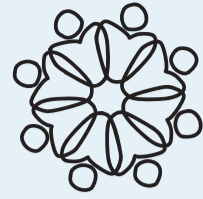


Samen leggen we de puzzel van ontmoeting en meedoen



WELZIJN
LOCHEM

Als ik terugkijk op 2025, zie ik vooral een jaar van samen doen. Wel-zijn ontstaat niet vanzelf. Het groeit wanneer mensen elkaar ontmoeten, elkaar helpen en zich gezien voelen. Dat is waar Welzijn Lochem elke dag aan werkt, samen met u als inwoner, vrijwilliger of partner.

In dit jaarverslag laten we met een infographic, een puzzel en de kwartaalverslagen van onze vier teams en letterlijk zien wat we het afgelopen jaar hebben gedaan. In 2025 stonden we opnieuw midden in de lokale samenleving.

We waren zichtbaar en bereikbaar in alle dorpen en buurten van onze gemeente. Drie pijlers vormen de basis van ons werk:

- Bloeiende gemeenschappen: Plekken waar mensen elkaar ontmoeten en samen activiteiten doen.
- Krachtige inwoners: Mensen die weten waar zij terecht kunnen en zich gesteund voelen.
- Samenwerken en verbinden: Inwoners, vrijwilligers en organisaties die elkaar weten te vinden.

Impact in beeld: Gemeenschapskracht zaaien om welzijn te oogsten

In de infographic laten we zien wat de impact van ons werk is. We doen dat door te laten zien hoeveel inwoners bijvoorbeeld meededen aan een activiteit en wat deze activiteit voor hen betekende. De ene keer gaat het om meer zelfvertrouwen, een andere keer om nieuwe ontmoetingen of om steun op een moeilijk moment. Door aantallen én ervaringen samen te bekijken, wordt duidelijk welke waarde ons werk heeft in de gemeente Lochem. Onderaan de infographic vertellen 'inwoners' wat de activiteit of ondersteuning voor hén betekend heeft.

Samen leggen we de puzzel

De puzzel staat symbool voor ons werk in de gemeente Lochem. Elk stukje: een activiteit, een gesprek, een samenwerking draagt bij aan het grotere geheel. Pas samen vormt het een sterke, verbonden gemeenschap. Het doel van de puzzel is dat inwoners elkaar ontmoeten door samen de stukjes van de puzzel te leggen. Daarom ligt deze op verschillende plekken in de gemeente,

zoals in dorpshuizen, bibliotheken en andere ontmoetingsplekken. Zo hopen we dat mensen met elkaar in gesprek komen, elkaar helpen en misschien nieuwe contacten opdoen.

De kwartaalverslagen van onze teams Gezonde Leefstijl, Jeugd en Jongeren, Samen Leven en Mentaal Welzijn laten zien hoe dit werk door het jaar heen vorm kreeg. Ze vertellen verhalen uit de praktijk: van inwoners die stappen zetten richting een gezonder leven, jongeren die hun plek vonden, en mensen die zich weer verbonden voelden met hun omgeving.

Wat mij trots maakt, is dat dit nooit het werk van ons alleen is. Het is het resultaat van samenwerken. Van inwoners die meedoen, vrijwilligers die zich inzetten en partners die meedenken en meebouwen. Samen zaaien we gemeenschapskracht, zodat we wel-zijn kunnen oogsten.

Ik nodig je uit om dit jaarverslag te bekijken als één geheel. Zie de infographic, leg de puzzel en lees de verhalen. En vooral: doe mee. Want wel-zijn maken we samen.



'Met dit publieksjaarverslag laten we zien hoe Welzijn Lochem bijdraagt aan sterke dorpen en veerkrachtige inwoners. We werken vanuit vakmanschap, en altijd samen met inwoners. Die samenwerking vormt de basis van onze impact. Samen leggen we de puzzel van een sterk en zorgzaam Lochem.'

Joost Witlox,
Directeur-bestuurder Welzijn Lochem

Ook in 2026 blijven we doen waar we goed in zijn: inwoners ontmoeten, ondersteunen en met elkaar verbinden. **Samen blijven we de puzzel leggen** en bouwen we verder aan een Lochem waar iedereen zich thuis voelt.

Gemeenschapskracht zaaien om welzijn te oogsten

Een greep uit onze activiteiten in 2025 waar we trots op zijn

Bloeiende gemeenschappen

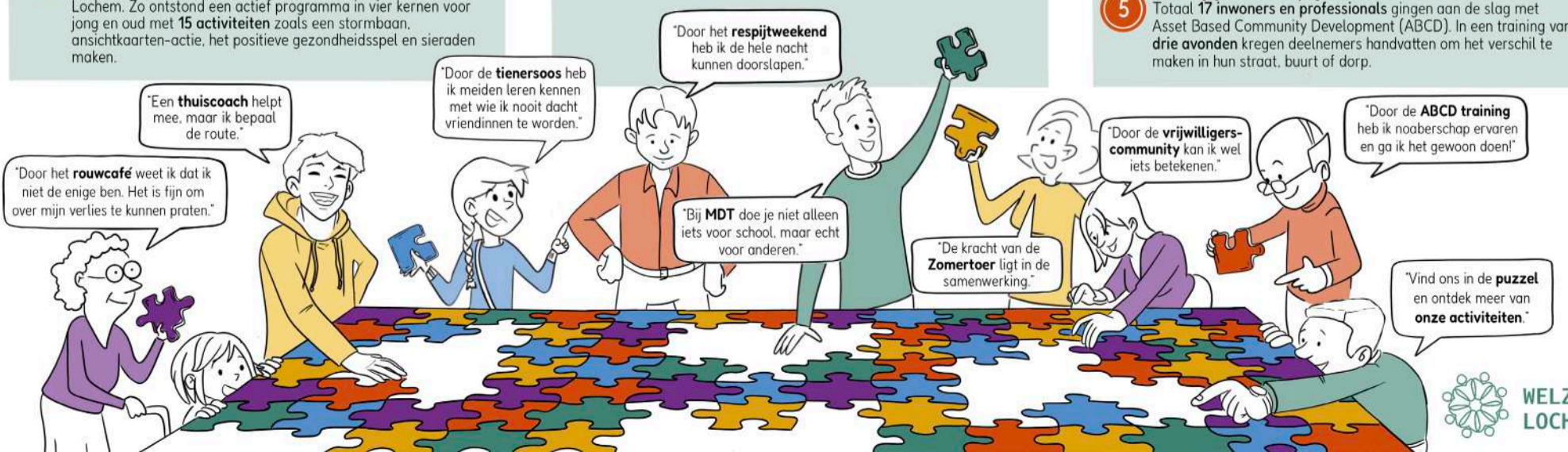
- 1 Vitaal ouder worden**
Drie keer per week is er een begeleidde wandelgroep. Gemiddeld wandelen er **50 inwoners per week** mee. Zij kunnen kiezen welke afstand en snelheid bij hen past.
- 2 Tiensersoons kern Lochem**
Naar goed voorbeeld in de kleine kernen is er nu ook een tiensersoons voor de achtste groepers uit de kern Lochem. Een veilige plek voor tieners voor ontmoeting en ontwikkeling. Er waren **10 activiteiten**, zoals silent disco en een pubquiz met gemiddeld **43 deelnemers**.
- 3 Sportdag Onbeperkt Sportief**
Een sportdag speciaal voor inwoners met een beperking, georganiseerd samen met Hoeflo in Harfsen en **15 vrijwilligers**. Deelnemers konden voetballen, badmintonnen, boksen, hockeyen, dammen, yoga en dansen. In totaal hebben **45 mensen** deelgenomen.
- 4 Vrijwilligerscommunity**
Ruim **500 vrijwilligers van Welzijn Lochem** vormen een netwerk door de hele gemeente. Ze delen verhalen, vinden nieuwe vrijwilligers en vangen eerste signalen op als ondersteuning nodig is. Ze zetten zich in als maatjes, buurtbemiddelaar, klusser, chauffeur, POWER-trainer, coach en nog veel meer.
- 5 Zomertoer**
De kracht van de Zomertoer zit in de samenwerking tussen lokaal betrokken inwoners, verenigingen, organisaties en Welzijn Lochem. Zo ontstond een actief programma in vier kernen voor jong en oud met **15 activiteiten** zoals een stormbaan, ansichtkaarten-actie, het positieve gezondheidsspel en sieraden maken.

Krachtige inwoners

- 1 Thuiscoach Jeugd**
Er op het juiste moment zijn en daar de goede dingen doen, daar draait het om. Jongeren vroegtijdig ondersteunen met als doel te voorkomen dat zij in een hulpverleningscircuit terecht komen. Gemiddeld hebben **48 jongeren** hier gebruik van gemaakt.
- 2 Relatieloket**
Een informatiepunt waar inwoners terecht kunnen met vragen over relatie, scheiding en alles wat daarbij komt kijken. In totaal hebben **27 inwoners** hier gebruik van gemaakt.
- 3 Project Sportbouwer**
Extra sportlessen voor kinderen uit het basisonderwijs. Kinderen vergroten hun zelfvertrouwen en motorische vaardigheden. Er hebben **twee groepen van acht kinderen** deelgenomen.
- 4 Respijtweekend**
Een weekend weg voor **12 mantelzorgers** op Landgoed Eherwold. Waar mantelzorgers elkaar ontmoeten in een ontspannen sfeer en ervaringen kunnen delen.
- 5 Rouwcafé**
Een veilige ontmoetingsplek in Lochem voor steun en herkenning bij verlies. Er is ruimte voor gesprek, samen rouwen en verbondenheid. **Om de maand** komen **4-10 inwoners** samen in wisselende samenstelling, in totaal **14 verschillende deelnemers**.

