

## MANTELZORGCOMPLIMENT 2021

*Zorg je intensief voor een ander? Vraag het Mantelzorgcompliment aan!*  
De gemeente Lochem wil jou graag bedanken voor wat je doet en stelt een bedrag van € 100,- ter beschikking als blijk van waardering: het mantelzorgcompliment.

Sta je bij ons geregistreerd dan ontvang je het aanvraagformulier automatisch thuis. En om het makkelijker te maken hebben we een deel van je gegevens alvast ingevuld. Liever digitaal aanvragen? Medio half september kan dat hier: [www.welzijnlochem.nl/mantelzorgcompliment/](http://www.welzijnlochem.nl/mantelzorgcompliment/)



Zorg er voor dat je aanvraag **uiterlijk 30 november** bij ons binnen is!

Meer info vind je op onze site, of neem contact op met Anke Muizelaar: 06 - 19 07 54 62

## KENNISMAKEN MET MINDFULNESS

*Zoek je meer kalmte en rust in je dagelijkse leven?  
Vind je het lastig om voor jezelf te kiezen?  
Wil je minder piekeren? Verlang je naar minder stress en meer plezier?*



Op **donderdagavond 30 september** starten we in samenwerking met Impluz, de cursus 'kennismaken met mindfulness' voor mantelzorgers. In de cursus leer je meer in het 'hier en nu' te leven en leer je anders om te gaan met zorgelijke gedachten en stress. Je leert meer afstand te nemen van gedachten en gevoelens en minder op de automatische piloot te reageren.

De cursus bestaat uit vier bijeenkomsten van twee uur en bestaat vooral uit het oefenen van mindfulness, zoals adem- en bewegingsoefeningen. Ook worden ervaringen uitgewisseld.

### MEEDOEN?

De cursus gaat van start op donderdag 30 september van 19:30-21:30 uur, de overige data zijn: 7, 12 en 21 oktober. Locatie: Stichting Welzijn Lochem, Dr Rivestraat 1 (boven de bibliotheek) te Lochem. De cursus wordt gegeven in een kleine groep met 1,5 meter afstand.

Aanmelden kan via [mantelzorg@welzijnlochem.nl](mailto:mantelzorg@welzijnlochem.nl). Voor meer informatie kun je contact opnemen met: Marieke Muilerman, 06 - 83 34 48 87

## 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. Oplaadmomentjes! Zo proberen we jou te helpen de zorg voor elkaar zo lang mogelijk vol te kunnen houden.

## ER EVEN TUSSENUIT

Als mantelzorger ben je vooral bezig met zorgen voor een ander. Om de zorg vol te houden is het belangrijk om tijd voor jezelf te nemen. Daarom organiseren we jaarlijks een driedaags respijtarrangement. Samen met lotgenoten er even tussenuit om jezelf weer op te laden. Vanwege de maatregelen hebben we het weekend van afgelopen jaar moeten uitstellen. Van 8-10 oktober hopen we de deelnemers alsnog te mogen verwelkomen bij Hotel Landgoed Ezherwold te Almen.

**Heb jij ook behoefte aan zo'n pauze? Informeer bij Marieke/Anke naar de mogelijkheden voor 2022.**

## CURSUS: BETROKKEN OMGEVING

*'Je kunt pas goed voor een ander zorgen als je ook goed voor jezelf zorgt'*



Het zorgen voor een dierbare met psychische problemen is een hele opgave. Het gaat vaak gepaard met gevoelens van machteloosheid, stress en spanning. In de cursus Betrokken Omgeving worden handvatten gegeven om hiermee om te gaan, met als doel te voorkomen dat je zelf overbelast raakt en je meer grip op je situatie krijgt.

In de cursus wordt gesproken over: draagkracht en -last, anders leren denken, communicatie en grenzen aangeven. De cursus is bedoeld voor mantelzorgers van mensen met psychische problemen, zoals: depressie, autisme, maar ook dementie en niet aangeboren-hersenletsel. Na aanmelding volgt een (telefonische) kennismaking.

