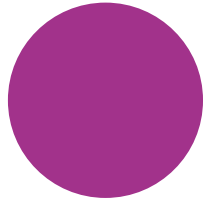




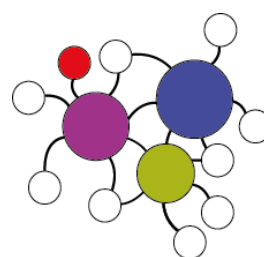
Verder na verlies partner



**najaar
2025**



www.welzijnbergen.nl



**Stichting
Welzijn
Bergen**

Wat deelnemers vonden van deze cursus:

*'Ik voelde me
eindelijk begrepen.
Het was zo'n
opluchting om met
lotgenoten te praten'*

*'De herkenning bij
anderen gaf me het
gevoel dat ik niet gek
was. Mijn verdriet kreeg
ruimte en dat hielp'*

*'Ik kwam binnen met
lood in mijn schoenen,
maar ging steeds een
stukje lichter naar
huis'*

*'Soms heb je aan een
half woord genoeg.
Die herkenning, dat
lucht echt op.'*

*'Ik dacht eerst: is dit
wel iets voor mij? Maar
na de eerste keer wilde
ik geen bijeenkomst
meer missen'*

*'Voor het eerst sinds het
overlijden van mijn man
voelde ik me niet meer zo
alleen. We hebben zelfs af
en toe gelachen'*

Verder na verlies van partner – Lotgenotengroep

In samenwerking met MEE & de Wering organiseren wij een lotgenotengroep voor mensen van wie de partner is overleden. Mensen die eerder deelnamen aan deze groep gaven aan dat ze het contact met lotgenoten als heel steunend ervoeren. Dit omdat er herkenning en erkenning is voor de gedachten, emoties en de praktische problemen waar ze tegenaan lopen. Tijdens de bijeenkomsten wordt met elkaar gepraat over verlies en rouw.

Voor wie

Inwoners uit de gemeenten Alkmaar, Bergen, Uitgeest, Castricum en Heiloo kunnen aan deze groep deelnemen.

Onderwerpen die besproken worden zijn:

- Afscheid nemen
- De uitvaart
- Omgaan met verlies
- De verwerking
- Eenzaamheid
- Aandacht voor jezelf
- Spanningsklachten
- Contacten

Praktische informatie

Voorafgaand aan de groep vindt er een kennismakingsgesprek plaats met de cursusleiders.

Wanneer en waar

Waar	: Binnenhof 9 te Bergen
Wanneer	: 7, 14, 21 en 28 oktober 4, 11 en 18 november 16 december
Tijdstip	: 14.00- 16.00 uur maandagmiddag
Kosten	: gratis

Heeft u belangstelling en/of wilt u meer weten?

Bel op werkdagen tussen 09.00 en 12.00 uur naar 072 – 509 5267, of mail contact@welzijnbergen.nl

U kunt zich ook inschrijven op de website van MEE & De Wering <https://www.meewering.nl/cursussen/>

Heeft u vragen?

Neem dan gerust contact op met één van de wijksteunpunten van Stichting Welzijn Bergen.

Op werkdagen tussen 09.00 en 12.00 uur bereikbaar op:

Wijksteunpunt Bergen: T 072 - 582 14 50
Binnenhof 9, 1861 JW Bergen

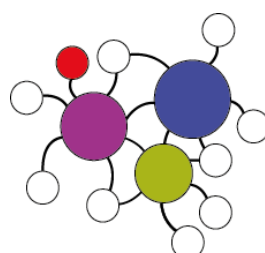
Wijksteunpunt Egmond: T 072 - 506 52 04
Hanswijk 1B, 1934 CP Egmond a/d Hoef

Wijksteunpunt Schoorl: T 072 - 509 52 67
De Sanderij 7, 1871 ER Schoorl

www.welzijnbergen.nl

ⁱ Augustus 2025

*Algemeen Nut
Beogende Instelling*
ANBI



**Stichting
Welzijn
Bergen**