

HOE BLIJVEN WE U ONDERSTEUNEN?

Stichting Welzijn Lochem in de lockdown. Als team van het Knooppunt Mantelzorg zijn wij, samen met veel vrijwilligers, altijd aan het kijken wat er in deze tijd allemaal wel kan.

Wij staan voor je klaar met een luisterend oor en denken graag met je mee als het gaat om praktische oplossingen of dilemma's. Wij doen dit zoveel mogelijk telefonisch, via beeldbellen, WhatsApp of mail. Ook een frisse neus kan in deze tijd lucht geven. Onze consulenten maken graag een wandeling met jou, en gaan op veilige afstand met je in gesprek.

Heb je vragen? Wil je wat kwijt of graag even praten met een van ons? Dat kan. Van maandag tot en met vrijdag is Stichting Welzijn Lochem tussen 8.30 en 17.00 uur bereikbaar. Er wordt altijd contact met je opgenomen.



MARIEKE



LEONIE



ANKE

KNOOPPUNT MANTELZORG

Het Knooppunt Mantelzorg is er voor alle mantelzorgers in de gemeente Lochem. Mantelzorgers kunnen bij ons terecht voor allerlei informatie, praktische tips en een luisterend oor, of om in contact te komen met andere mantelzorgers. We organiseren bijeenkomsten om informatie te delen, maar ook activiteiten met een meer ontspannen karakter. Opladmomentjes! Zo proberen we jou te helpen de zorg voor elkaar zo lang mogelijk vol te kunnen houden.

SWL KOFFIETIJD: DOE JE MEE?

Mis jij ook het kopje koffie (of kopje thee) wat je anders met een bekende of met een collega drinkt?

Stichting Welzijn Lochem nodigt je uit! Dit gebeurt elke dinsdag op het vaste tijdstip van 10.00 – 11:00 uur met andere Lochemse inwoners. Het volgende SWL koffietijd is dus op dinsdag 23 februari 2021 met het gespreksonderwerp: 'waar kom jij je bed voor uit?'

Hoe? In deze tijd?

Je zorgt zelf voor het kopje koffie (of kopje thee) en logt in op je computer via onderstaande link. Deze link is geldig voor alle komende wekelijkse gespreksmomenten. Er is dus niet elke week een nieuwe link nodig.

<https://zoom.us/j/98494545279>

Doe je mee?

Voor vragen hierover kun je bellen met Stichting Welzijn Lochem op telefoonnummer: 0573-297000, of mailen: info@welzijnlochem.nl.





IN GESPREK OVER VERLIES

Verlies raakt ons allemaal. Bijvoorbeeld het overlijden van een dierbare, het verlies van je gezondheid, of het kwijtraken van een baan. Juist in deze coronatijd kunnen emoties rond verlies extra opspelen. Je bent van harte welkom om daarover eens in gesprek te gaan om je ervaringen met anderen te delen.

Stichting Welzijn Lochem nodigt je, samen met Rouw en Verliesconsulenten Ida Jansen en Irma Wagenvoort uit voor een online gespreksbijeenkomst over verlies.

Je bent welkom om deel te nemen op maandag 22 februari 2021 van 10.00 tot 11.00 uur. Al vanaf 9.30 uur kun je inloggen via de volgende link: <https://zoom.us/j/99531660072>

*Denk je: Dit is iets voor mij of voor iemand die ik ken?
Stuur deze uitnodiging door of neem zelf deel aan de sessie!*

Heb je ondersteuning nodig om in te loggen? Neem contact op via het algemene nummer van SWL 0573-297000.

We hopen je op 22 februari online te mogen begroeten.

MANTELZORGBALANS

Informatie en oefeningen voor mantelzorgers in de palliatieve fase.

Zorg jij voor iemand die niet meer beter zal worden? Balans in je leven is dan erg belangrijk. Neem je weleens tijd voor jezelf om de balans op te maken en eens stil te staan bij wat belangrijk voor jou is? Waar jouw grenzen liggen en wat je graag zou willen doen?

De gratis tool MantelzorgBalans helpt je hierbij, met informatie, leerzame oefeningen en ruimte om herinneringen op te slaan. De tool biedt bijvoorbeeld informatie over regelzaken, grenzen aangeven, hulp



De tool biedt bijvoorbeeld informatie over regelzaken, grenzen aangeven, hulp vragen en praten over het levenseinde.

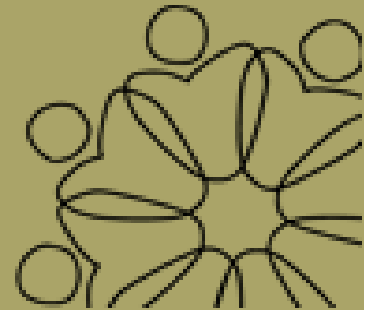
Voor de ontwikkeling van de tool zijn interviews gehouden met mantelzorgers en (zorg)professionals. Je kunt de tool gebruiken via: <https://balans.mantelzorg.nl>

TIPS ZIEN, LEZEN....

MIJN KLEINE GROTE BROER

Een humoristische KRO-NCRV jeugd dramaserie over de onzekere puber Fien (Sharai Troostwijk) tijdens haar eerste jaar op de middelbare school. De 12-jarige Fien groeit op met haar verstandelijk gehandicapte broer en daar heeft ze het soms best moeilijk mee. Haar hele leven draait namelijk alleen maar om haar broer Luuk (Nick Golterman). Nu ze afscheid neemt van groep acht en overstapt naar de brugklas, lijkt dat haar een goed moment voor een nieuwe start. Een nieuw leven, zonder Luuk!

De achtdelige serie is uitgezonden vanaf 24 januari om 9.00 uur op NPO Zapp.



AGENDA

22 Online gespreksbijeenkomst
feb **IN GESPREK OVER VERLIES**
Online Zoom • 10-11 uur
www.welzijnlochem.nl

<https://zoom.us/j/99531660072>

iedere Digitaal kopje koffie
DI **SWL KOFFIETIJD**
Online Zoom • 10-11 uur
www.welzijnlochem.nl

<https://zoom.us/j/98494545279>

9
mrt

MANTELZORG WANDELING
BARCHEM • 10:00 uur
Woodbrookseweg 1
Let op: gaat door als dit past binnen geldende maatregelen.
Nieuwe wandelaar? Meld je aan via 06-19075462 of mantelzorg@welzijnlochem.nl