 uur | Lochem,
Hockeyclub, Koopsdijk 1b

WORKSHOP TEKST & BEAT

Muziek als uitlaatklep voor je gevoel.
18.00-21.00 uur | Lochem,
Jongerencentrum, Markt 3

MINDFUL OUDERSCHAP

Ouder & Kind café over mindful ouderschap en zelfcompassie.
19.30-21.30 uur | Eefde, Partou de Boomhut, Bargeweg 3

VR 7 JUNI

ACTIVITEIT INLOOPHUIS

Info/aanmelden: www.lochem.nl/inloophuis | 10.00-16.00 uur |
Lochem, Inloophuis, Noorderwal 17

FREESTYLE VOETBALCLINIC

Aanmelden via Jongerencentrum.
19.00-22.00 uur | Lochem,
Sportclub Lochem, De Elzelaan 3

ZA 8 JUNI

'ZO VERGAT IK MEZELF'

Monoloog door Johan Stegeman.
20.00-21.30 uur | Lochem,
Schouwburg, Oosterwal 22

DO 13 JUNI

'EEN ANDER GESPREK'

Esther Bakker speelt het spel "Alles op Tafel" in het Ouder & Kind café.
20.00-21.30 uur | Lochem,
Meester G Propschool,
Burg. Leenstraat 11

Aanmelden en meer informatie: www.lochemdoet.nl/lochemtraint
Aanmelden activiteiten in het Jongerencentrum: Via jongerenwerk@welzijnlochem.nl,
via DM op insta [jongerencentrum_lochem](https://www.instagram.com/jongerencentrum_lochem) of via Melissa: 06 820 666 55

INFO: LOCHEMDOET.NL/LOCHEMTRAIT EN OP INSTA [JONGERENCENTRUM LOCHEM](https://www.instagram.com/jongerencentrum_lochem)