Samenwerken en verbinden

- 1 Co-onderzoek**
Samen met zeven vrijwilligers is een onderzoek uitgevoerd naar de ervaringen van **22 inwoners** die met eenzaamheid te maken hebben (gehad). De bevindingen uit het onderzoek hebben o.a. bijgedragen aan een publieksfolder met tips voor inwoners.
- 2 Jongerenwerk op het Staring College**
Het jongerenwerk was **wekelijks aanwezig** op school en in de huiskamer. In totaal volgden **211 leerlingen** het MDT-traject, waaruit acht activiteiten zijn voortgekomen die zij organiseerden voor de gemeenschap. Daarnaast namen **tientallen jongeren** deel aan een muziekworkshop in de studio van het jongeren centrum.
- 3 Samen Verbinden**
In samenwerking met 't Baken en ZorgSamen werd deze netwerkbijeenkomst georganiseerd. **Zestig professionals en vrijwilligers** zagen de verbindende theatervoorstelling 'Dromen vangen' over positieve gezondheid.
- 4 Brede Schoolmiddag**
Samen met de Muzehof, BIJ de Bieb is er een middag georganiseerd voor het basisonderwijs in de gemeente. De brochure van de Brede School werd gelanceerd en een cultuurconvenant voor **acht jaar** werd ondertekend door schoolbesturen, cultureel-maatschappelijke instellingen en de gemeente Lochem. Ruim **40 leerkrachten en directeuren** kwamen samen in het Stadhuis in Lochem.
- 5 Training gemeenschapsgericht werken**
Totaal **17 inwoners en professionals** gingen aan de slag met Asset Based Community Development (ABCD). In een training van **drie avonden** kregen deelnemers handvatten om het verschil te maken in hun straat, buurt of dorp.





staring college

LOCHEM DOET! Budget advies centrum

Schouwburg Lochem

SAMEN SMIJLEN CHILLEN Soos

MDT Voedselbank

Zomertoer

Relatieloket Lochem

Welzijn op recept

Respijtweekend Welzijn Lochem

Rouwcafe
Power workshops
Ontmoet & Match markt
Brede School

Dorpshuis Hoeflo

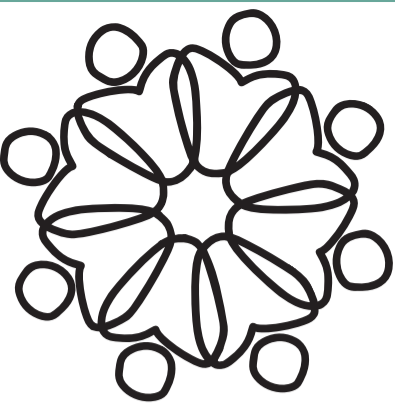
Sportveld

BURENDAG

Woensdag ochtend
Formulieren brigade

Whooooh!

Start wandelgroep
2-3 km



WELZIJN LOCHEM

Uitgelicht voorjaar 2025

Beste inwoners van de gemeente Lochem,

De lente komt eraan, en de bomen en struiken worden weer groen. We hebben al een eerste wandeling zonder jas gemaakt. Een tijd van vernieuwing en dus een mooi moment om je mee te nemen in wat wij als welzijnsorganisatie doen. In dit kwartaalverslag staat ons team Jeugd en Jongeren centraal en lees je hoe we jongeren ondersteunen om hun plek te vinden in de samenleving, zich uit te spreken en van betekenis te zijn.

Zo reisde onlangs de Democratiefabriek naar Lochem: een interactieve tentoonstelling die jongeren op speelse en prikkelende wijze laat nadenken over democratie, waarden en burgerschap. Het Maatschappelijke Diensttijd -project laat jongeren ontdekken waar ze goed in zijn, wat ze belangrijk vinden en hoe ze

zich kunnen inzetten voor een ander. En wordt het werk van onze Thuiscoaches jeugd (letterlijk) in beeld gebracht. Zij zijn er op het juiste moment, bouwen aan vertrouwen en ondersteunen jongeren en hun omgeving op een persoonlijke en laagdrempelige manier. Juist door die continue betrokkenheid en praktische hulp weten zij grotere problemen vaak te voorkomen.

Naast al dit moois zien we ook grote uitdagingen. De samenleving vergrijst, de druk op zorg en mentale gezondheid groeit en sociale spanningen nemen toe. Welzijn Lochem speelt een belangrijke rol in het aanpakken van deze maatschappelijke opgaven door te bouwen aan sterke gemeenschappen. Met focus op preventie, ondersteuning en verbinding helpt Welzijn Lochem inwoners en partners deze uitdagingen aan te gaan.

De verwachtingen van de sociale basis zijn hoog, terwijl het 'er voor elkaar zijn' in een steeds meer individualistische samenleving onder druk staat. Ook in de gemeente Lochem merken we dat het noaberschap, het omzien naar elkaar, niet meer vanzelfsprekend is.

Naast de druk op de samenleving, staan ook de financiën van de gemeente Lochem onder druk. De gemeente wil met vrijwillige en collectieve inzet een deel van de bezuinigingen bereiken. Vrijwilligerswerk wordt daarmee steeds belangrijker. Vrijwilligerswerk is echter niet gratis. Vrijwilligers krijgen misschien geen loon, maar ze verdienen wel opleiding, coaching, goede matching en ondersteuning.

Samen met inwoners, vrijwilligers en partners blijven we bouwen aan een veerkrachtige en betrokken gemeente.



Want alleen samen kunnen we het verschil maken. We hopen dat dit kwartaalverslag je inspireert en laat zien hoe waardevol welzijn is, voor jong én oud.

Joost Witlox
Directeur-bestuurder

Jeugdig Staringpubliek verdiept zich spelenderwijs in waarden democratie

Het oranje van de mandarijnen, de keurig gerangschikte bekertjes, de nog in te vullen werkboekjes, de entree van het gemeentehuis maakt een vrolijke en uitnodigende indruk. Deze dinsdagochtend 18 februari is het klaslokaal verruild voor de hal van het gemeentehuis waar de Democratiefabriek 13 kasten heeft geplaatst met allerlei informatie over de democratie. Zo'n dertig brugklasleerlingen van het Staring College luisteren geduldig naar de introductie van Mette, Lotte en Leanne, drie stagiaires van Welzijn Lochem.

Door: Peter Paap

"Wie weet wat democratie inhoudt?" Schuchter kijken de leerlingen elkaar aan. Een voorzichtig opgestoken hand wordt weer onzichtbaar. Natuurlijk, niemand steekt graag zijn hand op bij zo'n vraag in een nieuwe omgeving, maar je kunt je toch niet aan de indruk onttrekken dat de komende voorlichting op z'n plaats is.

De Democratiefabriek is een mobiele, interactieve tentoonstelling die jongeren laat zien wat de rol is van de democratie. De Democratiefabriek valt onder het thema Burgerschap binnen het programma van de Brede School. In totaal hebben meer dan 250 kinderen uit groep 7 en 8 van de basisscholen in de gemeente Lochem de fabriek bezocht en ook nog eens bijna 170 brugklassers.

Nadat de leerlingen zich in tweetallen verspreiden en de kasten opzoeken, blijkt al snel de positieve insteek van deze formule. Een gezellig geroezemoes klinkt en de leerlingen storten zich direct op de zuilen om de gevraagde informatie tevoorschijn te toveren. De vraag rijst in hoeverre de leerlingen zelf al een beeld hadden van

de democratie voordat ze hier belandden. De antwoorden variëren van 'je mag met zijn allen stemmen en dan wordt er naar je geluisterd' tot 'ik wist er niets van en mijn moeder heeft het vanochtend snel uitgelegd'. Het is niet voor het eerst dat deze brugklassers hun opwachting maken. Docent geschiedenis Twan Neimeijer: 'Dit is voor mij de vijfde keer, dat ik bij de organisatie betrokken ben. De term democratie is voor veel leerlingen een abstract begrip en door deze spelletjes en raadsels maak je het voor deze groep een stuk concreter en begrijpelijker. Wij worden altijd door Welzijn Lochem geïnformeerd over de Democratiefabriek. Zij nodigen de Democratiefabriek uit en organiseren voor allerlei scholen een bezoek.'

De opzet is snel duidelijk. Er zijn 58 opdrachten, verdeeld over de 13 zuilen rond de thema's Tweede Wereldoorlog, vooroordelen, meningen en de democratie. De antwoorden worden ingevuld in de daarvoor bestemde boekjes, die na afloop bij de docent worden in geleverd.

Een sterke aspect is allereerst het interactieve karakter van deze opzet. Een nietsvermoedende bezoeker zou bijna de



Vlnr: Mette, Lotte, Leanne en Irma van Welzijn Lochem samen met leerlingen van het Staring College. Fotografie: Ada Ritzer

indruk krijgen in een speelhal beland te zijn met een keur aan gokautomaten. Belletjes rinkelen, lampjes flikkeren, draaischijven worden geactiveerd. Maar schijn bedriegt, want als je de inhoudelijke component erbij betreft, verbleekt de schijn van klatergoud en maakt plaats voor een serieuze ondertoon. Wat betekent het om een zondebok te zijn? Wat zijn de taken van de overheid? Wat zou jij voor de democratie willen doen?

