

# WELZIJN LOCHEM

# Uitgelicht najaar 2025



Joost Witlox, fotograaf: Ada Ritzer

Samen maken we Lochem. Dat is geen slogan, maar een dagelijkse praktijk waarin inwoners, vrijwilligers, mantelzorgers en professionals elkaar vinden. In dit kwartaalverslag blikken we terug op een periode vol ontmoetingen, inzichten en initiatieven die onze gemeenschap sterker maken.

In oktober was ik aanwezig bij een indrukwekkende presentatie over een onderzoek naar eenzaamheid. Inwoners interviewden elkaar over hun ervaringen met gevoelens van eenzaamheid. Eén van de wijsheden die mij raakte is: "Eenzaamheid is niet een gebrek aan initiatief, maar een effect van hoe we georganiseerd zijn." Dat zet aan tot denken. Het onderzoek leverde concrete adviezen op die zijn gedeeld met wethouder Wendy Goodin.

Ook leerde ik die avond een nieuw begrip kennen: "voorzieningen op pantoffelafstand". Hiermee wordt bedoeld: de belangrijke dagelijkse voorzieningen die zo dichtbij huis zijn dat je er in een paar minuten heen kunt lopen, letterlijk op je pantoffels. Het gaat meestal om plekken zoals: een supermarkt, huisarts of ontmoetingsplek. Een prachtig idee en in een uitgestrekte gemeente als Lochem een flinke uitdaging. In dit kwartaalverslag leest u een ervaringsverhaal dat laat zien hoe belangrijk nabijheid en verbinding zijn.

Daarnaast staan we stil bij de kracht van vrijwilligers en mantelzorgers. Zij geven kleur aan het leven in onze gemeente. Als waardering en dank voor hun betrokkenheid organiseren wij Festival voor JOU van 31 januari t/m 7 februari.

Tijdens dit festival kunnen vrijwilligers en mantelzorgers ontspannen, nieuwe dingen ontdekken en elkaar ontmoeten in een week vol inspirerende workshops en activiteiten. Verderop in dit kwartaalverslag vindt u de uitnodiging voor dit bijzondere festival.

Dit kwartaal laat opnieuw zien: samen kunnen we veel. Door te luisteren, te leren en te doen, bouwen we aan een gemeente waar iedereen zich gezien en gehoord voelt. Ik nodig u uit om verder te lezen, want welzijn maken we samen, op pantoffelafstand én verder.

Joost Witlox  
Directeur-bestuurder

## Welzijn als basis voor (Positieve) Gezondheid



Persfoto Theater à la Carte over Positieve Gezondheid

**Gezondheid is meer dan niet-ziek-zijn. Uit onderzoek van arts, onderzoeker en grondlegger van Positieve Gezondheid, Machteld Huber blijkt dat we vooral een betekenisvol leven belangrijk vinden. We willen mee kunnen doen en ons energiek voelen.**

Gezondheid gaat dus niet alleen om onze lichamelijke gezondheid, maar ook over wat ons veerkracht geeft, en dat is per persoon verschillend. Positieve Gezondheid focust daarom niet op ziekte, maar op wat voor ons belangrijk is.

**Je gezond voelen heeft dus alles te maken met Welzijn.**

Dat is de reden dat Welzijn Lochem steeds

vaker de samenwerking opzoekt met huisartsen, fysiotherapeuten, psychologen en andere eerstelijnszorgverleners. Korte lijnen, elkaar kennen en weten te vinden blijkt een belangrijke sleutel. Deze samenwerking tussen zorg en welzijn wordt Sociaal Verwijzen genoemd. Bij Sociaal verwijzen worden mensen met (milde) psychosociale problemen, zoals eenzaamheid of stress, door

eerstelijnszorgverleners doorverwezen naar een welzijnscoach. In het voorjaar van 2025 is Welzijn Lochem is om die reden een pilot positieve gezondheid gestart met ZorgSamen, de vereniging voor eerstelijnsprofessionals in de gemeente Lochem.

