



Beste lezer,

Welcom is de welzijnsorganisatie in Montferland en verleent diensten, biedt hulp en ondersteuning en organiseert activiteiten dichtbij mensen. Iedereen is Welcom, van jong tot oud. Speciale aandacht gaat uit naar kwetsbare mensen en het voorkomen van sociaal isolement. Iedereen doet mee bij Welcom! Welcom helpt mensen goede oplossingen te vinden, dat doen we samen met zo'n 300 vrijwilligers die een ander willen helpen.

Deze nieuwsbrief is speciaal voor senioren uit Montferland samengesteld. Met aandacht, zorg en een vleugje gezelligheid brengen we u twee keer per jaar graag op de hoogte van alles wat speelt en inspireert rondom ouder worden.

We hebben leuke en interessante onderwerpen voor u klaarstaan. Veel leesplezier!

- De seniorenconsulenten stellen zich voor...
- Colum
- Mantelzorgcompliment 2026
- Maaltijd aan Huis
- Kom d'r b-j
- Kleine Grote verhalen
- Vitaal Wonen en Leven
- Rouwmaatjes
- Blik op het verenigingsleven
- Kunstnaobers
- Handige websites
- Voor in de agenda

De seniorenconsulenten stellen zich voor...

Seniorenconsulenten



Annelies



Myrthe

In Montferland zetten de seniorenconsulenten zich iedere dag in voor ouderen die behoefte hebben aan een luisterend oor, een steuntje in de rug of simpelweg wat meer gezelschap. Want achter veel voordeuren schuilt een verhaal dat niet altijd zichtbaar is, maar wel voelbaar: stilte, gemis of het kleiner worden van het netwerk.

De seniorenconsulenten komen bij u thuis of u maakt een afspraak op locatie. Tijdens dit gesprek wordt er samen met u besproken wat u nodig hebt. Meer activiteiten waaraan u deel kunt nemen, informatie over de mogelijkheden die er zijn op het gebied van vervoer, inzet van maatjes, mantelzorgondersteuning, hulp bij administratie en formulieren, maaltijd aan huis of samen eten, creatieve ontmoetingsgroepen en zo nog veel meer. Hebt u vragen? Blijf er niet mee zitten en loop eens binnen op een van onze locaties of neem contact op met Myrthe of Annelies. U kunt hen bereiken via 0316-29 28 28

Colum

Het nieuwe naoberschap, door Annelies Vruwink

Vroeger wist de halve straat precies hoe laat je thuis kwam, of de heg weer eens geknipt moest worden maar ook hoe het met je ging en of je hulp nodig had. Dat noemden we naoberschap. Soms warm en behulpzaam, soms ook een tikje bemoeizuchtig. Tegenwoordig leven we anders. We trekken sneller onze eigen deur achter ons dicht, kennen niet altijd meer alle burens bij naam en communiceren vaker via een buurtapp dan over de schutting. En toch... houden we elkaar nog steeds in de gaten.

Bij Welcom krijgen we af en toe een zorgmelding over iemand uit de buurt. Geen officiële instanties of ingewikkelde dossiers, maar meestal gewoon een buurtgenoot die denkt: Er klopt iets niet... Een brievenbus die uitpuilt. Gordijnen die al weken dicht blijven. Een tuin die langzaam verandert in een klein oerwoud. Soms belt iemand anoniem, gewoon omdat het niet goed voelt. Eigenlijk is dat best mooi...

Want hoewel het traditionele naoberschap misschien verandert, verdwijnt het blijkaar niet. Het krijgt alleen een modern jasje. We zwaaien misschien minder vaak naar elkaar vanaf de stoep, maar gelukkig merken we het nog steeds op als iemand ineens uit beeld raakt.

