



Gesprekspunt in Contact

Wil je meer contact met anderen?

Contact met andere mensen is belangrijk. Het geeft gezelligheid, steun en een gevoel van verbondenheid. Ook draagt sociaal contact bij aan je gezondheid en welzijn. Sociale gezondheid is, naast fysieke en mentale gezondheid, een belangrijke basis voor een gezond en prettig leven.

Toch is fijn of voldoende contact niet altijd vanzelfsprekend. Bijvoorbeeld na het verlies van een dierbare, een verhuizing, gezondheidsproblemen of wanneer je stopt met werken.

Praat er eens over

Bij Gesprekspunt in Contact kun je gratis en vrijblijvend in gesprek over jouw sociale contacten. Gesprekspunt In Contact is er voor iedereen vanaf 23 jaar. We bespreken jouw situatie, de mensen om je heen en wat jij nodig hebt. Misschien wil je nieuwe mensen ontmoeten, vaker onder de mensen komen of het contact met mensen die je al kent versterken.

Vragen om eens bij stil te staan

- Welke mensen zijn belangrijk voor mij?
- Met wie heb ik regelmatig contact?
- Op wie kan ik terugvallen als het even tegenzit?
- Met wie doe ik leuke dingen?
- Van welke groepen maak ik deel uit?
- Ben ik tevreden met hoe mijn dagen eruitzien?
- Wat zou ik graag anders willen?
- Welke mogelijkheden zijn er?



We denken met je mee over mogelijkheden die aansluiten bij jouw wensen. Dat kan bijvoorbeeld een activiteit, groep of vrijwilligerswerk zijn. Daarbij kijken we niet alleen naar contact met anderen, maar ook naar wat bij jou past en waar jij behoefte aan hebt.

Een gesprek is gratis en vrijblijvend.

Bel: 073 206 81 20

Mail: gesprekspuntincontact@farent.nl



www.farent.nl