De pilot heeft mooie bevindingen opgehaald in de samenwerking. Elkaar kennen bleek belangrijk. Net als tijd en inspiratie om een ander, breder gesprek met cliënten te voeren. Door de samenwerking kwamen inwoners in beweging. Zo is een inwoner door erop uit te gaan als vanzelf gaan oefenen met rollator lopen, een andere inwoner verwezen naar computerondersteuning bij de bibliotheek en een derde inwoner is toe geleid naar het Rouwcafe wat Welzijn Lochem organiseert.

We kijken terug op een geslaagde eerste pilot met als conclusie enthousiasme over de samenwerking en verwondering door een kijkje in elkaars keuken en wat welzijn voor inwoners allemaal te bieden heeft.

Het meest bekende voorbeeld van Sociaal

verwijzen is Welzijn op Recept. Welzijn Lochem werkt samen met huisartsen sinds 2023. De huisarts of praktijkondersteuner kan een Welzijn op Recept uitschrijven. Woon je in de gemeente Lochem? Vraag gerust aan je huisarts om een Welzijn op Recept.

### Een praktijkvoorbeeld:

Een inwoner van 60 jaar wordt door de huisarts aangemeld voor Welzijn op Recept. Mevrouw heeft NAH (Niet Aangeboren Hersenletsel). Ze is sinds kort woonachtig in de gemeente Lochem. Ze heeft concentratieproblemen, lichamelijke klachten en is op zoek naar zingeving. De welzijnscoach van Welzijn Lochem heeft een afspraak gemaakt voor een huisbezoek.

Tijdens het gesprek is aan de hand van het spinnenweb van positieve gezondheid besproken waar zij hinder in ervaart, maar ook welke wensen mevrouw heeft, wat ze leuk vindt en waar ze haar energie aan wil besteden. Ze is creatief, daar wil ze graag verder mee. Meedoen en een gevoel van zingeving ervaren is belangrijk voor haar.

Ze mist op dit moment de aansluiting in Lochem door haar NAH klachten. Reguliere activiteiten kan ze door concentratieproblemen vaak niet volhouden.



## Een greep uit het aanbod van Knooppunt Mantelzorg

**Workshops en trainingen**

Als mantelzorgers begrijp je elkaar beter

*De wandelingen geven mij rust en goede gesprekken*

*Ik ben eindelijk weer een beetje onder de mensen*

**Mantelzorg cafés**

Je krijgt echt inzichtelijk wat je eigenlijk (ongemerkt en/of vanzelfsprekend) doet

Het contact met anderen brengt Herkenning en Erkenning

**Mantelzorgwandelingen**

Ik hoor nu ergens bij

Ik kon me echt goed ontspannen en had even geen verantwoordelijkheden

*Het Respijt weekend was heerlijk Ik voelde me als een Prinses*

Training Mindfulness: Door deze training mediteer ik nu elke dag wat me heel erg goed doet

