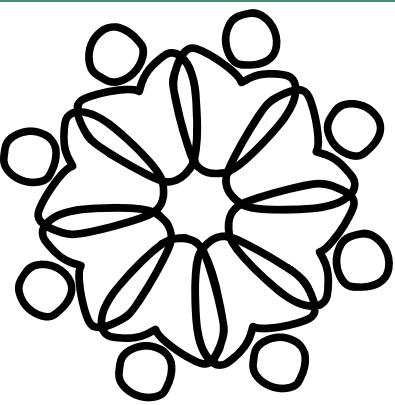




WELZIJN LOCHEM

Uitgelicht nazomer 2025



Met veel enthousiasme presenter ik ons kwartaalverslag. Deze keer blikken we terug op een levendige zomer en kijken we vooruit naar het knusse najaar.

In dit verslag staat het team **Gezonde Leefstijl** centraal. Dit team zet zich in om inwoners te helpen vitaler te leven door beweging, gezonde voeding, ontspanning én verbinding. Of het nu gaat om wandelen, samen sporten, kookactiviteiten of preventieprogramma's: steeds weer zoeken zij manieren met mensen te werken aan om gezondheid en wel-zijn.

Afgelopen zomer trokken we met de **ZomerToer** langs verschillende kernen in onze mooie gemeente. Naast ontmoeting en gezelligheid was er veel aandacht voor valpreventie. Vlak voor de zomer zijn we hiermee gestart in

Lochem, een programma dat inmiddels in veel gemeenten draait. Niet voor niets: valongevallen vormen een groeiend probleem. Daarom zetten we in op bewustwording met onder meer een valrisicotest. In samenwerking met fysio- en huisartsenpraktijken bieden we aansluitend trainingen om letterlijk stevig op de benen te staan. Dat kan individueel, maar in een groep is het natuurlijk extra gezellig.

In een groep bezig zijn raakt meteen aan een ander belangrijk thema: **het tegengaan van eenzaamheid**. Tijdens de Week tegen Eenzaamheid, van 18 t/m 30 september, is er een breed aanbod van activiteiten. Deze week starten wij met de presentatie van de resultaten van ons onderzoek eenzaamheid in de gemeente Lochem. Voel je welkom om daarbij te zijn! Het is op 18 september

tussen 16.00-18.30 in Dorpshuis Hoeflo in Harfsen. En ook blijft er het hele jaar door in de gemeente Lochem volop aandacht voor ontmoeting, waar Welzijn Lochem graag aan bijdraagt.

Alles bij elkaar geeft dit verslag een mooi beeld van de activiteiten van afgelopen zomer én een vooruitblik naar het najaar. Ik ben trots op de verhalen van inwoners en de inzet van onze collega's. Ik hoop dat dit verslag je inspireert en informeert en dat het laat zien hoeveel moois er in onze gemeente mogelijk is voor en door inwoners.

Joost Witlox
Directeur-bestuurder

Put on your walking shoes!

Door: Peter Paap

Het is dinsdagochtend 29 juli rond de klok van elf nog rustig voor hotel Scheperskamp aan de voet van de Paasberg. Op een bankje voor de ingang zit een wandelaarster ontspannen te wachten op haar medewandelaars. Elke dinsdagochtend vertrekt een groepje van ongeveer tien enthousiastelingen voor een wandeling van vijf kilometer in de nabije omgeving. Het startpunt wisselt per vier weken, evenals de af te leggen route. Sportcoach Janneke organiseert de wandelingen in het kader van het project Vitaal Ouder Worden. Ooit was ze als sportinstructrice fanatiek bij verschillende sportscholen en sportverenigingen, maar sinds twee jaar is zij actief binnen Team Gezonde Leefstijl van Welzijn Lochem.

