



Een goed gesprek aan de lijn

Leeftijdsgenoten ontmoeten zonder de deur uit te hoeven



Laten we even bellen

Praat mee – vanuit uw eigen woning – met leeftijdsgenoten over onderwerpen die ertoe doen als u ouder wordt.

Hoe gaat het met u?

Laten we van gedachten wisselen en elkaar een beetje op de hoogte houden. Hoe is het om vandaag de dag ouder te worden? Wat houdt u bezig?

Zo werkt het:

We voeren samen een telefonisch groepsgesprek onder leiding van een ervaren gespreksleider. Elk gesprek heeft ongeveer zes deelnemers en een ander thema. Doordat iedereen zich kort voorstelt is het net alsof je samen aan de koffietafel zit.

Het ene moment kan het serieus zijn, het volgende moment vrolijk en licht. Er is geen dresscode en u kan zoveel koekjes bij de koffie nemen als u zelf wilt! Want... we zien elkaar niet, maar we horen elkaar des te beter.

Ook al blijft u in uw eigen huis, u bent er echt even uit en u ontmoet andere mensen aan de telefoon.

“Het is heerlijk om even je hart te kunnen luchten en ook om te luisteren naar de verhalen van anderen. Ik ben echt blij dat ik me heb aangemeld.” – Wilma (73)



Aanmelden

Wilt u een keer meedoen? De gesprekken zijn voor iedereen.

Aanmelden kan bij **UP!** via telefoonnummer **06 – 17 17 62 82**.

Heeft u een vraag over het gesprek? Ook voor vragen kunt u altijd even bellen. We beantwoorden ze graag.

U kunt zo vaak meedoen als u wilt, maar meld u voor elk gesprek wel even aan.

Meedoen

Na uw aanmelding ontvangt u meer informatie over het telefonische groepsgesprek, zoals het telefoonnummer dat u kunt bellen en hoe u kunt deelnemen. Het wijst zich vanzelf.

Meedoen en inbellen kan met elk type telefoon: mobiel of vaste lijn, het maakt niets uit.

Deelname is gratis, u betaalt alleen de gebruikelijke telefoonkosten (van uw telefoonmaatschappij).

MEER INFORMATIE

De gesprekken zijn een initiatief van **UP!** - Een nieuwe kijk op ouder worden
Kijk voor meer informatie op www.upinederland.nl/aandelijn

MET DANK AAN

FOUNDS
SLEUTERMAN VAN LOE
OUDELIJNPROJECTEN

RGOAK
Regionale Groep Ouderen

VSBfonds
vrijwilligersdienst

**oranje
fonds**
Doe je mee?

Ars Donandi
Scholckenkamp Wegener Lonziërne
fonds

**ZUID
OOST
ZIJN**

Verbinding. Energie. Het Mensen.
ferbynt en beweucht minskan

ZonMw

**DE
GENERATIEHUIS**

**De Skûle
WELZIJN**

**sociaal werk
de kear**

**SOCIAAL
COLLECTIEF**
Het Collectieve Actieve Ouderen

**Oudershuis
Dirk Baran
Dachten**

DEMENTIE
**NOARD
EAST
FRYS
LAN**

dantumadiel
gemeente