Zo'n melding betekent overigens niet dat we meteen met zwaailichten en een hulpverleningsplan voor de deur staan. Juist niet. Vaak proberen we gewoon vanuit Welcom contact te leggen en algemene informatie aan te bieden. Laagdrempelig,

Vitaal Wonen en Leven

Het liefst wilt u in goede gezondheid zo lang mogelijk in uw eigen huis blijven wonen, maar hoe doet u dat? In samenwerking met de Gemeente Montferland ondersteunt Welcom een groep geschoolde vrijwilligers die u kunnen helpen om hier een antwoord op te vinden. Deze vrijwilligers komen graag bij u langs, u spreekt af op een locatie van Welcom of komen graag wat vertellen tijdens een bijeenkomst van uw club of vereniging. Zij kunnen u van alles vertellen over de mogelijkheden in Montferland. Bijvoorbeeld informatie over alternatief vervoer, financiën, mantelzorg, activiteiten en ontmoetinggroepen en educatie en tips om fit en vitaal te blijven.

Gratis en vrijblijvend

Deze informatieve gesprekken zijn gratis en vrijblijvend. Daarbij heeft de vrijwilliger een verplichting tot geheimhouding en is hij of zij gebonden aan het privacyreglement van Welcom. De vrijwilligers worden ondersteund door een coördinator van Welcom. Wanneer uit dit gesprek blijkt dat er een vervolgspraak nodig is dan draagt de vrijwilliger het contact over aan een seniorenconsulent van Welcom.

Mensen halen vaak meer uit dit gesprek dan ze vooraf denken, een veel gehoorde reactie is; "ik ben blij zo dat u geweest bent, ik had niet verwacht dat het zo nuttig voor me zou zijn".

Gaat u liever zelf op zoek naar informatie? Kijk op onze website in de informatiegids.

Gesprek aanvragen?

De vrijwilligers zijn er voor alle 65+ers in Montferland. U kunt hiervoor onderstaande knop gebuiken en uw gegevens invullen, bellen met Welcom: 0316-29 28 28 of mailen naar info@welcommail.nl.

Een vrijwilliger neemt dan zo snel mogelijk contact met u op voor het maken van een afspraak.

zonder oordeel en zonder meteen over die melding te beginnen. Gewoon even contact maken. Soms blijkt er niets aan de hand. Soms wel. En dan weten we de juiste hulp in te schakelen. Wanneer dit niet lukt proberen we het later nog eens. Dat is best een bijzondere balans: rekening houden met privacy, maar tegelijkertijd wel oog houden voor elkaar.

Misschien is dat wel het nieuwe naoberschap. Niet meer de buurvrouw die ongevraagd je ramen lapt omdat ze vond dat het nodig was, maar een buurtgenoot die denkt: "Ik ken die persoon niet goed, maar ik maak me wel zorgen." Geen sociale controle die benauwt, maar betrokkenheid die verbindt. Buurtapps, zorgcirkels, Burendag, zorgmeldingen... het zijn allemaal nieuwe manieren waarop mensen toch naar elkaar omkijken. Misschien minder zichtbaar dan vroeger, maar minstens zo waardevol. En eerlijk? In een tijd waarin we vaak horen dat iedereen vooral met zichzelf bezig is, vind ik dat eigenlijk een heel geruststellende gedachte.

Mantelzorgcompliment 2026

Het Steunpunt Mantelzorg biedt informatie, advies en ondersteuning aan mantelzorgers in de gemeente Montferland. De mantelzorgconsulent van het Steunpunt Mantelzorg heeft aandacht voor de zorg die mantelzorgers bieden en herkent de problemen die ze daarin tegenkomen.

Ook in 2026 wordt het mantelzorg compliment weer uitgedeeld. Het voordrachtsformulier kan worden ingevuld via onderstaande knop.

Mantelzorgcompliment 2026

Maaltijd aan Huis

Bent u (tijdelijk) niet in staat om iedere dag zelf een warme maaltijd te koken? Dan is er voor u in Montferland de Maaltijdservice. Koelversmaaltijden worden dan met een koelwagen bij u thuis bezorgd. Er is een heel ruim aanbod. Of u nu van Hollandse pot of Italiaans houdt, van vlees, vis, vegetarisch of een speciaal dieet volgt, bijna alles kan!

