



Mens en Welzijn Voorst

Bezoekdienst na partnerverlies: iets voor jou of jouw naaste?

Als je je partner hebt verloren, dan kun je behoefte hebben aan iemand die iets soortgelijks heeft meegemaakt. Iemand met wie je een klik hebt, die jou begrijpt, naar je luistert en troost biedt: een 'praatmaatje'.

De vrijwillige praatmaatjes van Mens en Welzijn Voorst kunnen bij een rouwproces ondersteunen. Zij zijn ervaringsdeskundig en hiervoor getraind. Door je gevoelens en gedachten te delen kun je beter omgaan met verwarrende emoties, reacties uit de omgeving en moeilijke dagen.

Grote stap en opluchting

"Voor veel mensen is het een hele stap om hulp te vragen", vertelt Judith Zietsma van Mens en Welzijn Voorst. "En dat snap ik heel goed." Soms belt één van de kinderen, om eens te bespreken of de bezoekdienst iets kan bieden nadat één van de ouders alleen is overgebleven. "Als mensen eenmaal de stap hebben genomen zijn ze opgelucht. Ze zeggen dingen als: 'Het voelt vertrouwd, mijn maatje is begripvol en ervaringsdeskundig.'"

"Het succes van deze bezoekdienst zit echt in de klik met het 'praatmaatje', die op bezoek komt tot iemand weer zelf verder kan", vertelt Judith. "Ik vind het dankbaar werk om mensen hierbij goed te matchen. En de vrijwilligers? Die staan graag voor de ander klaar!"

Wil je meer weten of een kennismakingsgesprek met de coördinator aanvragen? Neem contact op met Judith.



Neem contact op met **Judith Zietsma**

06 - 19772295
j.zietsma@mensenwelzijn.nl

Ervaring van Frans

Op verzoek van inwoners startte eind 2019 de bezoekdienst na partnerverlies. De meeste mensen zijn 6 tot 18 maanden geleden alleen komen te staan op het moment dat ze behoefte krijgen aan de steun van een gelijkwaardige gesprekspartner. Twellenaar Frans heeft er ongeveer een jaar gebruik van gemaakt. "Eerst moest ik over een drempel heen", vertelt Frans. "Misschien wilde ik me groothouden, na het overlijden van mijn vrouw Ria. Ik zorgde ervoor dat ik het druk genoeg had om niet over het verlies van Ria na te denken."

Achteraf is Frans blij dat hij de stap gezet heeft. "Eerst sprak ik uitgebreid met Judith. Zij heeft goed ingeschat welke vrijwilliger bij mij paste. Met dit 'praatmaatje' kon ik kort daarna kennismaken en allebei wisten we meteen dat er een klik was. De gesprekken waren heel open en eerlijk. Er kwamen bij mij allerlei gevoelens zoals boosheid en verdriet naar boven", zegt Frans. "Na een jaar kon ik zeggen dat ik alleen, maar niet eenzaam, verder kon. Ik denk met warme gevoelens aan onze gesprekken terug..."

Kom binnenlopen en doe mee. *De Ontmoeting* is voor iedereen!

'De Ontmoeting Klein Twello' is een plek van en voor inwoners van de gemeente Voorst. Wij zijn er voor jou en voor iedereen die een uur, dag of meerdere dagen andere mensen wil ontmoeten zonder dat iets hoeft of moet.

Er is een koffieplein en er zijn meerdere ruimtes voor uiteenlopende activiteiten. Biljarten, braintraining, aquarellen, stoelyoga, wandelen, handwerken en nog veel meer... Scan de QR-code hiernaast om te beleven is, bezoek onze website of stap eens binnen!

Samen zijn we verantwoordelijk voor de sfeer, het koffieplein en de activiteiten. Iedereen draagt bij, ieder op zijn eigen manier. Heb je zelf ideeën voor een nieuwe activiteit? Rob maakt graag kennis met je en denkt met je mee!

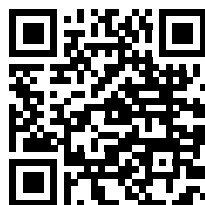


Neem voor meer informatie contact op met **Rob Vroklage**

06 - 36500179
r.vroklage@mensenwelzijn.nl



KLEIN TWELLO



Uitgelichte activiteit Fietsgroep

Onze fietsclub is al jaren een groot succes. Onder leiding van drie enthousiaste begeleiders (Ton, Dick en Herman) wordt er iedere donderdag vertrokken voor een mooie route door de omgeving. Alle drie kennen ze de omgeving op hun duimpje waardoor leuke, gevarieerde routes gegarandeerd zijn.

Start is iedere donderdag om 09.30 uur bij 'De Ontmoeting Klein Twello' aan het Jachtlustplein. De route is meestal zo'n 30 km. en het tempo is ongeveer 16-18 km/u. Deelname is gratis en op eigen risico.



Neem voor meer informatie contact op met **Guus Kroes**

06 - 40103611
g.kroes@mensenwelzijn.nl

Uitgelichte dienst: Computerinloop

Laptops, smartphones en tablets worden veel gebruikt. We beeldbellen met elkaar, sturen foto's of filmpjes naar de ander, kijken een film of doen online een spelletje. Heb jij een vraag of loop je tegen een technisch probleem aan? De vrijwilligers van de Computerinloop helpen je graag weer op weg tijdens ons gratis inloopsprek uur. Deze is iedere donderdag van 13.30 tot 14.30 uur in 'De Ontmoeting Klein Twello' (Jachtlustplein 11).



Neem voor meer informatie contact op met **Lianne Zeisseink**

06 - 23759918
l.zeisseink@mensenwelzijn.nl

mensenwelzijn.nl
 info@mensenwelzijn.nl
 0571 27 90 90
 [mensenwelzijnvoorst](https://mensenwelzijnvoorst.nl)

