

Bijgerechten

Talent Tapas

Zet jouw talent in voor een ander als vrijwilliger, eenmalig of iedere week. De opties zijn bijna teveel om op te noemen. Daarom zal er altijd een leuke klus voor jou bijzitten. Bijvoorbeeld om samen te klussen, een bestuursfunctie op te pakken, financiële ondersteuning te bieden of bij een vereniging bij jou in de buurt te helpen.

Kijk voor de mogelijkheden op:

www.stadshuuslochem.nl | www.LochemDoet.nl

Of vraag het de desbetreffende organisatie/vereniging waar jij interesse in hebt.

Het loopt anders café

In Lochem zijn de cafés geopend! Samen met een ander of alleen ben je altijd welkom om kennis te komen maken bij het Alzheimercafé, Rouwcafé, mantelzorgcafé en muziekcafé!

Bij het Stadshuus Lochem: www.stadshuuslochem.nl

Iedere woensdag Muziekcafé

Iedere tweede vrijdag van de maand: Alzheimer café

Informatie via Welzijn Lochem: www.welzijnlochem.nl

Voor het Rouwcafé en Mantelzorg café

Nagerechten

Barchem Bol

Koken en eten met alleenstaanden. Er is telkens een volle zaal boven bij 't Onder schoer en er wordt samen heerlijk gegeten. Wanneer je altijd alleen aan tafel zit te eten, maar toch ook eens samen wilt genieten van een maaltijd. Leeftijd maakt niet uit. Kijk voor meer informatie en aanmelden op:

<https://onderschoer.nl/kokkepot/>

Lonely Yogurt

De Lonely Lochem groep is een initiatief voor mensen van 18 tot 65 jaar. Hier kan je samen eten en genieten van de gezelligheid. Om te reserveren kijk op:

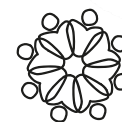
www.lonelylochem.nl

Dagje weg dame blanche

Weet jij dat het openbaar vervoer heel vaak aanbiedingen heeft? Zo kan je voor een prikkie met de bus of trein een dagje uit. Je kan het zelfs combineren met een gratis cultureel uitje zoals een museum of expositie. Denk aan de daluren kaart gecombineerd met vrij reizen.

AKKU Appeltaart

Al meer dan 20 jaar bereidt stichting AKKU sociaal-culturele activiteiten voor 55-plussers. Ook in Gorssel bieden zij als 'pluspunt Gorssel activiteiten aan. Kijk voor de opties op: www.aku-lochem.nl



WELZIJN
LOCHEM



Menu voor nu en later

Met pensioen gaan is een hele eer
maar let op, je hebt nooit vakantie meer!



WELZIJN
LOCHEM

Geniet en proef de mogelijkheden!

Wat is het mooi dat jij deze menukaart nu aan het lezen bent, hij is namelijk belangrijk voor iedereen.

Dit menu is samengesteld om jou te helpen wanneer je gaat stoppen met werken of juist langer door wilt werken. Het duurt misschien nog jaren maar een goede voorbereiding zorgt ervoor dat jij kan blijven doen waar je blij van wordt.

Zo lees je tips om te controleren of je het beste uit jouw financiële voorbereiding haalt. Daarnaast zijn er in de hele gemeente Lochem veel activiteiten en groepen om je bij aan te sluiten waarvan wij een aantal op deze menukaart hebben gezet voor jou.

Vragen hebben over je toekomst is heel normaal en de eerste stap is erover durven nadenken. De Lochemers die dit menu hebben ontwikkeld zetten een aantal tips/vragen voor je op een rij.

- **Ga je verder ontwikkelen in je huidige baan? Of laat je je omscholen en start je in een andere sector?**
- **Start jij de studie waar je al jaren van droomt?**
- **Ga jij je collega's missen als je stopt met werken?**
- **Hoe besteed jij je tijd? Ga je reizen? Verhuizen? Misschien wel naar het buitenland?**
- **Droom jij al van je pensioen of werk je het liefst nog langer door? Weet je nog niet precies hoe? Tijd om een plan te maken!**

Menu

Vrije tijd kost ook geld, op een terras zitten, hobby's uitoefenen of die droomreis maken. Deze spaarvarken-voorgerechtigjes bieden tips om ervoor te zorgen dat jij straks kan doen wat je wil maar zonder de verplichtingen.

Voorgerechten

Zelfstandige zalmrolletjes

Je financiën controleren dat kan! Kijk eens op onderstaande websites om in te zien waar je nu met je pensioen staat en natuurlijk waar je heen wilt, er zijn altijd mogelijkheden. www.mijnpensioenoverzicht.nl | www.berekenhet.nl.

Het jonge kaasplankje

Jong geïnvesteerd is oud gedaan. Ken jij iemand die net een eerste baan heeft of nog niet nadenkt over het pensioen, geef deze tips dan door. Soms vind je precies wat je zoekt zo goed als nieuw via marktplaats, facebook of de kringloop. Zo kan je je geld aan andere dingen besteden.

Samenwerkende Soep

Werk jij in loondienst dan zijn er vaak mensen binnen het bedrijf die met jou mee kunnen denken over je pensioen. Vragen staat vrij!

Doelgerichte drankjes

Tot slot kan je de meest specifieke vragen stellen bij de Pensioenuitvoerder of verzekeraar. Kijk waar jij je pensioen opbouwt en met een gesprek kom je er wellicht achter dat het nog beter kan.

Hoofdgerechten

Vrije burgers en meer

Er is zoveel te proeven in de gemeente Lochem, wij bieden een aantal leuke voorbeelden om mee te beginnen.

Power Pizza

POWER is een project voor 60-plussers die graag willen investeren in hun persoonlijke groei, sociale netwerken en zingevende activiteiten. Een passend en inspirerend workshoptraject om je volgende levensfase mee in te gaan en te verkennen. Misschien vind jij hier wel contacten om die kookclub, filosofie of fietsclub mee te starten. Neem contact op via mail: preventie@welzijnlochem.nl of kijk op de website www.welzijnlochem.nl.

Sociale Burger

De Lochemse Wandel Challenge is een gezellig en laagdrempelig initiatief. Wij brengen Lochemers met diabetes, hart- en vaatziekten en COPD in beweging. Kijk voor meer informatie op www.lochemdoet.nl.

Stadshuus Salade

Bij Het stadshuus in Lochem stad kan je kiezen voor muziekvoorstellingen, workshops en nog veel meer. Het is de huiskamer van Lochem waar altijd wat te beleven is. Kijk voor alles op www.stadshuuslochem.nl.

0573 297 000
info@welzijnlochem.nl
www.welzijnlochem.nl



WELZIJN
LOCHEM