Maaltijden aan huis zijn ideaal bij ziekte, gebrek aan energie, andere levensomstandigheden, speciaal dieet, herstelperiode, revalidatie. Dankzij de gezonde koelvers maaltijden bent u verzekerd van een dagelijkse gezonde maaltijd. Het helpt ook uw mantelzorgers.

Meer informatie en
aankmelden

Kom d'r b-ij

Vraag nu een gesprek aan

Rouwmaatjes

Word jij ons nieuwe Rouwmaatje?

Wil jij iets betekenen voor iemand die een moeilijke periode doormaakt?

Als Rouwmaatje geef je tijd, aandacht en een luisterend oor aan iemand die te maken heeft met verlies. Verlies heeft veel vormen. Dit kan gaan om onder andere een overlijden, verlies van gezondheid of een echtscheiding. Een luisterend oor bieden kan dan een groot verschil maken.

Wat doet een Rouwmaatje?

Een Rouwmaatje is geen hulpverlener of therapeut maar is vooral iemand die er is voor een ander. Je luistert naar iemand die verdriet of gemis ervaart. Soms praat je samen, soms maak je een wandeling of drink je een kop koffie. Misschien ga je samen even de deur uit. Het gaat erom dat iemand zich gezien en gehoord voelt. Iedereen gaat op zijn eigen manier om met verlies. Daarom kijk je samen naar wat prettig en nodig is.

Wie zoeken wij?

Wij zoeken vriendelijke en betrokken mensen die tijd en aandacht willen geven aan iemand die steun kan gebruiken. Je hoeft geen ervaring te hebben in de zorg. Het belangrijkste is dat je:

- goed kunt luisteren,
- aandacht hebt voor een ander,
- er echt voor iemand wil zijn.

Als Rouwmaatje krijg je een training en ondersteuning. Je staat er dus nooit alleen voor.

Interesse?

Wil je meer weten over het vrijwilligerswerk als Rouwmaatje? Neem gerust contact met ons op via 0316-29 28 28. We vertellen je graag meer.

Samen maken we het verschil.

Blik op het verenigingsleven

In Montferland wordt veel gewandeld. Daar leent onze gemeente zich ook uitstekend voor. Wist u dat er op dit moment al meer dan 20 wandelgroepjes en wandelmomenten zijn? Wandelen doet een mens goed! Of u nu veel, snel en vaak wandelt, of juist maar kleine afstanden kunt lopen; bewegen en naar buiten is goed voor een mens!

Er zijn inmiddels ook rollator wandelgroepen waar u niet snel en niet lang hoeft te kunnen lopen om mee te kunnen doen. Samen is leuker dan alleen! Kijk via onderstaande knop eens welke groep bij u zou passen.

Meer informatie

Kunstnaobers



Wij zorgen, samen met Amphion Cultuurbedrijf, ervoor dat dat kan. En ze nemen wekelijks verschillende enthousiaste kunstenaars mee die goeie ideeën hebben en je op weg helpen. Voor je het in de gaten hebt, ben je lekker creatief bezig

en krijg je er zomaar een aantal gezellige Kunstnaobers bij. Fotograferen, zingen, schilderen, wol spinnen, boetsen... Ervaring is niet nodig! Iedereen kan meedoen.

Ben je enthousiast bent geworden? Dan kun je aansluiten als Kunstnaobers in het Albertusgebouw in Didam of in het Barghse huus in 's-Heerenberg. Aankomen hoeft niet. Loop vooral binnen, de koffie en thee staan klaar! Eerste keer is gratis, daarna €5,- per

Ben je in contact met mantelzorgers die overbelast raken en ondersteuning nodig hebben om de zorg vol te houden? Dan is onze ontmoetingsgroep Kom d'r bi-j wellicht een passende oplossing.