Het is zo fijn om te ervaren dat je er niet alleen voor staat

**Presentaties aan mantelzorgers, zorgprofessionals en werkgevers**

mantelzorg@welzijnlochem.nl

**Respijtdagen en Respijtweekend**

**Jonge Mantelzorgers: Grote Fundag, Jump XL, Klimbos, zwemmen**

De Fundag is leuk en gezellig, je vergeet de minder leuke dingen

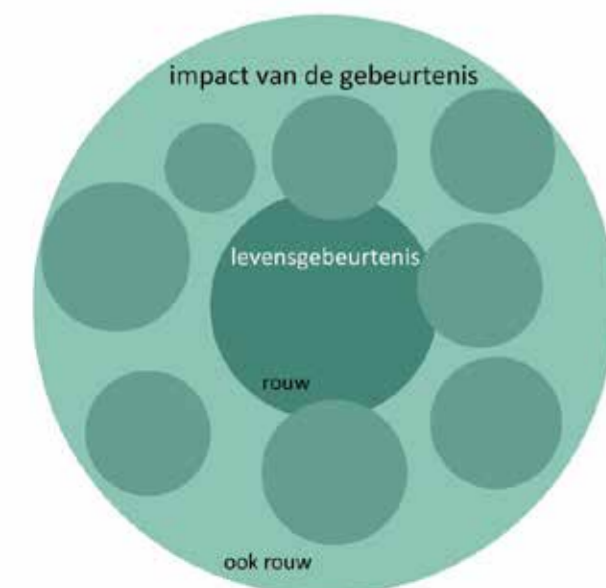
Infographic: Harvesten

## Ik besepte niet dat dit ook verlies was...

Brent is daarin niet de enige. Zijn gezondheid ging al langere tijd achteruit, klap na klap. Op 43-jarige leeftijd kon hij met veel dingen niet meer meekomen. Dat raakte hem op allerlei vlakken: hij had geen energie meer voor gezellige activiteiten, zijn zelfvertrouwen kreeg een deuk en soms zag hij de toekomst somber in. Toen thuiscoach Annemarie dit benoemde en hij alles op een rij zette, besepte hij dat hij hierom rouwt. Dat inzicht gaf ruimte – ook om weer vooruit te kijken.

### Dit is ook verlies

Veel grote gebeurtenissen in ons leven gaan gepaard met verlies:



- **Mantelzorg:** stukje bij beetje verliezen wie je partner, ouder of kind was, en de relatie zoals die bestond.

- **Geldzorgen:** niet meer onbezorgd mee kunnen doen, spanning in relaties, contacten verwateren.

- **Scheiding of verbroken relatie:** de toekomst die je samen zag, een gebroken gezin, opnieuw ontdekken wie je bent.

- **(Chronische) ziekte of hersenletsel:** verlies van je mogelijkheden en vrijheid, een andere invulling van je rol als partner, ouder, vriend of werknemer. En voor naasten: de relatie verandert, iemand is niet meer zoals eerst.

Dit lijstje is lang niet compleet, dus vul zelf maar aan. Deze verliezen hebben impact en daar rouw je (onbewust) om. Soms brengt een verlies je ook iets waardevols, zoals nieuwe doelen, duidelijkere prioriteiten of heftere vriendschappen.

### Rouwen om verlies

Rouwen is leren leven met of na verlies. Dat gaat niet alleen om de gebeurtenis zelf (primair verlies), maar ook om de gevolgen die erbij komen (secundair verlies). Rouwen is normaal gedrag van normale, gezonde mensen, aldus Manu Keirse. En: je hoeft het niet alleen te doen.

### Steun bij rouw

Welzijn Lochem biedt ondersteuning op verschillende manieren:

- Contact tussen mantelzorgers voor (h)erkenning

- Gesprekken met Thuiscoaches, mantelzorgondersteuners en het Scheidingsloket

- Rouwcafé's, trainingen zoals Levend verlies voor mantelzorgers en POWER, groeps gesprekken rond thema's als eenzaamheid

- Nieuwe ontmoetingsinitiatieven rondom levensgebeurtenissen in 2026

### En jij?

Aandacht geven aan verlies maakt het niet erger, maar geeft erkenning. Delen met anderen helpt om je minder alleen te voelen.

Probeer het hiernaast eens voor jezelf in te vullen:

- In het midden: welke gebeurtenis had grote impact?  
- In de bolletjes eromheen: waar had dit invloed op, positief of negatief?

Hoe voelt het om dit zo te zien? Met wie kun je dit delen?

Heb je behoefte aan een gesprek of ondersteuning, of een idee voor ontmoeting rondom verlies? Neem contact op met ons.

