

#VOORSTVOORELKAAR

Deel jouw acties via #voorstvoorelkaar en #aandachtvoorelkaar

Nu we eindelijk uit de lockdown zijn, komt er ook een einde aan deze reeks van deze pagina's in deze krant. Over twee weken leest u de laatste editie.

Natuurlijk blijven we wel actief, online en offline. Online kunt u hulp blijven vragen en/of aanbieden op www.kijkindekernen.nl.

Hier kunt u ook nieuws, verhalen en activiteiten delen. Offline kunt u contact opnemen met Mens en Welzijn Voorst.

Zij denken graag met u mee wanneer er behoefte is aan hulp in de breedste zin van het woord!

WEDUWNAAR FRANS UIT TWELLO ENTHOUSIAST OVER BEZOEKDIENST NA PARTNERVERLIES

Door Rudi Hofman



Na een zeer fijne en hechte relatie van vijftig jaar verloor Frans van Loon (69) op 21 juli 2019 zijn vrouw en grote liefde. Ria van Loon overleed thuis aan de Van Heemskerkstraat in Twello - volgens Frans haar met afstand favoriete plek - na een ongelijke strijd tegen kanker. Zij werd 67 jaar.

De Twellose had daarvoor vele jaren met haar broze gezondheid geworsteld. Met name haar spiergestel was een zwakke plek. Later werd bij haar artrose (gewrichtsslijtage) vastgesteld, kreeg zij twee heupprothesen en onderging zij diverse meniscusoperaties. De diagnose longkanker was een harde klap en die ziekte is haar fataal geworden.

Frans had zijn levenspartner in de laatste maanden als mantelzorger intensief en 'met alle liefde' bijgestaan. Hierbij kreeg hij veel steun van een zorgteam van Sensire en het Steunpunt Mantelzorg van Mens en Welzijn, waarvoor hij nog altijd zeer dankbaar is.

OUDSTE KAT

Na de uitvaart, die helemaal zo verliep zoals Ria had gewild, stond Frans er thuis alleen voor. Hij had alleen gezelschap van de twee teckels en twee katten waarop zijn vrouw ook zo dol was geweest. "De oudste kat zat in de weken en dagen voor Ria's dood continu bij haar. Dat was heel bijzonder om te zien."

Bij een Twellose vriend van Frans, die ook weduwnaar is, was een uitnodiging binnengekomen voor een avond over verlies en rouw. Frans en zijn kameraad gingen naar deze bijeenkomst van Mens en Welzijn in Klein Twello. Frans: "Ik was heel belangstellend. Een vrouw sprak hier over rouwverwerking en haar boodschap sprak mij zeer aan."

GEEN TRAAAN

In de periode na de dood van zijn vrouw had Frans 'een stukje berusting' gevoeld. "Ik had zoiets van, het is goed zo. Ik had ook nog geen traan gelaten. Misschien wilde ik me groothouden. Ik zorgde er ook voor dat ik druk genoeg was om niet over het verlies van Ria te hoeven nadenken."

Door de thema-avond in Klein Twello kwam Frans in contact met Judith Zietsma, consultant bij Mens en Welzijn. Zij wees hem op de eind 2019 in de gemeente Voorst opgestarte bezoekdienst na partnerverlies. In rouwbegeleiding getrainde, ervaringsdeskundige vrijwilligers komen bij mensen op bezoek die recent hun partner verloren hebben. Zij bieden hun een luisterend oor, steun, troost en erkenning en herkenning.

GESCHIKTE MATCH

Frans moest even over een drempel, maar besloot vervolgens van deze service gebruik te maken. Judith ging voor hem op zoek naar een geschikte match. "Ze zei: 'Ik denk dat ik iemand heb gevonden die bij je past' en dat bleek zij goed te hebben ingeschat." De vrijwilligster aan wie Frans werd gekoppeld was een iets jongere vrouw uit de gemeente Voorst met veel ervaring in de hulpverlening.

SPIEGEL

Van meet af aan hadden de twee een klik: "De gesprekken waren heel open en eerlijk. Zij kan heel goed luisteren en stelde goede vragen zonder zich op te dringen om mij een spiegel voor te houden. Daardoor kwamen er bij mij allerlei gevoelens zoals boosheid ('waar heb ik dit aan verdiend') en verdriet naar boven", zegt Frans.

Na een traject van een jaar, met in het begin maandelijks en later twee- of driemaandelijks een gesprek bij Frans thuis, volgde een evaluatie "De conclusie was dat ik alleen, niet eenzaam, verder kon. Ik denk met heel warme gevoelens aan onze gesprekken terug. Nu drinken we af en toe samen een bak koffie", zegt Frans.

ERVARINGEN DELEN

De Twellonaar is zo enthousiast over de bezoekdienst na partnerverlies, dat hij Judith Zietsma heeft laten weten dat hij graag zijn ervaring wil inzetten om in de toekomst andere weduwnaars en weduws te begeleiden. Zijn vriend maakt, zo zegt hij, nog steeds gebruik van de bezoekdienst. Frans: "Ik kan het echt iedereen aanraden."

Deze bezoekerservice vanuit Mens en Welzijn is niet gebonden aan een bepaalde termijn en iedere gebruiker kan zelf bepalen hoe vaak hij of zij met een vaste vrijwilliger wil praten. Alles wat er tijdens de gesprekken aan de orde komt, wordt strikt vertrouwelijk behandeld.