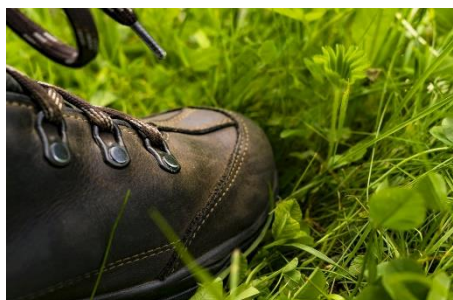
De cursus is een samenwerking van Impluz en het Knooppunt Mantelzorg. Na aanmelding kun je kosteloos deelnemen.

Data: 17+24 november en 1+8 december, van 10:00-12:00 uur  
Locatie: Dorpshuis Hoeflo, Hulstweg 6 te Harfsen

## WANDELEN MET MANTELZORGERS – EXTRA DAG

Elke maand organiseren we een wandeling voor en met mantelzorgers. Het ontmoeten van andere mantelzorgers, delen van ervaringen, genieten van de natuur en gezelligheid staan tijdens deze activiteit voorop. We wandelen in een rustig tempo routes van circa 5 km. We starten om 10:00 uur met een kop koffie/thee (aangeboden door het Knooppunt Mantelzorg).

De wandelingen zijn iedere **2<sup>e</sup> dinsdag van de maand**. Vanwege de belangstelling willen we inventariseren of we een tweede wandelgroep kunnen starten. We denken aan bijvoorbeeld de **donderdagmiddag**. Gezellig als je mee wandelt!



**DI 14-9** – Gorselse Heide  
**DI 12-10** – Lochemse Berg

Belangstelling? Leuk als je mee wandelt! Liever andere dag? Laat het weten! Info: Anke Muizelaar 0619075462 [mantelzorg@welzijnlochem.nl](mailto:mantelzorg@welzijnlochem.nl)

## TIPS ZIEN, LEZEN....

### NU IN DE BIOSCOOP: SUPERNOVA



In 'Supernova' zijn Sam en Tusker al 20 jaar samen. Het stel wil van elkaars gezelschap genieten, omdat bij Tusker twee jaar geleden dementie vastgesteld werd. Met hun caravan reizen ze door Engeland en bezoeken vrienden, familieleden en diverse locaties. Gedurende de reis blijken ze andere visies over de toekomst te hebben en worden hun geheimen onthuld. Wat betekent dit voor hun relatie en de naderende dementie van Tusker?



## AGENDA

**14**  
sep

Mantelzorg wandeling  
**SAMEN EEN BLOKJE OM**  
Gorselse Heide • 10:00 uur  
Nieuwe wandelaar? Meld je aan via 06-19075462 of [mantelzorg@welzijnlochem.nl](mailto:mantelzorg@welzijnlochem.nl)

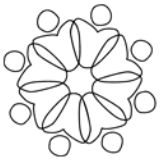
**30**  
sep

Cursus  
**KENNISMAKEN MET MINDFULNESS**  
Lochem • 19:30-21:30 uur  
Stichting Welzijn Lochem,  
Dr. Rivestraat 1 (boven bieb)  
[www.welzijnlochem.nl](http://www.welzijnlochem.nl)

**8**  
okt

Respijtweekend  
**ER EVEN TUSSENUIT**  
8-10 oktober • Hotel  
Landgoed Ezherwold, Almen  
Vol!





*Ria Elstgeest in gesprek met Mies Zweers en Ria van Schaik*

## OP EIGEN BENEN STAAN EN ...LÓPEN !

Het kan gebeuren dat je even met jezelf geen raad weet. Je staat wel, maar je voelt je zwalken. Door een ingrijpende gebeurtenis of gewoon door de tijd, ben je de bekende mensen om je heen kwijt geraakt. Nieuwe vrienden en kennissen maken gaat gewoon niet. En toch heb je mensen om je heen, een netwerk nodig. Maar hoe dan? Wie kan jou de weg wijzen?

Stichting Welzijn Lochem (SWL) heeft een aantal netwerkcoaches in dienst, die een kompas in hun handen hebben. Degenen die zich als zoekers bij SWL hebben aangemeld, worden met hen in contact gebracht. Een coach wijst je de weg, die je zou kunnen gaan. Niet zomaar een route met 'straatnamen', maar één met verrassende opdrachten. Daarmee ontdek je zelf de route die bij jou past. Mies Zweers heeft, als netwerkcoach, een programma doorlopen met netwerkvrager Ria van Schaik. Beiden vertellen over hun bijzondere route samen.