## Praat vandaag over morgen

### "Het gaf me inzicht in wat ik nog moet regelen én wat er al is"

"Toen ik de uitnodiging kreeg voor de bijeenkomst 'Praat vandaag over morgen' in mijn woonplaats, was ik nieuwsgierig. Omdat ik alleenstaand en al op leeftijd ben, leek het me goed om eens stil te staan bij mijn toekomst. Tijdens de bijeenkomst bespraken we in kleine groepen vragen als: wie zorgt er voor jou als je dat zelf niet meer kunt? Dat raakte me, want ik heb alleen een nicht op afstand die mijn nalatenschap beheert. Ik realiseerde me toen: zij moet ook gemachtigd zijn als ik het zelf niet meer kan. Inmiddels heb ik een levenstestament laten opmaken en heb ik met mijn huisarts mijn levenseinde besproken. Dat geeft rust."

"Wat ik fijn vond, is dat het niet bij praten bleef. Via Welzijn Lochem komt er nu elke maand iemand bij mij langs. Dat contact is waardevol: ik kan mijn vragen stellen en word waar nodig doorverwezen. Zo hebben we het gehad over mijn woonwens – het liefst blijf ik in de kern wonen waar ik nu ook woon – en over de zorg die ik in de toekomst misschien nodig heb."

"Wat me verraste, was de conclusie dat ik eigenlijk nauwelijks een netwerk in de buurt heb. Die bewustwording was een eyeopener. Nu kijk ik bewuster naar hoe ik mensen in mijn omgeving kan leren kennen. Aansluiten bij wat er al is in mijn dorp voelt als een belangrijke volgende stap."

## Praat vandaag over morgen

Vanuit Welzijn Lochem gaan we met regelmaat op pad om het gesprek over hoe je ouder wilt worden te stimuleren onder inwoners. "Het lijkt misschien nog ver weg, maar voor wie straks ook vol van het leven wil blijven genieten is het belangrijk om op tijd het gesprek te beginnen over ouder worden", zegt onze ouderadviseur Vera Langedijk.

Meer weten over de campagne "Praat vandaag over Morgen" kijk dan op onze website, [www.welzijnlochem.nl](http://www.welzijnlochem.nl)

## Een sprong in het duister

In het Zwerfboekje *Eenzaamheid* delen inwoners van Lochem en Voorst hun ervaringen. Hieronder lees je één van die verhalen.

Een jaar geleden liep ik helemaal vast en voelde ik me eenzaam. Het begon met het einde van een relatie, met alle pijn en verdriet die daarbij horen. Gelukkig kon ik terecht bij een familielid dat net was gaan samenwonen en haar huis nog niet had verkocht. Zo verhuisde ik naar Lochem. Dat was een grote stap, maar ik vond snel een nieuwe baan en hoopte op een frisse start. Dat liep anders dan verwacht. Door mijn ziekte was ik snel moe, waardoor ik weinig energie had voor nieuwe initiatieven en niet wist waar te beginnen. Mijn moeder was kort daarvoor overleden, mijn vader was erg in zichzelf gekeerd en vrienden lieten het afweten. Zelfs een vriendin die had beloofd dat ik haar bruidsmisje zou zijn, nodigde me niet eens uit. Ik voelde me somber, lusteloos en had moeite met regelmatig eten.

Toch wist ik dat ik ergens moest beginnen, hoe klein ook. Het klikte meteen met mijn woningbeheerder, die vertelde dat ze niet altijd tijd had om haar hond uit te laten. Samen wandelen deed me goed, en via haar ontmoette ik een andere hondenbezitter

die ook hulp zocht. Zij gaf me fijne tips en we hadden leuke gesprekken. En als je weer iets te vertellen hebt, krijgt alles langzaam weer kleur. Via mijn werk kreeg ik contact met een collega met wie het klikte; we eten soms samen en delen interesses. Dat gaf me nieuwe energie. Inmiddels ben ik lid van een muzikaal gezelschap, wat me veel plezier en verbinding brengt. Mijn medische situatie is hetzelfde, maar door deze contacten voel ik me energieke en open voor nieuwe dingen. Ik ben klein begonnen, en dat maakte het verschil.