Kom d'r bi-j is een kleinschalige, persoonlijke voorziening waar kwetsbare ouderen wekelijks terecht kunnen voor ontspanning, structuur en sociale contacten, waardoor de mantelzorger even tijd heeft om te ontspannen.

Ons doel:

- Verlichting van mantelzorg - door wekelijks een dagdeel zorg over te nemen,
- creëren we licht in de thuissituatie.
- Passende dagbesteding voor kwetsbare ouderen - denk aan mensen met beginnende dementie, mobiliteitsbeperkingen of gevoelens van eenzaamheid.
- Kleinschalige setting (maximaal 8 deelnemers), persoonlijke aandacht, herkenbaarheid en rust.
- Gezamenlijke lunch en activiteiten.

Iedere dinsdag
10.00-14.00 uur
Dorpshuis MFA de Braempt



Contactpersoon Kom d'r bi-j
Miranda Baars
06 57470470
m.baars@welcommail.nl

0316 29 28 28
www.iedereenwelcom.nl



Kleine Grote verhalen

Toen mevrouw De Vries voor het eerst hoorde over de activiteit Kunstnaobers, twijfelde ze nog een beetje.

"Van tevoren dacht ik: het is nieuw... is het wel iets voor mij?" vertelt ze lachend. Toch besloot ze het een kans te geven. En daar heeft ze geen moment spijt van gehad. **"Inmiddels ga ik er met plezier naartoe,"** zegt ze enthousiast. **"Je leert elkaar kennen en het valt me 100% mee."** Wat haar vooral aanspreekt, is dat iedereen samen iets maakt. **"Je creëert samen iets en je gaat iets doen. Dan denk je achteraf: dat heb ik mooi in de pocket!"**

Bij Kunstnaobers is geen bijeenkomst hetzelfde. **"Het is iedere keer een beetje een verrassing wat we gaan doen en wat het wordt,"** vertelt ze. Juist dat maakt het zo leuk en gezellig. Samen lachen, creatief bezig zijn en ondertussen nieuwe mensen ontmoeten.

Het mooiste vindt ze misschien nog wel het gevoel erbij te horen. **"Ik word erbij betrokken door de groep!"** zegt ze met een glimlach.

Een mooie ervaring die laat zien dat iets nieuws proberen soms juist heel verrassend en waardevol kan zijn.

(Om de privacy van de deelnemer te beschermen, is haar naam gewijzigd)

keer.

In juli en augustus is er geen kunstnaobers, vanaf donderdag 2 september start het nieuwe seizoen in het Barghse Huus en maandag 7 september in het Albertusgebouw.

Meer informatie

Handige websites

- Seniorweb
- Bibliotheek Montferland
- Kruiswerk Achterhoek
- Gemeente Montferland
- Netwerk Ouderen Veerkracht Achterhoek
- Willem Hart voor levensvragen
- Ouderenfonds
- Sociaal raadslieden

Kijk ook voor meer informatie over belangrijke adressen, websites of telefoonnummer in onze informatiegids.

Klik hier voor de informatiegids

Voor in de agenda

- Zondag 27 september: DOE MEE DAG van 11 - 15 uur in het Albertusgebouw in Didam. Informatieve dag voor senioren met informatiestands, workshops en activiteiten.

Bekijk meer nieuws op onze website



Albertusgebouw
Raadhuisstraat 3
6942 BE Didam

Telefoon: 0316-29 28 28

Barghse Huus
Willem vd Berghstraat 1
7041 CW 's-Heerenberg

info@welcommail.nl
www.iedereenwelcom.nl



Deze e-mail is verzonden aan {{email}}.

Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich hier afmelden.

U kunt ook uw gegevens inzien en wijzigen.

Voor een goede ontvangst voegt u a.vruwink@welcommail.nl toe aan uw adresboek.