Daarnaast is bij het beantwoorden van vragen en opdrachten de onderlinge samenwerking van belang. Binnen de duo's worden antwoorden beluisterd, meningen toegelicht en standpunten verdedigd.

Ook het speelse karakter en originaliteit van de opdrachten zorgen voor het zichtbare enthousiasme. Na een uurtje zit het erop en krijgen de leerlingen naast een glaasje fris en

mandarijn een certificaat uitgereikt. Tijdens een kort interview met enkele leerlingen vallen de woorden uniek, leuk, belangrijk en interessant. Een van de meest genoemde tips is het tekort aan tijd. Ervan uitgaande, dat deze reacties illustratief zijn voor de verschillende klassen, mag je concluderen, dat deze voorlichtingsochtend geslaagd genoemd mag worden.

De leerlingen moeten alleen nog wel even geduld hebben voor een antwoord op de vraag doe 'democratisch' ze nú zijn! Pas als alle antwoorden digitaal verwerkt zijn door de docent, wordt dat duidelijk.

Gezien de sfeer, de serieuze benadering en het enthousiasme, durf ik wel een voorschot te nemen op het definitieve antwoord. De democratie kent voor deze Staringpupillen weinig geheimen meer!

Jongerenwerk Lochem en het Maatschappelijk Diensttijd Project (MDT)

Jongerenwerk van Welzijn Lochem is al meerdere jaren actief betrokken bij het Maatschappelijke Diensttijdproject (MDT). MDT is een activeringsprogramma voor jongeren dat hen stimuleert in hun persoonlijke en maatschappelijke ontwikkeling. Het doel is om jongeren te begeleiden naar een zelfbewuste houding waarin ze verantwoordelijkheid willen en durven nemen voor hun eigen toekomst én hun omgeving.

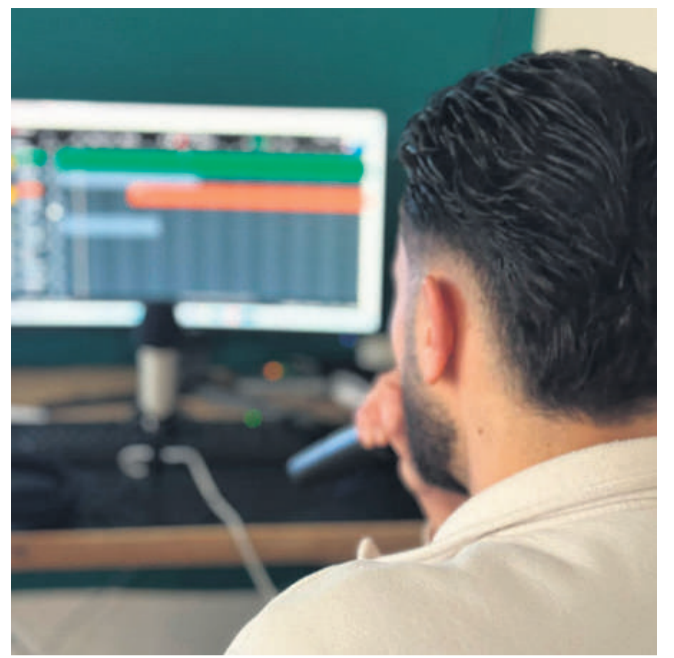
Door: Peter Paap

Tijdens MDT bouwen jongeren aan nieuwe competenties, leren zij reflecteren op zichzelf en hun toekomst en worden ze gestimuleerd om hun kwaliteiten in te zetten als positief rolmodel voor anderen.

Het project bestaat uit twee onderdelen: een trainingsdeel en een activiteitendeel. In de trainingen komen thema's aan bod als rolmodellen, persoonlijke kwaliteiten, leiderschap, groepsdruk, debat & dialoog en het verkennen van de eigen wijk. Jongeren gaan actief aan de slag met deze thema's en bereiden tegelijkertijd een sociale activiteit voor. Die activiteit voeren ze later uit bij een organisatie naar keuze, voor een doelgroep die verschilt van hun eigen leeftijdsgroep. Een goed voorbeeld van hoe jongeren zich verder kunnen

ontwikkelen, is het Young Leaders-programma, waarin zij worden gestimuleerd om initiatief te nemen en verantwoordelijkheid te dragen. Een van de projecten die daaruit is voortgekomen, is de opzet van een professionele muziekstudio. Jongeren krijgen hierbij de ruimte én de ondersteuning om hun eigen ideeën vorm te geven – van concept tot uitvoering.

Ze leren niet alleen hoe ze muziek kunnen maken, opnemen en produceren, maar ook hoe ze met hun talenten een positieve bijdrage kunnen leveren aan hun omgeving. Door zelf projecten op te starten en hun creativiteit in te zetten, maken jongeren hun eigen leefwereld een stukje mooier, socialer en meer van henzelf. Jongerenwerk Lochem begeleidt hen hierbij stap voor stap, zodat zij het verschil kunnen maken, voor zichzelf én voor anderen.



Professionele muziekstudio

Helemaal klaar is het nog niet, maar we schieten wel lekker op! Jongerenwerker Jelle Kip laat enthousiast de ruimte zien waar binnenkort een gloednieuwe professionele muziekstudio komt. Een aparte booth waar artiesten straks hun tracks kunnen opnemen, een werkblad met ruimte voor opnameapparatuur, software en videobewerkingstools worden geplaatst, het aangebrachte dempingsmateriaal om het geluid perfect te maken. Alles komt samen voor de ultieme muzikervaring, de jongeren kunnen niet wachten tot alles klaar is.

Dit project heeft een tijdje op zich laten wachten en heeft wat obstakels moeten overwinnen, maar nu is het eindelijk zover. Het Cultuur Participatie Fonds was niet zomaar overtuigd en hier waren flink wat pagina's voor nodig om een subsidie te krijgen. Enkele weken geleden, om precies te zijn op 4 februari, kreeg het project groen licht en kon er gestart worden met de verbouwing. Wat eerst een idee was, wordt nu werkelijkheid.

Waarom is deze studio zo belangrijk voor Lochem en omgeving? Omdat muziek maken voor veel jongeren superduur is als je bijvoorbeeld een geluidsstudio wilt huren. Te hoog voor de meesten! En vergeet ook niet de kosten voor het openbaar vervoer en de reistijd, al met al een flinke aanslag op de portemonnee van de gemiddelde jongere. Op deze manier kunnen ze hun talenten ontwikkelen zonder meteen hun hele spaarrekening leeg te trekken.

Op dit moment wordt er gebruikgemaakt van een kleine, geïmproviseerde muziekrimte, maar ideaal is dit niet. "De ruimte wordt normaal als gespreksruimte gebruikt en de akoestiek laat te wensen over," aldus Dani, een harde werker, die al heel wat uurtjes heeft gestoken in de verbouwing van de Studio Jongerenwerk in Lochem.

Ook Davy kan niet wachten op z'n nieuwe plek. Trots laat hij enkele opnamen zien van pas opgenomen liedjes waarin duidelijk wordt dat zijn kwaliteiten liggen bij het produceren van de muziek. "Ik ben geen zanger, maar ik zorg wel voor de sound. Als de studio klaar is, ga ik aan de slag als producer en zorg ik voor de eindmix."

En de voordelen van de nieuwe muziekstudio? Die zijn duidelijk. Allereerst zal de kwaliteit van de muzikale productie er flink op vooruitgaan. Waar ze nu nog wat rommelen met een paar microfoons en een klein mengpaneel, kunnen ze straks gebruik maken van professionele apparatuur. Geen geluidsoverlast meer, en omdat de studio er straks is, hoeven de jongeren niet meer te zoeken naar dure locaties voor hun opnames. Goedkoper, beter, en vooral veel toffer!

Nog even geduld dus, maar binnenkort kunnen alle jongeren gebruik maken van deze nieuwe ruimte en mag Lochem zich opmaken voor nieuw muzikaal talent!

"Wil je op de hoogte blijven van de ontwikkelingen in de studio? Volg ons dan op Instagram: @jongerencentrum_lochem"

MDT – Debatteren kun je leren

Daar sta je dan, in een indrukwekkende raadzaal, met links en rechts twee enorme beeldschermen waarop je jezelf kunt herkennen. De voorzitter, de griffier, een wethouder en andere volwassenen kijken je bemoedigend aan. Achter je zitten je medeleerlingen, verdeeld over drie fracties, van wie sommigen grapjes maken. Op school heb je je goed kunnen voorbereiden, maar nu trilt het blaadje in je handen. En die microfoon, heb je die echt nodig? En staatie wel aan? Als je maar de eerste woorden hebt gesproken, dan gaat de rest vanzelf. Toch....?

MDT staat voor Maatschappelijke Diensttijd. Tijdens MDT ontdekken jongeren waar ze goed in zijn, wat ze belangrijk vinden en hoe ze kunnen bijdragen aan de samenleving. Ze werken aan persoonlijke ontwikkeling en maatschappelijke betrokkenheid door samen te werken aan projecten die écht impact maken. Op het Staring College krijgen leerlingen de kans om via MDT hun talenten te ontwikkelen, te oefenen met vaardigheden zoals presenteren, organiseren en samenwerken, én iets terug te doen voor hun omgeving.