Inmiddels is het gezelschap compleet en vrolijk converserend gaan we op pad. Aan gespreksstof geen gebrek, blijkt al snel en een scala van onderwerpen passeert de revue. Geanimeerde gesprekken worden hoogstens onderbroken door passerende fietsers, die meestal kalm, soms roekeloos voorbijflitsen. Het vertrouwde karakter blijkt ook uit de team app, die alle namen van de deelnemers bevat en die alvast een vooruitblik werpt op de te wandelen route. Mocht je aan de late kant zijn, om wat voor reden dan ook, dan word je gebeld. Het is geen punt om even op elkaar te wachten, mocht dit nodig zijn. Het is goed mogelijk, dat de wandeling wordt onderbroken voor een paar oefeningen. Geen spectaculaire en risicovolle acrobatiek, maar op maat gesneden verantwoorde bewegingen voor de gemiddelde senior. Door de wat meer fanatieke wandelaars worden soms extra wandel meters afgelegd. Anjo, de enige man in het gezelschap, ontpopt zich al snel als een natuurlijke leider. Zijn aantrekkelijke manier van vertellen en milde humor maken hem tot een gezellige partner, die met iedereen een praatje maakt. Juist omdat de verschillende deelnemers elkaar

wekelijks ontmoeten, is er een sfeer van vertrouwdeheid ontstaan waardoor de oppervlakkige gespreksonderwerpen regelmatig plaatsmaken voor de meer persoonlijke invalshoeken. Anjo: 'We zijn met gelijkgestemden onder elkaar en dat geeft een veilig gevoel.' Na het overlijden van zijn echtgenote, die hij ruim drie-en-een-half jaar verzorgde, leek hij in een leegte te belanden, totdat het wandelen hem nieuwe energie gaf. Nu is hij bij verschillende wandelgezelschappen aangesloten en is hij het verlengstuk van Janneke. Is zij op vakantie of verhinderd, dan neemt Anjo de honneurs waar. Zijn streven is om zoveel mogelijke nieuwe wandelaars te begroeten. Als je je conditie op peil wilt houden en waarde hecht aan een prettig gezelschap, dan is deze wandeling op de dinsdagochtend een uitkomst. En helemaal voor de 'nieuwkomer' in Lochem een uitgelezen kans de omgeving beter te leren kennen en nieuwe contacten te leggen. Vanaf 18 september gaat Janneke ook op de donderdagochtend een extra wandelgroep starten speciaal voor korte afstanden (max. 3 km) met daarbij nuttige valpreventieve gerelateerde oefeningen.



Foto: Anjo Spoelder doet oefeningen tijdens een wandeling. Foto gemaakt door: Roos Kiffen

ZOMERTOER

"WAT WAS JE LEUK"



Eigen kweekbakje maken



Oud-Hollandse spelletjes



Moodboards maken



Bieblab



Praat vandaag over morgen



Broodjes bakken



Gezellig kletsen terwijl de kinderen lekker spelen



Wateroverlast in de stad - Lochem Energie



Boekselen - Bij De Bieb



Yoyo tricks leren



Hockey



Schilder kunsten

Eefde

Gorssel

Harfsen

Lochem

Foto's: Ada Rüter
Vormgeving: Harfsen

Gezonde Leefstijl: Inspirerende projecten uitgelicht

Project Uniek Sporten

"De sportdag onbeperkt sportief was een groot succes. Iedere deelnemer heeft verschillende (nieuwe) sporten kunnen proberen en het was een zeer geslaagde dag"



Project sportbouwer

Een extra gymles direct na schooltijd voor leerlingen die graag nog vaardiger worden met bewegen. "Ik spring in de trampoline en weet al zwevend in de lucht te scoren op de basket. Super leuk!"



Project Vitaal ouder worden - Beweegtuin Gorssel

Joke Lubberdink, de initiatiefneemster kwam met het idee voor een beweegtuin in het park achter Den Oldenhof. Joke is oud fysiotherapeut bij den Oldenhof en is al jaren de organisator van de seniorensoos. Ze wil graag iets toevoegen aan de beweegmogelijkheden buiten voor de ouderen in Gorssel. Ze trok aan de bel bij Welzijn Lochem en samen met Janneke Stegeman-Ruiterkamp en Mirjam van Baalen is er gekeken naar de mogelijkheden. Inmiddels zijn er meer inwoners bij betrokken. Welke toestellen moeten er komen? Wat is de beste plek? Hoe komen we aan financiële middelen? Hoe zorgen we voor voldoende draagvlak en onderhoud? Veel vragen die beantwoord moeten worden en ook vergunning en aansprakelijkheid moeten uiteraard geregeld worden. De Dorpsraad is enthousiast, de omwonenden zijn geïnformeerd en Nijha Lochem maakt een eerste ontwerp. Wat zou het mooi zijn voor Gorssel als dit prachtige initiatief in 2026 gerealiseerd kan worden.