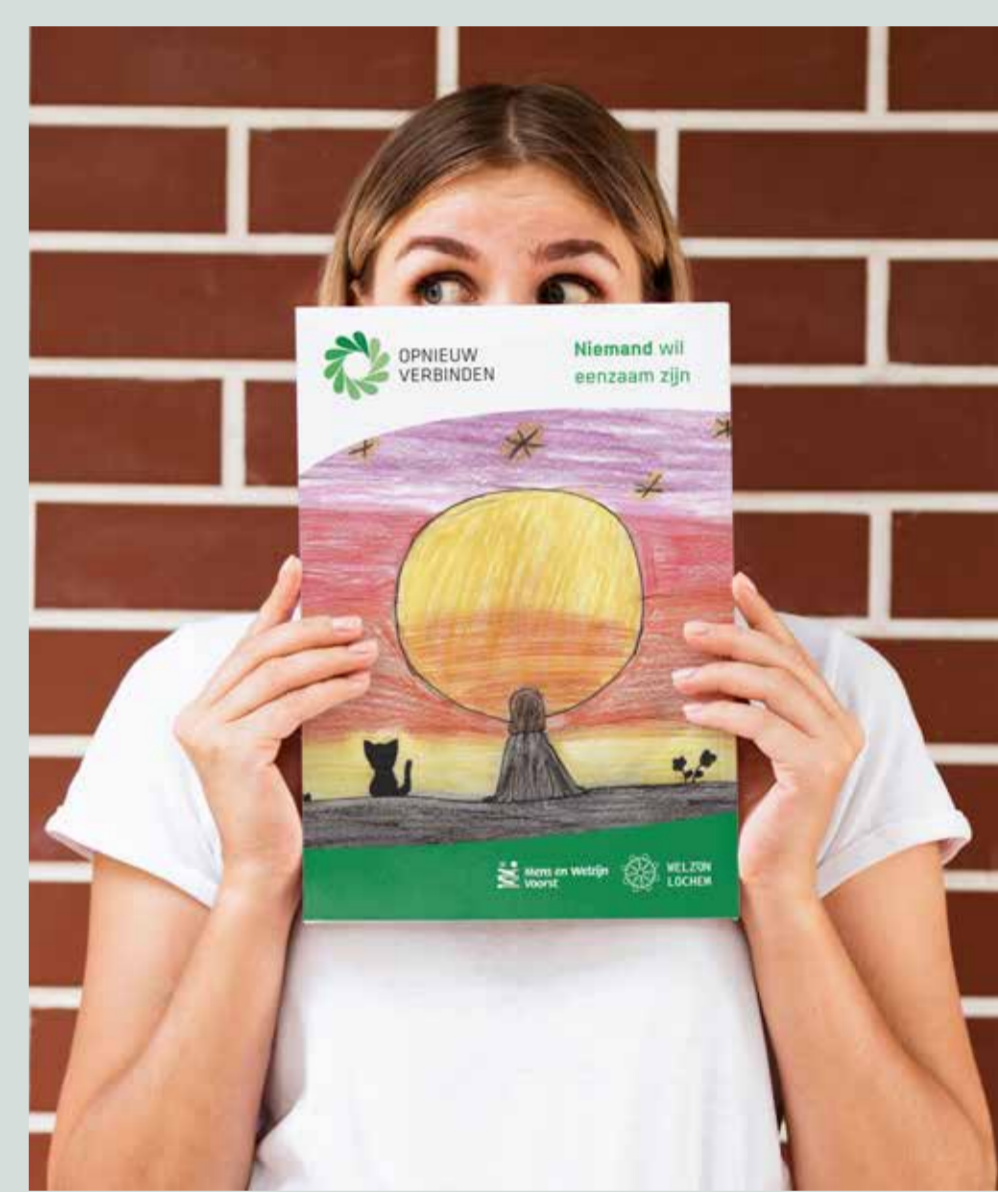
**Mijn tip:** kijk naar je interesses en zoek een klein initiatief of contact. Zo begon het bij mij ook!