Op donderdagochtend 20 maart en vrijdagochtend 21 maart hebben vier klassen van het Staring College een debat gevoerd. Deze donderdagochtend 20 maart hebben veertien leerlingen uit leerjaar 2 Basis-Kader een plaatsje gevonden in de raadzaal van het gemeentehuis in Lochem. In het kader van het Maatschappelijk Diensttijd

Project hebben ze zich voorbereid op een stevig debat. De opdracht is glashelder. Het thema is Inclusie en de gemeenteraad heeft in dit kader zeven projecten voorgesteld waaruit de leerlingen er één of twee kunnen kiezen. Voorwaarde is, dat ze binnen het beschikbare budget van 50.000 euro blijven. Wil je bijvoorbeeld de speeltuinen toegankelijker maken voor mensen met een beperking, dan is daar 20.000 euro voor beschikbaar. Wil je meer aandacht voor discriminatie en racisme, dan is daar een potje voor met 15.000 euro.

Ondanks de prima organisatie, de duidelijke opzet van deze ochtend en de gedegen voorbereiding op school, is het voor de leerlingen een hele kluit om nu in het echt hun pleidooi te houden. Hulde voor de voorzitter, die begrip heeft voor de koudwatervrees en bemoedigende woorden spreekt. 'Doe maar rustig aan, wat staat er op je blaadje? Je mag best door een teamgenoot geholpen worden.'

Het debat zoomt in op het toegankelijk maken van speeltuinen voor jongeren in een rolstoel in combinatie met het verbeteren van de openbare ruimte (straten en stoepen) zodat de speeltuin ook beter bereikbaar is. Steeds meer leerlingen storten zich in het verbale strijdgevoel. 'Als de weg zo slecht is of van zand, dan kun je als rolstoelrijder die speeltuin niet eens bereiken!' 'Ja, maar als je in een rolstoel zit, kun je in een speeltuin toch ook niet overal inklimmen!' Een leerling uit team 3,



MDT Debat: Leerlingen van de mavo/havo-klas van het Staring College. Fotografie: Roos Kiffen

die in het begin zat te zwaaien om zichzelf op een van de schermen te herkennen, vindt steeds makkelijker de juiste argumenten om op te komen voor jongeren in een rolstoel. 'Het is al zo moeilijk om overal aan te kunnen deelnemen en daarom moeten ze bijvoorbeeld bij voetbalwedstrijden vooraan een speciale plaats krijgen om alles beter te kunnen zien!'

Het regent nu argumenten, kleurrijk, origineel, vaak relevant, soms waardevol. In het vuur van het gesprek wordt soms de nuance vergeten. Zo merkt team 2 op, dat 'alle stoepen en tegels in Lochem schots en scheef liggen en dat je nergens veilig kunt wandelen.' De verbaasde frons op het gezicht van de wethouder, die ook Ruimtelijke Ordening in z'n portefeuille heeft, toont aan, dat dit wel erg kort door de bocht is.

Als bij de evaluatie twee jongeren, van wie een in maatpak, plechtig achter de microfoon plaatsnemen, blijkt, dat ze van hun a propos zijn. Gelukkig weet de voorzitter de stilte diplomatiek te doorbreken. 'Heel goed, niet alles er direct uitflappen, goed nadenken voordat je iets zegt.' Het debat nadert zijn eind. Alle fracties zijn uiteindelijk meer dan tevreden met het bereikte compromis, een begrip waarvan zij de betekenis voor dit debat nog niet kenden, maar waarmee ze nu vertrouwd zijn geraakt. Een vrolijke en leerzame ochtend!

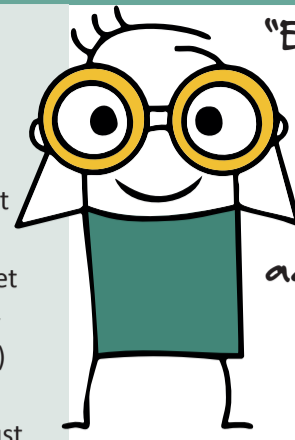


Thuiscoaches Jeugd

Er op het juiste moment zijn en daar de goede dingen doen, daar draait het om bij preventief werken. En dat is precies wat de Thuiscoaches Jeugd Maurits en Alied van Welzijn Lochem doen.

Omdat de thuiscoach door zowel professionals uit het sociaal domein als door jongeren zelf benaderbaar is, ervaart de cliënt het aangaan van contact als laagdrempelig. Onze werkwijze is die van een waakvlam, een vertrouwensband op te bouwen om van daaruit ondersteuning te bieden. De thuiscoach bouwt een (langdurige) relatie op met een persoon en zijn of haar netwerk (denk aan ouders, broers, zussen of een leerkracht) om zodoende een vinger aan de pols te houden en daarmee een vertrouwde vaste waarde te zijn voor de cliënt.

Samen kijken we wat er nodig is en hoe de cliënt weer controle op een situatie kan krijgen en zelfredzamer kan worden. De extra aandacht, het regelmatige contact en vooral praktische ondersteuning is vaak voldoende om een (intensiever) beroep op de hulp- en zorgverlening te voorkomen. Van de jongeren krijgen we terug dat er rust ontstaat, omdat ze weten dat er iemand voor hen is. Iemand die ze blind kunnen vertrouwen. Op deze preventieve manier helpen wij een grotere claim op de zorg en hulpverlening te voorkomen. De thuiscoach is daarmee specialist in het zicht hebben en houden op een (probleem) situatie en tegelijkertijd een generalist met de mogelijkheid om snel de juiste specialistische hulp- of zorgverlening in te schakelen wanneer een situatie (tijdelijk) daar om vraagt. Dit is wat preventief werken is!



"Een thuiscoach is fijn, omdat diegene van buitenaf kijkt en je helpt zonder je te pushen om iets te doen. Je krijgt advies, maar hebt nog steeds je eigen ruimte om dingen te fixen."

Quote jongere 14 jaar

"Vanuit onze maatwerkvoorziening hebben wij met regelmaat contact met de thuiscoaches van 'Welzijn Lochem'. Kenmerkend voor hen, is hun laagdrempelige manier van werken in combinatie met uitstekende vaardigheden om contact te maken met onze, vaak gedragsmoeilijke doelgroep. Anders dan binnen omliggende gemeenten, komt het daarmee vaak voor dat we optrekken in een samenwerking, waarbij een jongere centraal in het middelpunt komt te staan. Hierbij voelt het alsof we samenwerken met 'eigen' collega's in teamverband. Hierbij geldt dat hun brede kennis en netwerk binnen de gemeente kunnen worden benut, alsmede het specialisme van ons als maatwerkvoorziening, ten gunste van de jongere en gericht op het voeren van eigen regie op eigen kracht. Een veilige situatie met gesloten kaders, waar vanuit een jongere kan en mag ontwikkelen. Pragmatisch zorgt dit voor het eerder afschalen van maatwerk en een gezonde overdracht (terug) naar voorliggende voorzieningen vanuit vertrouwen."

Quote Case2Care

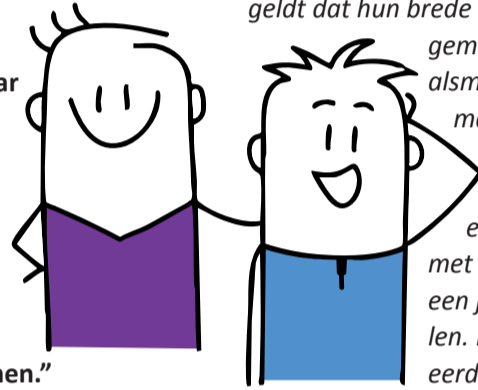


"Dankzij de thuiscoach kunnen we meer moeder en dochter zijn."

Quote moeder

"De thuiscoach is voor mij van veel waarde. Ze helpen me niet alleen met praktische zaken maar bieden mij ook de emotionele ondersteuning die ik nog best vaak nodig heb. Hun betrokkenheid en begrip maken dat ik me gehoord en gesteund voel. Dit heeft me geholpen om meer vertrouwen in mezelf te krijgen en om bepaalde stappen te nemen."

Quote jongere 18 jaar



"De thuiscoach biedt een veilige haven, voor de jongere met vragen of zorgen."

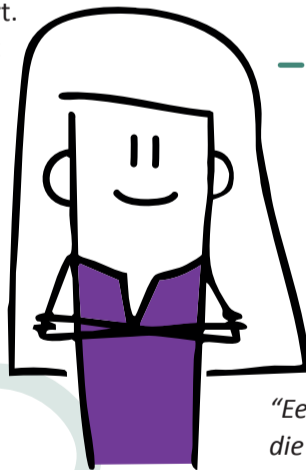
Quote leerplichtconsulent

"Mijn thuiscoach maakt voor mij het verschil tussen wel of niet normaal kunnen functioneren."

Quote jongere

"De thuiscoach sluit aan bij de behoeften en interesses van de jongere/ jongvolwassenen. Ondersteunt praktisch bij levensvragen en problemen die een jongere ervaart. Hij werkt outreachend en spreekt ook af buiten school en/ of werktijden, mocht die nodig zijn. Is makkelijk benaderbaar. Hij is ervoor de jongere door te luisteren, mee te kijken naast hen te staan en de weg te wijzen. Uitgangspunt is o.a. wat heeft de jongeren nodig? Door het bieden van deze ondersteuning aan jongeren kan intensieve hulpverlening worden voorkomen."