Rij boven v.l.n.r. Bennie Klein Teeselink, Joke Lubberdink, Anneke van Duren
Rij onder v.l.n.r. Janneke Stegeman-Ruiterkamp, Irma Vosmeijer, Wilja Klein Teeselink

Project Beweegmakelaar

Wil je meer gaan bewegen, maar weet je niet hoe of waar te beginnen? Of weet je niet wat er allemaal mogelijk is in de gemeente Lochem? De beweegmakelaar Marjolijn Pezy is er voor jou! Beweegmakelaar@welzijnlochem.nl tel. 06 8364 5513



Rij boven v.l.n.r. Jeanine Flier, Janneke Stegeman-Ruiterkamp, Marjolijn Pezy, Liane Brouwer, Jannet de Haan, Jasper van Haaster, Joeri Grave
Rij onder v.l.n.r. Melody van Deventer, Carolien Gerritsen

Project Valpreventie

In de Gemeente Lochem zijn wij sinds 1 juli actief bezig met valpreventie. Om ouderen met een grotere kans op vallen op verschillende manieren te helpen het valrisico te verlagen. Tijdens de Zomertoer in juli en augustus zijn er al vele ouderen getest op het valrisico op een zogeheten smartfloor. Vanaf oktober worden er valpreventie trainingen aangeboden door de fysiotherapeuten van Ter Horst, De Boer, De Brug, Praktijk Gerritsen, Fysiotherapie Eefde, en Fysiotherapie Den Oldenhof Gorssel. Voor meer informatie of aanmelden neem contact op met Janneke Stegeman-Ruiterkamp van Welzijn Lochem, valpreventie@welzijnlochem.nl, tel. 06 5700 4941 → Kom woensdag 1 oktober langs tijdens de weekmarkt in Lochem en Gorssel om je in te schrijven of advies.



AGENDA

- 18 september** – Nieuwe Valpreventie Wandelgroep
10:00 uur, wekelijks op donderdag. Maximaal 3 km wandelen in matig tempo, gecombineerd met valpreventieve-oefeningen.
Aanmelden via j.ruiterkamp@welzijnlochem.nl

18 september – Eenzaamheid in de gemeente Lochem.
16:00 – 18:30 uur, Hoeflo Harfsen. Presentatie co-onderzoek eenzaamheid.
Aanmelden via opnieuwverbinden@welzijnlochem.nl

24 september – Workshop Sociaal Veilig Vrijwilligen.
Goed geregeld?!
19:00 – 21:00 uur, Lochem. Wat is een VCP? Wat staat er in een gedragscode en hoe bespreek je dit met je vrijwilligers? Voor vrijwilligersorganisaties.
Aanmelden via www.lochemdoet.nl/lochemtraint

24 september - Gezondheidscafé Vitaal ouder worden
19:00 – 21:00, inloop 18:45. Locatie: 't Onderschoer, Beukenlaan 1 in Barchem
Sprekers: Claudia Bijen en Akkelien de Vries, huisartsen in Barchem, Marjolijn Pezy beweegmakelaar in Lochem.
Aanmelden zou fijn zijn, maar is niet verplicht. Het kan via gbouwers@hoogzorg.nl

25 september t/m 1 oktober – Zwerfboekje met verhalen en beelden over Eenzaamheid
Boekje met verhalen en beelden gemaakt door inwoners van de gemeente Lochem. Gratis af te halen in elk dorp. Opgeven voor First Mates (tijdens een ontspannen avond in contact komen met anderen) kan nu. Meer info & aanmelden voor First Mates via www.welzijnlochem.nl

29 september t/m 5 oktober – Week van de Valpreventie
Meer informatie via www.welzijnlochem.nl

29 september t/m 26 oktober – Kies Je Sport Voor kinderen van groep 5 t/m 8 en klas 1 & 2 van de middelbare school. Ontdek nieuwe sporten! Aanmelden via www.sportraadlochem.nl/kies-je-sport

