

# 10 tips

## VOOR HET VERBETEREN VAN JE SOCIALE LEVEN!

1.



### mensen groeten

zeg goedemorgen of maak een eenvoudig gebaar

2.



### praatje maken

oefen met praatjes bv. bij het boodschappen doen en luister naar een ander

3.



### activiteiten vinden

kijk eens bij het buurthuis, probeer een sport, cursus, hobby of doe vrijwilligerswerk

4.



### hulpvaardig opstellen

bied hulp aan met bv. oppassen, tuinieren of klussen en vraag zelf ook om hulp

5.



### kennissenlijstje maken

bel, mail of ga langs bij oude bekenden of vrienden

6.



### vraag en aanbod

kijk in de krant, website of app van dorp of wijk voor vrijwillige diensten

7.



### groep vinden

op basis van een hobby, interesse, levensfase, beperking o.i.d.

8.



### cursus vriendschap

in gesprek met anderen en leren over vrienden maken

9.



### netwerkcoach

samen kijken naar hoe je mensen kan leren kennen

10.



### een maatje

voor de gezelligheid, het contact of een activiteit

# Eenzaam? Kans om te ontmoeten.

Iedereen kan op enig moment te maken krijgen met eenzaamheid. Je voelt je niet verbonden met mensen om je heen. Wil je hier iets aan doen? Kijk welke van de onderstaande tips jou aanspreken.

**VRAAG EN AANBOD** - Ieder dorp of buurt heeft zijn eigen manier om mensen te verbinden. Bijvoorbeeld via een krantje, website of app. Waar maakt jouw buurt gebruik van? Vind daar iemand om mee naar het theater te gaan, te wandelen of om boodschappen voor te doen.

**VIND EEN GROEP** - Er zijn allerlei groepen zowel plaatselijk als landelijk waar jij aansluiting kan vinden. Passend bij je hobby, interesse, beperking, levensfase o.i.d. Kom je er zelf niet uit? Een netwerkcoach kan met je meedenken.

**CURSUS 'VOOR WIE VRIENDSCHAP WIL'** - In gesprek en aan de slag om van een oppervlakkig contact naar vriendschap te komen. Met onderwerpen als contact maken, iemand vragen, reageren op een nee, waar ontmoet ik mensen.

**NETWERKCOACH** - Een vrijwillige netwerkcoach begeleidt je een aantal maanden bij het versterken en uitbreiden van je contacten en gaat daarbij uit van jouw wensen.

**EEN MAATJE** - Heb je behoefte aan één op één contact en lukt het je niet zelf om iemand te vinden? Voor de gezelligheid of een activiteit zijn er maatjes.

Meer informatie of meedenken over eenzaamheid?

## Neem contact op

### Via Carrefour

Evelien van de Beek / Esther ten Napel / Berry van Dam  
t. 0527-630004 (werkdagen van 09.00u - 12.00u)  
e. [via@carrefour.nu](mailto:via@carrefour.nu)