Quote 't Baken



"Waar wil je met al je sores als jongere naar toe, iemand die er 'gewoon' is zonder gedoe. Iemand waar je direct bij terecht kan, en het moeten afsluiten van hulp geen onderdeel is van het plan"

Quote 't Baken

"Ontzettend blij met de fijne coaching die mijn dochter krijgt. Dat ze haar hart kan luchten en tips krijgt om, om te gaan met de situaties waar ze moeite mee heeft. Dat allemaal thuis in haar eigen vertrouwde omgeving, wat maakt dat het makkelijker is om die stap te zetten voor haar."

Quote moeder van dochter 13 jaar

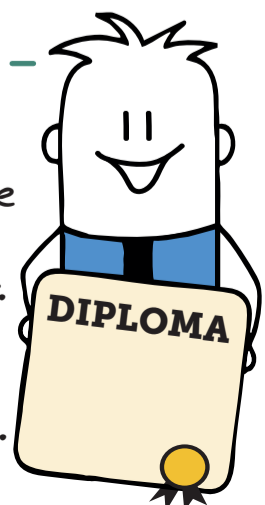


"Met coaching en vertrouwen gaan we samen de toekomst op bouwen. Een coach die blijft als je even niet verder kijkt."

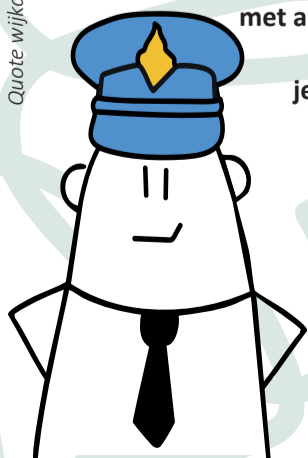
Quote jongere 15 jaar

"Die is gek, dat hij mij elke woensdagochtend om 6:15 uit bed belt. Maar het heeft mij geholpen mijn diploma te halen."

Quote jongere 21 jaar

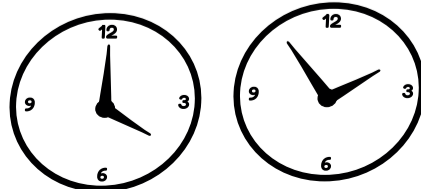


Quote wijkagent



"Als wijkagent werk je vaak samen met andere professionals, zoals maatschappelijk werkers, jeugdzorg en thuiscoaches. Door effectief samen te werken met een thuiscoach kun je zorgen voor een geïntegreerde aanpak van problemen, waardoor jongeren beter ondersteund worden en er een grotere kans is op positieve veranderingen."

Quote jongere 16 jaar



"Flexibel in tijd"



"Een thuiscoach is iemand die zich compleet aan jouw behoeftes en benodigdheden aanpast. Wat je dan ook op dat moment nodig hebt: als je even wilt klagen, meegaan met een moeilijke afspraak, gezelligheid, een andere blik op een situatie of gewoon steun wanneer je het nodig hebt. Iemand die er echt voor jou is."

Quote jongere 19 jaar

AGENDA

MEIVAKANTIE ACTIVITEITEN VAN DE SPORTCOACHES:

Dinsdag 22 april 10.00-12.00 uur

in Lochem bij 't Overschotje

Dinsdag 29 april 10.00-12.00 uur

in Almen bij zwembad De Berkel

Donderdag 1 mei 10.00-12.00 uur

in Gorssel bij zwembad De Boskoele

Donderdag 24 april, 10:00 - 12:00 uur

Samen een blokje om

Locatie: Bibliotheek Gorssel, Hoofdstraat 45, Gorssel
Wandeling, koffiedrinken en lunch met mantelzorgers

Woensdag 30 april, 19.30- 21.00 uur

Thema avond Niet aangeboren hersenletsel (NAH)

Locatie: Welzijn Lochem, Dr. Rivestraat 1, Lochem
Aanmelden kan tot 28 maart

Dinsdag 13 mei, 10.00-12.00 uur

Samen een blokje om

Locatie: camping 't Fleeerhof, Barchem
Wandeling, koffiedrinken en lunch met mantelzorgers

Woensdag 14 mei, 10.00- 16.00 uur

Workshop Huis van je leven®

Locatie: Landgoed Ehzerwold, Ehzerallee 14, Almen
Workshop voor mantelzorgers. Het Huis van je Leven is een praktische en tastbare manier van kijken naar je leven en helpt zélf de regie in handen te nemen.
Aanmelden is verplicht en kan via mantelzorg@welzijnlochem.nl

Vrijdag 16 mei - LochemDOET op excursie!

Wil je ook kennismaken met Burgerboerderij De Patrijs en zien hoe ze werken? Meld je dan aan voor deze rondleiding! www.lochemdoet.nl/o/Lochem-Doet/activiteiten/LochemDOET-op-excursie-naar-Burgerboerderij-de-Patrijs/90639

Donderdag 22 mei, 10.00-12.00 uur

Mantelzorgers ontmoeten

Locatie: Barchem, Landgoedhotel Woodbrooke
Een kopje koffie drinken samen met andere mantelzorgers. Aanmelden is niet nodig.

23 mei - Theateravond De Grote Sprong

Locatie: Hoeflo Harfsen

Een spetterende theatershow speciaal voor kinderen van groep 8 over de grote veranderingen als je naar de brugklas gaat. Voor meer informatie kijk op Facebook en Instagram Tiennerwerk Lochem

27 juni - Teens Event

Locatie: Hoeflo Harfsen

Diverse leuke workshops voor alle kinderen van groep 8. Op het programma staan o.a. lasergamen, klimmen, er is een beauty hoek en nog veel meer. Voor meer informatie kijk op Facebook en Instagram Tiennerwerk Lochem.

TERUGKERENDE ACTIVITEITEN

Wandelgroep - iedere dinsdag van 11.00-12.00 uur op wisselende startlocaties.

Neem voor meer informatie contact op met Janneke Ruitkamp: j.ruitkamp@welzijnlochem.nl of 06-57004941

Sportbouwer - Dinsdag van 15.30 tot 16.30 uur

Sportzaal Curieplein Lochem op 8 en 15 april, 6, 13, 20, 27 mei, 3, 10, 17 en 24 juni, 1 en 8 juli

Multisport

Elke maandag van 24 maart t/m 30 juni van 14:30-15:30 uur op de Roskamweide Gorssel. Elke dinsdag van 25 maart t/m 24 juni 15:30-16:30 uur schoolplein Branink/PWA in Laren. Elke woensdag van 26 maart t/m 25 juni 13:30-14:30 uur schoolplein Hoevenschool in Epse (uitgezonderd schoolvakantie en feestdagen).

Gratis zakgeld? Doe mee aan het zakgeldproject!

Kinderen leren omgaan met geld is belangrijk. Maar niet in elk gezin is er ruimte voor zakgeld of weten ouders hoe ze dat kunnen aanpakken. Daarom start Welzijn Lochem een tweede zakgeldproject voor kinderen van 10 tot 12 jaar én hun ouders.

In dit project krijgen kinderen 26 weken lang elke week een vast bedrag zakgeld. Dit geld is onvoorwaardelijk en bedoeld om van te leren. Ze



ontdekken hoe je kunt sparen, plannen en verstandige keuzes maakt. Het is leerzaam én leuk, want kinderen leren ook van elkaar. Ervaren coaches en een ervaringsdeskundige begeleiden het project.

Ouders doen actief mee. Tijdens zes bijeenkomsten, waarvan vijf samen met hun kind praten ze over omgaan met geld, keuzes maken en hoe je dat je kind kunt leren. Ouders bepalen zelf welke onderwerpen ze willen bespreken.

Het zakgeldproject helpt niet alleen kinderen, maar ook ouders om inzicht

te krijgen in budgetteren, sparen en uitgeven. Het is een waardevolle ervaring die financiële vaardigheden verbetert en maakt het praten over geld tussen ouder en kind makkelijker.

Tijdens het eerste zakgeldproject bleek dat kinderen elkaar ondersteunen en van elkaar leren. Dat zorgde voor een fijne groepssfeer en versterkte hun sociale vaardigheden. Zowel ouders als kinderen waren enthousiast en daarom start Welzijn Lochem nu met een tweede editie.

Meedoen of meer weten?

Neem contact op met budgetcoach Maaïke de Weerd via m.deweerd@welzijnlochem.nl of 06-57 04 81 03. Aanmelden kan nu!

Pilot (zorg) technologie

Welzijn Lochem is betrokken bij het samenwerkingsverband **Opnieuw Verbinden**. In dit samenwerkingsverband zijn **welzijn, zorg, gemeente en burger vertegenwoordigd**. **Opnieuw Verbinden is gericht op het realiseren van een goede samenwerking rondom het thema eenzaamheid in de gemeente Lochem. Een onderdeel van de opdracht voor Opnieuw Verbinden is een pilot te doen met behulp van (zorg)technologie.**

Deze pilot is gericht op het versterken van de elementen die bijdragen aan het verminderen van eenzaamheid, zoals ontmoeten, betekenisvol contact, je verbonden voelen, een goede dag structuur.

In januari is een startbijeenkomst gehouden waarbij de aanwezigen konden kennismaken met de Genus Care, het technologie-apparaat dat voor deze pilot wordt ingezet. Daarnaast werd samen gesproken over vragen als: welke inwoner kan geschikt zijn als deelnemer aan de welzijns-pilot met de Genus Care. Hoe vaardig moet een deelnemer zijn met techniek om het apparaat te kunnen gebruiken.

