



# Een goed gesprek aan de lijn

Leefijdsgenoten 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 via telefoonnummer:

**06 – 30295960/ 06-51291163**

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 groeps gesprek, 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.upnederland.nl/aandelijk](http://www.upnederland.nl/aandelijk)**

met dank aan

FONDS  
SLUYTERMAN VAN LOO  
OUDERENPROJECTEN

**RCOAK**  
Rijks Centrum Ouderen

**VSBfonds.**  
iedereen doet mee

**oranje  
fonds**  
Doe je mee?

Ars Donandi  
Schiedamschenmp Wegener Lanziërme  
fonds

**ZUID  
OOST**  
Zuid-Oost

Stichting Welzijn het Dorp  
**terhynt** en beweucht minskun

**ZonMw**

**HET GENERATIEHUIS**

**De Skûle  
WELZIJN**

**sociaal werk  
de kear**

**SOCIAAL  
COLLECTIEF**  
het gemeenschappelijk initiatief van sociaal werkers

**Odensehuis  
Dirk Baron  
Drachten**

GEWENT  
**NOARD  
EAST**  
Fryske  
Lân

**dantumadjet**  
gemeente