



## Nieuwsbrief 2022 - 10

Ter attentie van KBO leden



Bekijk in uw browser  
<https://mailchi.mp/c4834f938e10/nieuwsbrief-snz-6096450>

### Agenda

Zaterdag 21 juni - Wandeldialoog Elswout  
 Woensdag 25 mei - Lotgenotenochtend Haarlem  
 Maandag 6 juni - Gespreksgroep Hoofddorp (Gaat gewoon door)  
 Dinsdag 7 juni - Gespreksgroep Nieuw Vennepe  
 Woensdag 8 juni - Gespreksgroep Haarlem (op het moment geen ruimte)  
 Zondag 12 juni - Wandeldialoog Middenduin

*Klik op de datum voor meer informatie*



## Doe ik het wel goed? Hoelang duurt het? Veel voorkomende vragen na het verlies van een dierbare

Men zegt dat rouw na een jaar wel over kan zijn. Ik ben nog heel verdrietig. Kan dat wel? Ik kan zo enorm boos worden. Dat herken ik niet van mijzelf en ik voel mij daar heel schuldig over. Is dat normaal?

Veel mensen worstelen met vragen. Vragen die passend zijn bij het rouwproces, maar ook rust kunnen geven als er aandacht aan wordt besteed of een 'antwoord' op komt. Het overlijden van een geliefde is een van de meest ingrijpende gebeurtenissen die een mens kan meemaken. Voor rouw staat geen tijd en ieder doet het op zijn of haar eigen manier.

*Rouw is de veelheid aan reacties op het verlies van een persoon met wie je een betekenisvolle relatie had.*

Loopt u met vragen waar u geen weg mee weet, herkent u zichzelf niet in de vaak heftige en onbekende emoties of maakt u zich zorgen om een ander? Neem dan contact met ons op. Onze vrijwilligers en begeleiders kunnen bij veel van deze vragen steun bieden en helpen.

[Contact](#)



## Wandeldialoog - Wandelt u ook mee? Haarlem in dialoog organiseert wandelingen in de natuur met gesprekken over geluk, zingeving en gezondheid.

Weet u nog hoe het voelde op de momenten dat u goed in uw vel zat? Tijdens de wandeldialoog in Elswout gaat u met anderen in gesprek over deze momenten, maar ook wat u nodig heeft om u weer 'op en top' te voelen. Hier kunt u ervaringen delen, maar ook uw wensen uitspreken.

**Adres:** ingang landgoed Elswout

**Datum:** Zaterdag 21 mei

**Tijd:** 10:00 - 12:00 uur

**Kosten:** gratis

Heeft u vragen of wilt u meer informatie over de wandeldialoog dan kunt u contact opnemen met Rinske de Waal via 023 8448201 of [rinske@greenmultimedia.nl](mailto:rinske@greenmultimedia.nl)

[Klik hier voor meer informatie over de wandeldialoog](#)



## Leestip: Wat kan ik voor je doen?

Door Karin Kuiper

*Je kunt helpen door er te 'zijn'. Een praktische handleiding voor iedereen die in zijn omgeving te maken heeft met mensen in de rouw. Zonder hulp redt niemand het, maar welke hulp kun je bieden? Karin Kuiper verzamelde een boekje vol tips.*

[Kijk hier voor meer informatie over het boek Wat kan ik voor je doen?](#)

## Overzicht van activiteiten in de omgeving

We krijgen regelmatig de vraag welke activiteiten er in de omgeving zijn om aan deel te nemen. Het aanbod is groot en wisselt regelmatig, daarom hebben we een overzicht van de organisaties in regio gemaakt. Klik op een organisatie en kijk wat er mogelijk is.

[Welzijn Bloemendaal](#)

[Maatvast Haarlemmermeer](#)

[Meerwaarde](#)

[Santpoorts Belang](#)

[Wij Heemstede](#)

[Haarlem ontmoet](#)

[Senioren club Haarlem](#)

[Humanitas](#)

[Dock Haarlem](#)

[Haarlem Effect](#)

[Sportsupport](#)

[Welzijn Velsen](#)

[Jansstraat 33](#)

[Kluppen](#)

[Verhalenhuus Haarlem](#)

[Kennemerhart](#)

## Kent u iemand die te maken heeft met verlies?

Kent u iemand die te maken heeft met verlies, daar een weg in zoekt en deze informatie helpend kan zijn? Mail deze nieuwsbrief dan gerust door en wijs diegene op onze website [www.stichting-nabestaandenzorg.nl](http://www.stichting-nabestaandenzorg.nl). Op deze manier kunnen wij wellicht helpend zijn bij vragen waar iemand mee kan lopen. Hier kan hij/zij zich inschrijven om onze nieuwsbrief te ontvangen en op de hoogte blijven van de mogelijkheden en het aanbod.

**Stichting Nabestaandenzorg**  
[www.stichting-nabestaandenzorg.nl](http://www.stichting-nabestaandenzorg.nl)  
[info@stichting-nabestaandenzorg.nl](mailto:info@stichting-nabestaandenzorg.nl)  
 023 - 84 48 201

U heeft Stichting Nabestaandenzorg toestemming gegeven om uw e-mailadres toe te voegen aan de verzendlijst van de nieuwsbrief. Wilt u deze nieuwsbrief niet meer ontvangen? Dan kunt u zich afmelden via onderstaande link.



Deze e-mail is verstuurd 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 [kbonieuwsbrief@kbo-haarlemmermeer.nl](mailto:kbonieuwsbrief@kbo-haarlemmermeer.nl) toe aan uw adresboek.