In maart zijn de eerste Genus Care apparaten bij deelnemers geplaatst. Gedurende een periode van 3 tot 6 maanden kunnen in totaal tien

deelnemers de mogelijkheden van de Genus Care binnen de kaders van de pilot ervaren. Middels een intake en een evaluatie van de pilotperiode wordt gemeten of de Genus Care bijdraagt aan het welzijn van de deelnemers en mogelijk aan een vermindering van gevoelens van eenzaamheid. Te zijner tijd delen we graag de resultaten.



Lente, een goede start voor nieuwe contacten!

De lente brengt nieuwe energie met zich mee. Voor jou tijd voor nieuwe ontmoetingen? Wil je nieuwe of bestaande contacten uitbreiden, dan is een netwerkcoache iets voor jou! Een netwerkcoache van Welzijn Lochem helpt je om je contacten in kaart te brengen en mogelijkheden te onderzoeken voor oude en nieuwe contacten. Je krijgt een steuntje in de rug en we helpen je op weg.

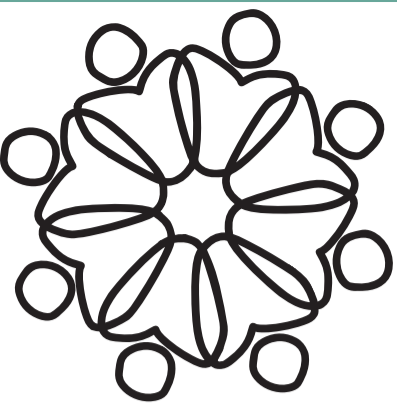


Wat zeggen deelnemers over de netwerkcoaches?

'Na een aantal verliezen gaf de netwerkcoach me de steun om de eerste stap in contacten weer te zetten. Ik zie het positieve van het leven weer in en kom weer onder de mensen.'

'Een warm bad om met de steun van de netwerkcoach hier contacten op te bouwen. Na m'n verhuizing vanuit het westen naar Lochem vond ik het heel spannend, maar ontdekte dat ik er goed in ben en heb er nu alle vertrouwen in.'

Spreek dit je aan, neem dan contact met ons op voor een oriënterend gesprek. Je kunt bellen of mailen met Dianne Arfman, e-mail d.arfman@welzijnlochem.nl of telefoon 06 17 09 10 36. Op www.welzijnlochem.nl/netwerkcoaches lees je hier meer over.



WELZIJN LOCHEM

Uitgelicht zomer 2025



Beste inwoners van de gemeente Lochem,

De zomer is begonnen in Lochem, al moeten de vakanties voor de meesten nog komen. De zomer zorgt voor warme dagen in de kernen en alles komt even tot rust. Juist in die overgang, tussen de drukte van alledag en de rust van de zomer, ontstaat ruimte om stil te staan bij wat ons als gemeenschap verbindt.

In ons werk zien we elke dag hoe krachtig mensen kunnen zijn als ze elkaar kennen en iets samen ondernemen. De kracht van samenredzaamheid ontstaat niet vanzelf. Pas als mensen elkaar écht leren kennen, bijvoorbeeld bij een buurtactiviteit, een vrijwilligersinitiatief of gewoon door iets simpels samen te doen, ontstaat ruimte om iets voor elkaar te betekenen. Van een helpende hand tot een luisterend

oor: betrokkenheid begint bij contact, en contact begint bij ontmoeting.

Daarom zetten wij ons dagelijks in om ontmoeting mogelijk te maken. Via initiatieven zoals de Straatbijeenkomst in Tuindorp of de Wandelgroep op maandagochtend zoals je verderop in dit verslag leest in 'De paden op', brengen we mensen met elkaar in contact. We ondersteunen initiatieven in de kernen die de leefbaarheid versterken en stimuleren dat inwoners zélf ideeën aandragen en uitvoeren. Dat doen we onder andere door uitvoering te geven aan het Participatiebudget. Ook via LochemDOET verbinden we inwoners aan vrijwilligerswerk dat bij hen past, van maatje zijn tot meehelpen bij de Graaf Otto Obstaclerun. Zo groeit het onderlinge vertrouwen en ontstaat er ruimte om op elkaar terug te vallen.

We werken samen met huisartsen, scholen en verenigingen om signalen op te vangen en hulpvragen snel op de juiste plek te krijgen. En via activiteiten en ondersteuning vanuit Knooppunt Mantelzorg, jongerenwerk en netwerkcoaches zorgen we dat niemand er alleen voor hoeft te staan.

In dit kwartaalverslag deelt het Team Samen Leven wat Lochem sterker maakt. Verhalen uit onze gemeente: over ontmoeting, meedoen, betrokkenheid. Want een samenleving waarin iedereen meetelt, begint bij iets heel menselijks: elkaar zien.

Joost Witlox
Directeur-bestuurder

Samen strijden tegen woekerende wortels

Door Janine Pelgrum

Vanuit de verte trekt een oranje hesje de aandacht. Gereedschap, kruiwagens, emmers en een statafel met koek en zopie springen in het oog bij voorbijgangers, die op maandagavond het Wunderinkpark in Eefde bezoeken. Iedere week werkt de Eefdense Duizendknoop Brigade hier tussen 19.30 en 21.00 uur met ijver én plezier aan het bestrijden van de Japanse Duizendknoop. Zorg voor biodiversiteit

Marieke Mortier -buurtbewoonster en initiatiefneemster- vond het schrikbarend hoe snel de Japanse duizendknoop zich uitbreidde in het park en daarbij alle andere soorten verdrong. Ze wilde actie ondernemen, kreeg tips van de Gorsselse Duizendknoop Brigade en startte vorig jaar haar eigen groep. Welzijn Lochem ondersteunde bij de opstart en gereedschap kregen ze in bruikleen van Landschapsbeheer Gelderland.

Hechte club

De brigade - 14 man/vrouw sterk in de leeftijd van 55 tot ruim 80 jaar- ontmoette elkaar voor het eerst op de startbijeenkomst die Marieke organiseerde. Harry van Beem was blij met de uitnodiging. In zijn eentje verwijderde hij al zo'n 15 jaar Duizendknoop, vaak onder vragende blikken van voorbijgangers. Ook Anneke van Jaarsveld haakte graag aan, ook al is ze geen directe buur.

- Het kweekt buurtzin-

Het mes snijdt aan vier kanten

Harry vertelt enthousiast dat het mes niet aan twee, maar zelfs aan vier kanten snijdt. De Duizendknoop neemt af, de werkavonden



Wortels uitgraven
Foto door Janine Pelgrum

zijn supergezellig, de contacten in de buurt zijn hechter dan ooit en het inspireert voorbijgangers. Zo startte onlangs een derde Duizendknoopbrigade in Eefde. Marieke vult aan dat Jetske voor iedere werkavond wat lekkers bakt en dat een buurman trouw koffie brengt.

Volop ideeën

De groep denkt vol enthousiasme na

over fase twee. Want verwijderen van de taaie plant is één, maar beheersen ervan is een volgende stap. Ze willen een proef starten met aardperen, die mogelijk de duizendknoop kunnen onderdrukken. Ook het verfraaien van het parkje met hoogstamfruitbomen staat op de wensenlijst. Van dorpsraad Eefde kregen ze vorig jaar bloembollen om het park op te fleuren. Wat begon als 'strijd tegen woekerende

wortels' groeide uit tot een hechte club mensen, die zich vol werklust en plezier inzetten voor een fraaie en biodiverse leefomgeving.

Zin om mee te helpen of inspiratie op te doen? Van harte welkom bij de Eefdense Duizendknoop Brigade!

De paden op...

Door Peter Paap

Het is nog rustig, deze maandagochtend 12 mei om kwart voor tien voor 't Stadshuus in Lochem. Een felgele vrachtwagen van Zeeman opent zijn laadruimte en terwijl de fontein iets voor tien hun waterkolommen laten klateren, verzamelen verschillende wandelaars zich voor de ingang van 't Stadshuus. Een gezellig samenzijn, dat wordt al snel duidelijk, want de meesten begroeten elkaar hartelijk en de sfeer lijkt er al goed in te zitten voordat er een meter is gewandeld.

Het is een terugkerend ritueel. Elke maandagochtend klokslag tien kun je vrijblijvend een wandeling maken van zo'n anderhalf uur onder begeleiding van Titie, Harrie, Edith, Ellie of Ali, die van tevoren de route bepaald hebben. Deze ochtend hebben zich 23 enthousiastelingen gemeld en deze groep wordt in tweeën gesplitst. Voor degenen, die het wat rustig aan willen doen, is de route wat korter. In de tweede groep ligt het tempo hoger en wordt er flink doorgestapt. Gespierde en gebruide kuiten, door de zon verbleekte hoedjes en verweerde wandelschoenen verraden dat het hier gaat om de wat meer ervaren wandelaars.

Elke groep wordt vergezeld door twee à drie begeleiders, die van tevoren de route hebben bepaald. Een van hen is Harrie, die al heel wat jaartjes van de partij is. Na jarenlang in de psychiatrie werkzaam te zijn geweest miste hij het directe contact, iets wat hij hier wel weer heeft teruggevonden. Je komt op deze manier snel met nieuwe Lochemmers in contact en zeker als je van buiten komt, is het een ideale manier om contacten te leggen. Daarnaast blijf je in conditie, want slenteren is er niet bij. Een prettige bijkomstigheid is de natuurlijke omgeving van het stadje Lochem, zodat iedere route al snel de moeite waard is. Geroutineerd en



Foto: Janneke Stegeman

onopvallend dirigeert Harrie het gezelschap op veilige manier de Barchemseweg over. 'Gaat meestal goed', knipoogt hij, 'al stopte er ooit een wagen tegen mijn knie aan!' Na zo'n dikke anderhalf uur begroeten de twee groepen elkaar voor de koffie met stroopwafel in de bar van 't Stadshuus. Het zit er weer op voor vandaag, op naar volgende week!