### Over het zwerfboekje

Dit verhaal komt uit het zwerfboekje *Eenzaamheid*, gevuld met persoonlijke verhalen, gedichten en tekeningen van inwoners. Het is gemaakt door Welzijn Lochem en Mens en Welzijn Voorst. Je vindt het op openbare plekken zoals bibliotheken en buurthuizen. Na het lezen kun je het doorgeven. Een digitale versie staat op de website van Welzijn Lochem.

### Vragen of zelf iets delen?

Neem gerust contact op met Joy Broekema: [j.broekema@welzijnlochem.nl](mailto:j.broekema@welzijnlochem.nl) / 06-57653691.



## Werkende mantelzorg: wanneer werk en zorg samenkomen

Jan (63) werkte al jaren fulltime bij een groot bedrijf toen zijn vrouw de diagnose Alzheimer kreeg. In het begin probeerde hij werk en zorg te combineren, maar de toenemende zorgvragen maakten het steeds moeilijker om overzicht en energie te behouden. De voortdurende aandacht thuis, de afspraken en het regelen van ondersteuning vroegen meer dan hij kon geven. Jan voelde dat hij het niet meer alleen redde.

Zijn werkgever zag de druk en verwees hem door naar de mantelzorgmakelaar van Welzijn Lochem. Samen brachten ze helder in kaart waar Jan behoefte aan had. Er werd huishoudelijke hulp geregeld via de Wmo en een

bezoekvrijwilliger komt nu wekelijks langs om zijn vrouw gezelschap te houden. Dat geeft Jan ruimte om weer even op adem te komen.

Daarnaast werd gekeken wat er op het werk mogelijk was. Zijn werkgever dacht actief mee: enkele taken werden overgedragen aan een collega en Jan mag één dag per week thuiswerken. Die flexibiliteit helpt hem enorm.

Ook vanuit zijn eigen netwerk krijgt Jan veel steun. In een groepsapp met familie, vrienden en burens kan hij eenvoudig zijn hulpvragen delen. Soms vraagt hij of iemand mee wil naar een kappersafspraak of thuis kan blijven als zijn vrouw

een rustiger moment heeft. Zo kan Jan even gaan sporten of simpelweg tijd voor zichzelf nemen.

Jans verhaal laat zien hoe waardevol het is wanneer werk, professionals én het sociale netwerk samenwerken. Met de juiste steun vond hij opnieuw balans in een uitdagende periode.

Ben jij ook mantelzorger en wil je graag informatie en/of ondersteuning? Neem dan contact met ons op: [mantelzorg@welzijnlochem.nl](mailto:mantelzorg@welzijnlochem.nl)

## AGENDA

### 26 december Kerstmaaltijd

Een gezellige kerstlunch op Tweede Kerstdag  
12.30 uur in het Kulturhus, Verwoldseweg 1 in Laren

Aanmelden kan tot en met 18 december!

### Friet voor Vuurwerk

Jaarlijkse opruimactie op 2 januari 2026  
Voor info en tijden [www.welzijnlochem.nl/actueel](http://www.welzijnlochem.nl/actueel)

### 13 januari Samen een Blokje om, wandeling met (oud) mantelzorgers

Van 10.00-12.00 Koffie en wandelen met (oud)mantelzorgers.  
Locatie Hotel/restaurant BonAparte Barchem

### 15 januari Inspiratieavond voor mantelzorgers, vooruitblik op 2026

van 17.30-20.00 Locatie Bosrijk Ruighenrode Lochem  
Aanmelden verplicht via [mantelzorg@welzijnlochem.nl](mailto:mantelzorg@welzijnlochem.nl)

