CONTACT HOUDEN ALS JE OUDER WORDT

Samen gezond ouder worden

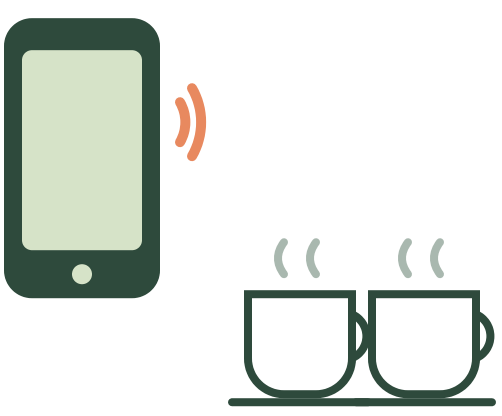
Welk contact mis je?

iemand vaker zien

samen iets doen

echt kunnen praten

Je kunt veel mensen om je heen hebben en je toch eenzaam voelen. Bedenk daarom eerst waar je behoefte aan hebt. Dat maakt uit voor wat bij jou past.

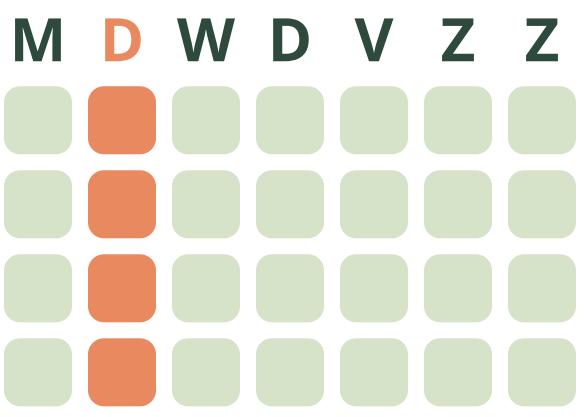


Begin bij wie je al kent

Denk aan familie, buren of een oud-collega. Stel zelf voor om weer eens af te spreken. Samen koffie drinken of regelmatig even bellen kan ook.

Een vaste activiteit

Bij een activiteit die regelmatig terugkomt, zie je dezelfde mensen vaker. Denk aan wandelen, kaarten of zingen. Vind je het spannend om alleen te gaan? Vraag iemand mee.





Als naaste kun je helpen

Ziet je moeder of buurvrouw steeds minder mensen? Vraag hoe het gaat en luister eerst, zonder meteen een oplossing voor te stellen. Kijk daarna samen wat mogelijk is.

Hulp in je buurt

Weet je niet waar je moet beginnen? Deze organisaties denken met je mee. Ze weten vaak wat er in jouw buurt mogelijk is.



Je Leefstijl als Medicijn

Deze infographic is gebaseerd op ons artikel over samen gezond ouder worden. Scan de QR-code voor het artikel.