Foto: Ada Ritzler

Blij met mijn buur!

Een helpende hand, een luisterend oor, een vrolijke groet. Heel gewoon toch? Klaar staan voor je burens en elkaar helpen. Dat doen we hier in de Achterhoek toch altijd al? Dat is toch niets speciaals?

Klopt. Eigenlijk is het heel gewoon om vriendelijk te zijn, respect voor elkaar te hebben, elkaar de ruimte te geven en om elkaar te helpen als dat even nodig is. Daar is geen speciaal bedankje voor nodig.

Maar soms is het wel eens fijn om juist die buur in het zonnetje te zetten. Omdat je zo blij bent. Of omdat je vindt dat de buur wel heel erg behulpzaam is geweest.

Daarom organiseren we ook dit jaar weer de taartjesactie voor de Beste Buur. Op zaterdag 27 september, Burendag, kan ook jij een taartje aanbieden aan je burens. Hou de media in de gaten, vanaf eind augustus kan je je burens aanmelden.

Denk je nu: "Die burens van mij, die verdienen een taart in hun gezicht!" Zonde van de taart. Misschien kunnen we je helpen? Neem contact op met Buurtbemiddeling via info@welzijnlochem.nl.

Op excursie bij Burgerboerderij de Patrijs

In de gemeente Lochem zijn veel bijzondere organisaties waar je als vrijwilliger aan de slag kunt. Reden voor LochemDOET om op excursie te gaan en deze 'vrijwilligerspareltjes' te ontdekken. Leuk én vrijblijvend een kijkje achter de schermen en soms zo inspirerend dat mensen meteen mee willen doen!

In mei bezochten we met 18 deelnemers Burgerboerderij de Patrijs. Boerin Joanne gaf een enthousiaste rondleiding en vertelde hoe zij natuurvriendelijke landbouw combineren met betrokkenheid van burgers en vrijwilligers. De Patrijs is veel meer dan een boerderij: ze maken zelf kaas en zuivel, bevoorraden onbemande winkeltjes (verslokalen) en onderhouden een nauwe band met de gemeenschap.

Vrijwilligers kunnen er van alles doen: onkruid wieden, kaas maken, winkeltjes vullen, klussen of helpen in de groentetuin. Voor iedereen die zich wil inzetten voor duurzaam voedselbeheer is er een plek.

We sloten de ochtend af met een stukje kaas, verse karnemelk of kefir en een bezoek aan het Verslokaal. En het mooiste nieuws: dankzij deze excursie zijn er al 3 nieuwe vrijwilligers bijgekomen!

Leuk weetje: waarom heet de boerderij 'de Patrijs'? Aldus Joanne:

"De patrijs is onze iconsoort. Als die zich thuis voelt, weten we dat we goed bezig zijn voor de natuur. Zodra hier weer patrijzen broeden, is dat hét bewijs!"

Excursie in het najaar

Donderdagavond 6 november gaan we weer op excursie. Dan gaan we naar Sterrenwacht Phoenix. Aanmelden kan via: www.lochemdoet.nl/lochemtraint

Ook je deuren openzetten voor vrijwilligers, door samen met LochemDOET een excursie te organiseren? Mail ons op contact@lochemdoet.nl



Foto: Welzijn Lochem

Opbouwwerk denkt graag mee!

Wil je samen met anderen iets doen voor je straat, buurt of groep? Bijvoorbeeld het vergroenen van de buurt, aanpakken van zwerfafval, versterken van de onderlinge contacten of organiseren van een activiteit. En je denkt hoe nu verder? Onze opbouwwerkers denken graag met je mee!

Samen kunnen we meer mensen betrekken bij de wens of het idee, zodat dit sterker wordt. De opbouwwerker kent bewoners in de buurt en instanties zoals gemeente, Circulus en woningbouwverenigingen. Door meer mensen bij het idee te betrekken en verbindingen te leggen, brengen we het samen

verder. Ook kunnen we helpen bij de zoektocht naar financiële middelen. We horen het graag! Geen idee is ons te gek! Je kunt ons bereiken via opbouwwerk@welzijnlochem.nl of 0573 - 297000.

Vertrouwens Contactpersonen-pool van start

Na een goede voorbereiding is op 1 mei de VCP-pool van LochemDOET van start gegaan. Vier getrainde vrijwilligers staan nu klaar als Vertrouwens Contactpersonen (VCP) voor vrijwilligersorganisaties in de gemeente Lochem.

Wat doen VCP's voor jouw organisatie?

Een VCP biedt een luisterend oor voor vrijwilligers die ongewenst gedrag of een sociaal onveilige situatie ervaren. Soms is een gesprek met een buitenstaander nodig om de situatie intern op te lossen. Ook helpt een VCP bij het opstellen van preventiebeleid rondom sociale veiligheid, zoals een gedragscode en het bespreekbaar

maken van gedrag binnen je team.

Hoe werkt het in de praktijk?

Twee organisaties maken al gebruik van de VCP-pool: Het Stadshuus in Lochem en Dorpshuus Hoeflo in Harfsen. Joke Tijhuis, bestuurslid van Hoeflo, vertelt: "Wij willen dat Hoeflo een plek is waar iedereen zich welkom en veilig voelt. Het

bestuur is verantwoordelijk voor een sociaal veilige omgeving. Daarbij realiseren we ons ook dat in de ideale situatie zich nooit iets vervelends voordoet, maar waar mensen zijn schuurt het soms. Dat hoeft niet erg te zijn, als er ruimte is om dit te bespreken. We kunnen van elkaar blijven leren. Het is belangrijk om een veilige plek te bieden voor vrijwilligers. De VCP's zijn neutraal en getraind door LochemDOET, wat ons als organisatie ontzorgt. Ze nemen jaarlijks deel aan ons vrijwilligersoverleg, zodat ze bekend raken met onze organisatie en

vrijwilligers hen ook leren kennen. We zijn blij met deze samenwerking en vertrouwen erop dat we samen bijdragen aan een fijne plek voor vrijwilligers en bezoekers."

Ook belangstelling voor een VCP binnen jouw vrijwilligersorganisatie?

Mail vcp@lochemdoet.nl. LochemDOET biedt jaarlijks trainingen voor nieuwe VCP's en scholing voor getrainde VCP's. Bekijk de data op LochemTRAIANT.

Participatiebudget Een bijdrage voor een mooi idee!

De gemeente Lochem stelt geld beschikbaar om mooie ideeën tot bloei te laten komen. Dit geld, het Participatiebudget genoemd, wordt beheerd door Opbouwwerk van Welzijn Lochem. Belangrijk is dat het idee komt vanuit inwoner(s) van de gemeente Lochem en bijdraagt aan de onderlinge verbondenheid en/of gemeenschap.

Bijvoorbeeld voor:

- Het stimuleren van ontmoetingen
- Veiligheid in de wijk
- Materiaal voor een activiteit
- Het starten of vervangen van een buurtkastje

Wil je meer informatie, stuur dan een e-mail naar opbouwwerk@welzijnlochem.nl of bel 0573-297000.



Foto: Welzijn Lochem

Buiten plezier in de buurt

Buurtvereniging Enklo, speeltuintjes Gravenbuurt en Welzijn Lochem openden samen het buitenspeelseizoen. Een mini-zeskamp op twee locaties in de buurt, een springkussen en een kopje koffie/thee of fris met iets lekkers bracht verschillende inwoners op de been. Het werd een gezellige middag met mooie ontmoetingen!

Meld je aan voor de ONTMOET&MATCH Markt!



ZIN IN IETS POSITIEFS?

VRIJWILLIGERSWERK!!



ONTMOET&MATCH MARKT
zaterdag 6 september
13.30 - 16.00 uur
Stadshuus Lochem



meld je organisatie aan



Wil jij jouw vrijwilligersorganisatie op de kaart zetten én in contact komen met nieuwe vrijwilligers?

Tijdens deze middag draait alles om ontmoeting en verbinding. In een informele sfeer kunnen vrijwilligersorganisaties en potentiële vrijwilligers elkaar ontmoeten. Een kans om te vertellen over jullie mooie organisatie én om mensen enthousiast te maken om mee te doen.

Deelname is gratis!
Wij hopen jullie daar te ontmoeten!

AGENDA

11 juli, 10.00 – 13.00 uur: Sportdag onbeperkt sportief

Locatie: bij Hoeflo in Harfsen

Meer informatie: lochem@unieksporten.nl of 06-82774810

12 juli, 10:00 - 14:00 uur - Fundag jonge mantelzorgers - KAMPDAG!

Aanmelden via een mail jmz@welzijnlochem.nl. Suppen, spelletjes en meer!

17 juli, 10.00-12.00 uur: Mantelzorgers ontmoeten

Een kopje koffie samen met andere mantelzorgers/naasten. Aanmelden is niet nodig.