30 september – Themabijeenkomst "Eerlijk over Eenzaamheid"
19:00 uur, Lochem. Eerlijk verhaal & met elkaar in gesprek, voor iedereen die zich eenzaam voelt of heeft gevoeld, want je bent niet de enige
Meer info: www.welzijnlochem.nl

1 oktober – Workshop Interviewtechnieken
19:00 – 21:00 uur. Leer hoe je een goed interview afneemt én uitwerkt tot een krachtig verhaal.
Aanmelden via www.lochemdoet.nl/lochemtraint

7 oktober t/m 16 december – Sportbouwer
Iedere dinsdag, 15:30 – 16:30 uur, Gymzaal Zuiderenk. Extra gymles voor kinderen uit groep 3 t/m 8 die hun sport- en bewegingsvaardigheden willen verbeteren zoals leren mikken, over de kop (durven) gaan, touwzwaaien of het soms spannend vinden om met anderen te spelen.
Aanmelden via t.kleissen@welzijnlochem.nl

8 en 22 oktober, 5 en 19 november en 3 december – Leven met verlies, 5 daagse workshop
13.30-15.30 uur. Locatie: Dorpshuus Hoeflo, Hulstweg 4-6 7217 SZ Harfsen
De serie van 5 workshops is bedoeld voor mensen die te maken hebben met een 'verlies-dat-er-nog-is', ook wel levend verlies genoemd. Aanmelden via mantelzorg@welzijnlochem.nl

14 oktober – Workshop Met gemak een praatje maken!
19:00 – 22:00 uur. Hoe zorg je voor een fijne klik bij een eerste kennismaking?
Aanmelden via www.lochemdoet.nl/lochemtraint

14 oktober – Training Persoonlijk Leiderschap voor vrouwen
19:30 – 21:00 uur, 6 wekelijkse bijeenkomsten.
Aanmelden via www.lochemdoet.nl/lochemtraint

5 november – Clubcafé Sociaal Veilig Sportklimaat
19:30 – 21:00, kantoor Welzijn Lochem (boven de bieb).
De basis voor verenigingen om leden met plezier te kunnen laten sporten, hoe pak je dat aan? Aanmelden en meer info: christianbeuzel@sportraadlochem.nl

6 november – Excursie Sterrenwacht Phoenix (LochemDOET)
19:30 – 21:30 uur. Wil je ook kennismaken met Sterrenwacht Phoenix en zien wat vrijwilligers daar zoal doen? Meld je dan aan voor deze gratis rondleiding!
Aanmelden via www.lochemdoet.nl/lochemtraint

10 november – Rouwcafé Lochem
Van 10.00 – 12.00 uur, Café Bousema in Lochem. Een plek om samen met anderen stil te staan bij het verlies van een dierbare. Welkom zonder aanmelden.

15 december – Rouwcafé Lochem
Van 10.00 – 12.00 uur, Café Bousema in Lochem. Een plek om samen met anderen stil te staan bij het verlies van een dierbare. Welkom zonder aanmelden.

Een interview met interviewers



Door Peter Paap

Mooi en goed, dat er al zovelen zijn en er nog steeds méer bijkomen. Vrijwilligers, die zich belangeloos inzetten en op allerlei manieren onmisbaar zijn voor hun directe omgeving. Omdat veel vrijwilligers onopvallend hun werk doen, is het des te belangrijker om hen af en toe voor het voetlicht te halen. Dit gebeurt in de rubriek ‘De vrijwilliger centraal’ waarin wij via mooie artikelen de persoon en zijn/haar motieven leren kennen. De rubriek wordt geschreven door het redactieteam: José Muijlwijk, Roel Cremer en Gert Kale. Wat is de achtergrond van deze auteurs en welke doelstellingen hebben ze met het schrijven van hun stukjes?