### 22 januari Introductiebijeenkomst Powerworkshops start

10.00-12.00 Stadshuis Lochem  
Bij voldoende deelname zullen de workshops (5 bijeenkomsten) in februari starten.  
Aanmelden kan via [preventie@welzijnlochem.nl](mailto:preventie@welzijnlochem.nl) of bellen met 0573-297000

### 27 januari Rouwcafe

19.30- 21.30 locatie Rouwcafe Eefde  
Stil te staan bij het verlies van een dierbare  
Vrij inloop

### 29 januari Samen een Blokje om, wandeling met (oud) mantelzorgers

Van 10.00-12.00 Koffie en wandelen met (oud)mantelzorgers.  
Locatie Dorpshuis Hoeflo Harfsen

### 31 januari t/m 17 februari 2026: Festival voor jou!

Aanmelden kan via [www.lochemdoet.nl](http://www.lochemdoet.nl)  
of bel 0573 297000. Kijk voor het programma op LochemDOET.

### 9 februari 2026 – Rouwcafe Lochem

Van 10.00-12.00 uur bij Cafe Bousema in Lochem.  
Een plek om samen met anderen stil te staan bij het verlies van een dierbare. Welkom zonder aanmelden.

### 16 februari Workshop Bordje Vol voor mantelzorgers

Van 19.30-21.00 Locatie Bibliotheek Gorssel

### 24 februari Rouwcafe

19.30- 21.30 locatie Rouwcafe Gorssel  
Stil te staan bij het verlies van een dierbare  
Vrije inloop

Welzijn Lochem  
Doctor Rivestraat 1  
7241 AS Lochem

Ga voor meer informatie naar onze website  
[www.welzijnlochem.nl](http://www.welzijnlochem.nl)

## Festival voor jou!

Dit festival is speciaal voor jou! Omdat jij voor een ander klaarstaat als mantelzorger of vrijwilliger. Dat vind jij misschien vanzelfsprekend, maar wij willen je graag laten weten dat we dit enorm waarderen. Laat je lekker verwennen, inspireren, ontmoet en beleef samen met anderen het Festival voor jou!

Hoe werkt het?! Je kunt je opgeven voor maximaal 2 workshops. Bij de Kick-off en eindvoorstelling is plek voor iedereen en daar kan je je extra voor aanmelden.

Aanmelden kan via [www.lochemdoet.nl](http://www.lochemdoet.nl)  
of bel 0573 297000.

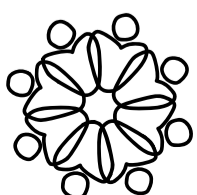


Kijk voor het programma op LochemDOET. Maak je keuze, deelname is helemaal gratis!

## Speelgoedactie 'Ieder kind verdient een cadeau' brengt mensen samen



De jaarlijkse speelgoedactie van Repair Club Lochem en Welzijn Lochem zorgde er ook dit jaar voor dat ouders en verzorgers een mooi cadeau voor hun kind(eren) konden uitzoeken. Het Stadshuis stelde de patioruimte kosteloos beschikbaar zodat alles kon worden uitgesteld. Vele gezinnen met een kleine portemonnee maakten gebruik van de actie. Dankzij de inzet van vrijwilligers, netwerkpartners en betrokken ondernemers was er een breed cadeau-aanbod: van spelletjes, puzzels en boeken tot sierraden, lego en een loopfietsje. Schouwburg Lochem organiseerde kaartjes voor de gratis film van Dikkie Dik. Rotary Club Berkel zorgde voor een prachtig aanbod aan drinkbekers en bakjes van Mepal. Door wereldbakker Wijnand werd een lekkere bijdrage verzorgd. Speel-o-theek De Speella en diverse inwoners verzamelden en doneerden prachtig speelgoed. Dankzij alle bijdragen werd het mogelijk om weer veel kinderen een stralend decembermoment te bezorgen.



WELZIJN  
LOCHEM