Locatie: Het bosrestaurant Joppe, Joppelaan 100 7215 AE Joppe

23 juli, 11.30-15.30 uur: Er even tussenuit! Een dagje weg- Fluisterboot

Een dag vol activiteit en ontspanning voor mantelzorgers. Graag aanmelden via mantelzorg@welzijnlochem.nl

Locatie: Pelikaanstraat 9, Zutphen

31 juli, 10.00-13.30 uur: Wandeling, lunch en bezoek aan vijvertuin

Ontspannen wandeling en lunch voor mantelzorgers, in een inspirerende omgeving. Graag aanmelden via mantelzorg@welzijnlochem.nl

Locatie: Haarbroekse vijvertuin, Harfsenseweg 40 7217 MH Harfsen.

Zomertoer

Een spetterend programma vol leuke activiteiten voor jong en oud.

23 juli Eefde - Detmerskazerne

24 juli Harfsen - Dorpshuis Hoeflo

21 augustus Lochem - Grote Markt

22 augustus Gorssel - naast/bij Den Oldenhof

Zomerschool

Stimuleren van ontwikkeling op het taal, rekenen en lezen, afgewisseld met sport&spel, kunst en cultuur. Voor kinderen die minder dan 4 jaar in Nederland verblijven of een leer- of financiële achterstand hebben

11, 12 en 14 augustus

18, 19 en 21 augustus

30 augustus - De grote FUNDAG naar de Waarbeek

Voor jonge mantelzorgers in de gemeente Lochem een dag vol ontspanning in attractiepark De Waarbeek. Voor meer informatie kijk op <https://welzijnlochem.nl/jeugd-en-jongeren/jonge-mantelzorgers/>

Zaterdag 6 september, 13.30 – 16.00 uur:

ONTMOET&MATCH Markt

Stadshuus

Wil jij jouw vrijwilligersorganisatie op de kaart zetten én in contact komen met nieuwe vrijwilligers? Kom dan naar de ONTMOET&MATCH Markt!

11 september, 16.00 – 21.00 uur: Clubcafé

Netwerk- en innovatiecafé voor bestuurders en vrijwilligers in sport/cultuur/welzijn door BestuurdersCentraal

Locatie: bij Hoeflo in Harfsen

27 september 2025: Burendag

Meld je beste buur aan voor een taartje.

Aanmelden kan tot 19 september via opbouwwerk@welzijnlochem.nl

Wandelgroep

Iedere dinsdag van 11.00-12.00 op wisselende startlocaties.

Neem voor meer informatie contact op met

Janneke Ruiterkamp: j.ruiterkamp@welzijnlochem.nl of 06-57004941

Terugblik Week voor de Gezonde Jeugd 2025

In de week van 10-14 juni 2025 was het de Week voor de Gezonde Jeugd; een initiatief van JOGG (Gezonde Jeugd Gezonde Toekomst): samen werken aan een gezonde leefomgeving voor kinderen en jongeren. Gemeente Lochem deed mee en er werden verschillende leuke activiteiten georganiseerd in deze week o.a.: Van 10 tot en met 14 juni deden we in de gemeente Lochem mee aan de Week voor de Gezonde Jeugd. Deze week is een landelijk initiatief van JOGG (Gezonde Jeugd, Gezonde Toekomst) en draait om het stimuleren van een gezonde leefomgeving voor kinderen en jongeren.

In onze gemeente vonden er verschillende leuke en actieve activiteiten plaats:

- **Peuter4daagse:** Ruim 150 peuters van 12 opvanglocaties wandelden elke dag een kwartiertje in de buurt van hun opvang. Veel locaties combineerden het met een gezellige picknick of een uitstapje naar de speeltuin. Jong geleerd is oud gedaan!
- **Buitenspeeldag in Gorssel:** Speeltuin De Bolderhoek organiseerde op de Nationale Buitenspeeldag (11 juni) samen met Welzijn Lochem een

vrolijke en actieve middag met onder andere oud-Hollandse spelletjes, bubbelfoetbal, Archery Tag én een gezonde snack van JOGG Lochem.

- **Sportdagen op school:** De sportcoaches van Welzijn Lochem verzorgden op 6 en 13 juni sportdagen voor basisscholen in Lochem en Gorssel. Tijdens het trefbaltoernooi werd er fanatiek gestreden om de winst – wat een enthousiasme!

Heb jij ook een leuk idee voor een activiteit tijdens de Week voor de



Gezonde Jeugd 2026? Of wil je meer weten over dit initiatief? Laat het ons weten! Neem contact op met JOGG-regisseur Marjolijn Pezy; m.pezy@welzijnlochem.nl/06-83645513

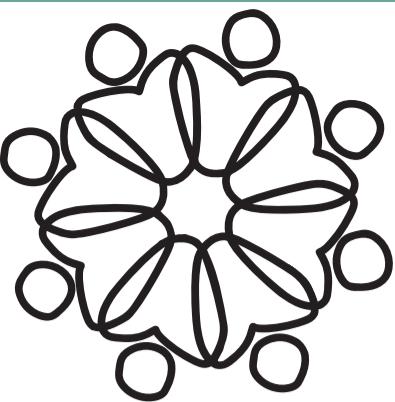
ZOMER TOER

Eefde	23 juli
Harfsen	24 juli
Lochem	21 augustus
Gorssel	22 augustus

WELZIJN LOCHEM

welzijnlochem.nl/zomertoer

Gezelligheid
Voor iedereen
Gratis



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-eenhalf 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

Eefde



Bieblab



Praat vandaag over morgen

Gorsel



Broodjes bakken



Gezellig kletsen terwijl de kinderen lekker spelen



Wateroverlast in de stad - Lochem Energie

Harfsen



Boekselen - Bij De Bieb



Yoyo tricks leren



Hockey

Lochem



Schilder kunsten

Gezonde Leefstijl: Inspirerende projecten uitgelicht

Project Uniek Sporten

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



Foto: Shotsbyroos

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!”



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 Vitaal ouder worden - Bewegtuin Gorssel

Joke Lubberdink, de initiatiefneemster kwam met het idee voor een beweegtuint 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.

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



Foto: Shotsbyroos

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



José Muijlwijk



Roel Cremer



Gert Kale

Door Peter Paap

Mooi en goed, dat er al zoveel 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 gemaaild 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

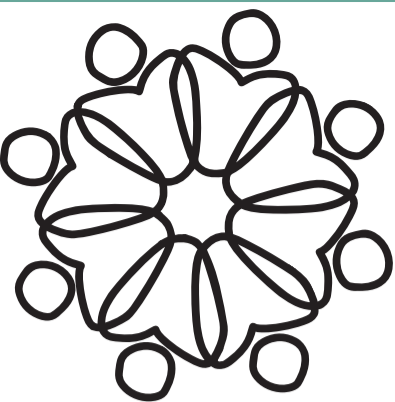
Nieuwe mensen ontmoeten en kennismaken onder het genot van een lekkere maaltijd. Lijkt dit je leuk? In de week tegen eenzaamheid volgt meer informatie.

Lees meer & aanmelden:
www.welzijnlochem.nl

SAMEN
VERBINDEN

WELZIJN
LOCHEM

Ga voor meer informatie over deze activiteiten naar onze website www.welzijnlochem.nl



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

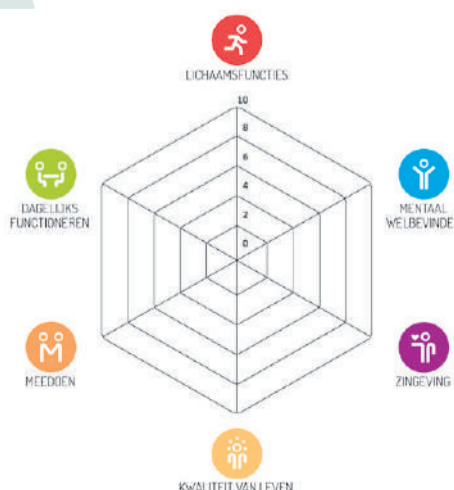
verwijzen is Welzijn op Recept. Welzijn Lochem werkt samen met huisartsen sinds 2023. De huisarts of praktijkondersteuner kan een Welzijn op Recept uitschrijven. Woon je in de gemeente Lochem? Vraag gerust aan je huisarts om een Welzijn op Recept.

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

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

Mantelzorgwandelingen

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

Het contact met anderen brengt Herkenning en Erkenning

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

Ik hoor nu ergens bij

Presentaties aan mantelzorgers, zorgprofessionals en werkgevers

Ik kon me echt goed ontspannen en had even geen verantwoordelijkheden

Het Respijt weekend was heerlijk Ik voelde me als een Prinses

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

mantelzorg@welzijnlochem.nl

Respijtdagen en Respijtweekend

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 hechtere 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, groepsgesprekken 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 ouderenadviseur Vera Langedijk.

Meer weten over de campagne "Praat vandaag over Morgen" kijk dan op onze website, 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 bruidsmeisje 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 energiever 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 / 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

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

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

22 januari Introductiebijeenkomst Powerworkshops start

10.00-12.00 Stadshuus Lochem
Bij voldoende deelname zullen de workshops (5 bijeenkomsten) in februari starten.
Aanmelden kan via 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 Dorpshuus Hoeflo Harfsen

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

Aanmelden kan via 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

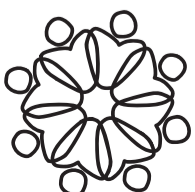
Van 19.30-21.00 Locatie Bibliotheek Gorssel

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



**WELZIJN
LOCHEM**

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
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 Stadshuus 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.