MEER INFORMATIE

Wilt u meer weten over de bezoekdienst na partnerverlies of een kennismakingsgesprek aanvragen? Neem contact op met Judith Zietsma via j.zietsma@mensenwelzijn.nl of 06-19772295.

KIJK OP KIJKINDEKERNEN

Een kleine greep uit hetgeen er allemaal op het online dorpsplein voorbij komt in deze tijd. Ga naar www.kijkindekernen.nl om te reageren of om zelf iets te plaatsen. KijkindeKernen.nl blijft namelijk hét platform om nieuws, activiteiten en hulpvragen te delen.



MAATJESOPROEP: WELKE MAN HEEFT ZIN OM AF TE SPREKEN?

"Ik ben een man van 80+ en ik zoek een maatje die één keer per week wil afspreken. Het lijkt mij gezellig om samen koffie te drinken en te praten over architectuur en politiek. Verder wil ik graag af en toe een wandeling maken (met rollator), in de omgeving van mijn woning in Twello. Bij mooi weer kunnen we ook eens in mijn tuin zitten en bij slechter weer kunnen we misschien eens een legpuzzel maken?! Liefst spreek ik af op maandagochtend of op maandagmiddag na 15.30 uur."

Ben jij een rustige man van ongeveer 55+ en wil jij maatje worden? Of wil je voor iemand anders een maatje zijn? Meld je dan bij het Maatjesproject van Mens en Welzijn Voorst via Judith Zietsma: j.zietsma@mensenwelzijn.nl of bel 06-1977 2295.

Op het prikbord van Kijkindekernen staat ook nog een oproep van twee Afghaanse meiden uit Twello die een maatje zoeken. Daarnaast staan er ook nog diverse andere maatjesoproepen op KijkindeKernen onder het kopje 'Elkaar Helpen'

WANDELGROEPEN WEER OP PAD!



Iedere maandagochtend in de maanden juni en juli vertrekt er weer de wandelgroep uit Posterenk. Vanaf de WilperMolen start deze wandeling van 1,5 uur, oftewel zo'n 8 km. De wandeling wisselt wekelijks van route en op de laatste maandag van de maand vertrekt de groep vanaf een andere locatie in de gemeente Voorst. Deelname is gratis en je hoeft je niet aan of af te melden. De start is om 09.00 uur. In de maand augustus zijn er geen wandelingen i.v.m. de vakantie.

Iedere woensdag starten er twee groepen vanaf Klein Twello (Maarten Tromplaan 2) voor een wandeling van circa 6 en 8 km. Start is om 09.00 uur en ook deze wandelingen duren ongeveer 1,5 uur.

NLDOET IN DE GEMEENTE VOORST!



Wie vorige week door het Voorster Nieuws bladerde kon er niet omheen. Op 28 en 29 mei was het NLdoet, de jaarlijkse vrijwilligersactie aangejaagd door het Oranje Fonds. Ook in onze gemeente is er volop geklust. Van het werken in een toekomstig voedselbos, tot het schoonmaken van speeltoestellen of het opknappen van het dierenverblijf. Wij werden erg blij van al deze mooie vrolijke verhalen van actieve bewoners die zich inzetten voor hun buurt. Bij deze dan ook een dikke pluim voor jullie werk. Wij hopen dat er nog meer mensen dit voorbeeld volgen. Bedankt!

DEEL EEN GEZONDE MAALTIJD: ASPERGES MET NOTEN (2 PERS.)



Was de krieltjes en kook ze in weinig water in ca. 8 minuten gaar. Bak deze vervolgens in twee eetlepels margarine aan alle kanten goudgeel. Schil de asperges (750 gram) en snijd het onderste harde stukje weg. Snijd de asperges in stukken. Kook de onderste stukken van de asperges 2 minuten in ruim water. Voeg dan de rest toe en kook de aspergestukken nog 4-6 minuten.

Maak één bosuitje schoon en snijd het klein. Smoor de bosui zacht één eetlepel margarine. Hak 50 gram walnoten grof. Meng de bosui en de noten door de asperges. Serveer de asperges met de gebakken krieltjes en eet smakelijk!

DEZE PAGINA'S ZIJN EEN INITIATIEF VAN:

de Gemeente Voorst, Mens en Welzijn Voorst, #Zodus en de VrijwilligersCentrale Voorst.



GEMEENTE VOORST
Contactpersoon:
Chris Frencken
c.frencken@voorst.nl



ZODUS
Contactpersoon:
Joris van Rest
joris@zodus.nu



MENS EN WELZIYN VOORST
Contactpersoon:
Guus Kroes
g.kroes@mensenwelzijn.nl



VRIJWILLIGERSCENTRALE
VOORST
Contactpersonen:
Dorothy den Boer
d.denboer@mensenwelzijn.nl

Maak zelf ook gebruik van de functionaliteiten van KijkindeKernen en ondervind zelf hoe online verbindingen uiteindelijk tot offline ontmoetingen kunnen resulteren. Hoe meer mensen het KijkindeKernen gaan gebruiken, hoe krachtiger het platform wordt. 866 inwoners gingen u reeds voor door een account aan te maken en maandelijks bezoeken gemiddeld 2500 unieke bezoekers de site.



alleen samen krijgen we
corona onder controle