Opvallend is, dat zowel José, Roel als Gert een verleden hebben waarin het schrijven op zich al een belangrijk onderdeel was van hun werkzaamheden. Roel schreef jarenlang rapporten voor TNO. ‘Maar’, zo vertelt hij met een glimlach, ‘vaak ging het om saaie rapporten waarbij voorspelbare structuren, feitelijkheden en verantwoordelijkheid de boventoon voerden.’ Met een achtergrond uit de psychologie schreef hij het boekje Lessen uit het dal, een hulpboek voor degenen die om wat voor reden dan ook met tegenslagen in het leven waren geconfronteerd. ‘Spannend is het wel om in eigen beheer zo’n werk uit te geven. Het ging om 250 exemplaren, maar echt storm liep het niet, al wilden

veel bibliotheken het opnemen in hun bestand’, merkt hij op met gevoel voor understatement. Voor hem is het interview geslaagd als de unieke persoonlijkheid van de geïnterviewde zichtbaar is. Zijn werkwijze bestaat uit een degelijke voorbereiding. Tijdens het gesprek noteert hij trefwoorden, die later als bouwstenen dienen voor het artikel.

Net als de andere auteurs laat hij het artikel altijd eerst lezen door de geïnterviewde zelf voordat het wordt gemaïld naar de eindredactie van Welzijn Lochem. Gert verdiende ook zijn sporen met het schrijven van artikelen, omdat hij als docent wiskunde in het Middelbaar Beroeps

Onderwijs bijdragen leverde aan het personeelsblad. Daarbij schuwde hij, zoals hij glimlachend opmerkt, de kritische noot niet. Daarnaast leverde hij ook een bijdrage aan een historisch werk van de Oudheidkundige Vereniging De Elf Marken. Hij was met vijf schrijvers en zijn aandeel bestond uit het schrijven van hoofdstukken over verenigingen en bedrijven in Eefde. ‘Voor mij is een interview geslaagd als er een helder beeld is ontstaan van de persoon in kwestie, als ‘de mens achter de geïnterviewde’ herkenbaar is. Ik vind het fijn mij vooraf te verdiepen in de materie waardoor het makkelijker is vragen te stellen en het inhoudelijke niveau in orde is.’

Voor José geldt, dat zij door haar werkzaamheden als integraal leidinggevende in het Sint Elizabeth Ziekenhuis vaak beleidsstukken moest schrijven. ‘Die moesten natuurlijk altijd wetenschappelijk onderbouwd zijn, en de financiële en de maatschappelijke kant van het verhaal moest ook kloppen. Maar wat ik steeds meer ging missen, was het ‘echte’ contact. Dat ervaar ik nu wél als ik een vrijwilliger interview. Ik ben content over een artikel als de geïnterviewde zichzelf erin herkent en een goed gevoel ervaart bij het lezen ervan. Sowieso hoop je natuurlijk, dat je tekst de lezer als het ware uitnodigt tot lezen.’

Lijkt het je ook leuk om deel uit te maken van dit redactieteam? Neem dan contact op met LochemDOET op 0573-297 000 of mail naar contact@lochemdoet.nl



25 sept - 1 okt 2025

Week tegen eenzaamheid

18 sept

Presentatie co-onderzoek eenzaamheid
16.00-18.30 uur @ Dorpshuus Hoeflo Harfsen
in gesprek over eenzaamheid in de gemeente Lochem. Presentatie van inzichten uit het onderzoek dat gedaan is in onze gemeente en in gesprek over de aanbevelingen.

30 sept

Themabijeenkomst Open over eenzaamheid
vanaf 19.30 uur @ Welzijn Lochem, Dr. Rivestraat 1
Eerlijk verhaal over eenzaamheid, stukje theorie & in groepjes in gesprek met elkaar. Warm welkom voor iedereen die zich eenzaam voelt, heeft gevoeld of er meer over wil weten.



Zwerfboekje over eenzaamheid
Uniek boekje met verhalen en tekeningen over eenzaamheid, gemaakt door mensen uit onze gemeente. Nieuwsgierig? Vanaf deze week ligt het zwerfboekje ook bij jou in de buurt en is gratis mee te nemen.



First Mates
Nieuwe mensen ontmoeten en kennismaken onder het genot van een lekkere maaltijd. Lijkt dit je leuk? In de week tegen eenzaamheid volgt meer informatie.

Lees meer & aanmelden:
www.welzijnlochem.nl

SAMEN VERBINDEN





WELZIJN LOCHEM