### De netwerkcoach

Mies is haar leven lang vrijwilliger geweest op vele fronten. Als psychosociaal hulpverlener heeft ze haar sporen verdiend. In haar eigen praktijk is het vooral om communicatie gegaan. Toen SWL de mogelijkheid bood om 1 op 1 en thuis hulp te bieden, heeft ze contact gezocht. "Aan deze prachtige sociale actie wil ik graag meedoen. Het gaat meestal over een tijdelijk obstakel. Men verliest de moed om dapper door te gaan met leven na een verlies van huis, een dierbare, een baan of gezondheid. Dan zijn wij, netwerkcoaches er om die mensen te helpen de moed op te pakken om het leven weer leuk te maken. Dat is de opzet. Met vragen en opdrachten als "Waar zit je nu?" "Hoe ben je hier gekomen?" en "Waar wil je naar toe?" proberen wij de balans op te maken en actie te ondernemen. Wij helpen je graag op weg: maar je moet het zelf doen! En dat is hard werken!"

### De netwerkvrager

Ria heeft een verzoek tot hulp ingediend na een verhuizing. Van Laren 'buiten' naar Harfsen 'binnen'. "Wij moesten ons paradijs verlaten... Gewend aan groot wonen en wandelen met de hond in het bos met houtwallen, waarachter herten rustten, viel het niet mee hier kleiner te wonen tussen anderen. We hebben vriendelijke burens maar echt contact mis ik. Mijn man die al snel ouder aan het worden is, kan mijn gespreksmaatje niet meer zijn. Dus hoe word ik hier oud? In mijn eentje? Vera van SWL bracht mij in contact

### Vragen, tips of opmerkingen?

Marieke en Anke van het Knoop punt Mantelzorg zijn te bereiken via: 0573-297000

### Laat ons weten indien:

jullie situatie is veranderd, of je deze nieuwsbrief niet meer wenst te ontvangen. Mail naar: mantelzorg@welzijnlochem.nl

met Mies. Die kwam met een map met plaatjes... en ik dacht: wat moet ik daarmee? Bij de tweede opdracht was het bingo! Mies gaf als huiswerkopdracht een tijdslijn te maken. Als aan een waslijn belangrijke gebeurtenissen in mijn leven ophangen. 'Life events' worden die genoemd. Dat heeft mij duidelijk gemaakt wat een prachtig leven ik heb gehad. De ene na de andere narigheid... maar dáár door heb ik gezien hoe sterk ik ben en wat een veerkracht ik heb!" Ria wist wel dat ze een grote fantasie heeft. Nu heeft ze ontdekt dat ze die bewust kan gebruiken. Bijvoorbeeld hoe ze met een opgelopen trauma op de intensive care te lijf kan gaan. Daar is wel moed voor nodig. Op de vraag waar Ria die vandaan haalt, antwoordt zij: "Ik heb mijn moed gehaald uit mijn kracht, mijn levenskracht. Die zit nergens, die bèn ik." Door zichzelf serieus te nemen en hard te werken is zij anders over zichzelf gaan denken. Het resultaat is, dat haar leven er nu anders uitziet en zij leuke plannen heeft om meer mensen te leren kennen. Mies en Ria hebben het traject met succes afgerond.

### Na corona : het nieuwe leven

Over de gevolgen van de coronacrisis vertelt Mies: "Het leven stelt je altijd weer voor nieuwe uitdagingen en verrassingen. In deze tijd raak je gewoontes kwijt, moet je nieuwe maken. Het is een kans om wat breder te kijken en je af te vragen wat je anders kan doen. Dan blijft het leven interessant. Maar het is hard werken, want je moet het zelf doen. Wij als coaches hebben een kompas, een cursus en wijzen je graag de route die je kunt bewandelen!" Zo 'verbiedt' deze coronatijd niet alleen, maar biedt zeker ook andere mogelijkheden. Netwerkcoaches en netwerkvragers laten zien **WAT WEL KAN.**

### Wil je meer weten?

Neem contact op met Marieke/Anke, zij kunnen u in contact brengen met een netwerkcoach.

- NOTEER ALVAST -

# FESTIVAL VOOR JOU

**MANTELZORGERS**



**VRIJWILLIGERS**



**Gemeente Lochem 8 t/m 12 november 2021**

