



## Meer gezelligheid? Meer contact? Meer hulp?

### De netwerkcoach helpt u op weg!

**Bent u mantelzorger of zelf chronisch ziek, heeft u een beperking, bent u eenzaam of voelt u zich geïsoleerd? De netwerkcoach is een vrijwilliger die u kan helpen uw dagelijks leven aangenamer te maken.**

Samen onderzoekt u wat u wilt veranderen in uw leven en hoe u dat kunt doen. Gaat het om vriendschap, hulp bij het zorgen, een luisterend oor? Of de durf om alleen of met gezelschap nieuwe activiteiten te ondernemen? Misschien wilt u verwaterde contacten weer nieuw leven inblazen.

#### Stap voor stap

U gaat met de netwerkcoach een keer per twee weken actief aan de gang. Stap voor stap. Want zonder uw actie geen resultaat! Of het werkt? Lees de achterzijde van deze flyer en bedenk dat dit ook voor u mogelijk kan zijn.

#### Nieuwsgierig?

Bel of mail voor meer informatie! Wij vertellen u graag meer.

“ **Door het vele zorgen voor mijn chronisch zieke man** werd mijn kring steeds kleiner. Contacten verwaterden. De netwerkcoach liet mij nadenken over met wie ik weer contact zou willen opnemen. Ik vond het best spannend, maar het is mij gelukt. Door openhartig te zijn begrijpt mijn familie nu beter wat ik doormaak. Ze nemen zelfs twee keer per maand de zorg over! Ik leef weer meer. ”

“ **Mijn 20-jarige zoon met een licht verstandelijke beperking** heeft weinig contacten. Hij zit veel thuis en doet weinig. Samen met de netwerkcoach hebben we gekeken wat we konden doen. Na een oproep in het lokale krantje en bij sportclubs reageerden twee jongens. Hij gaat nu een keer in de week kijken bij basketbal en sport bij een sportschool. Het begin is er! ”

“ **Sinds het overlijden van mijn man, voelde ik mij zo alleen.** Ik wilde er wel op uit, maar durfde niet, wist niet hoe en waar, want ik loop niet zo goed meer. Samen met de netwerkcoach hebben we iemand gevonden die mij meeneemt naar de ouderensoos. En ik zit hier vlakbij op een mozaïekcursus. Zo gezellig met al die vrouwen! ”

“ **De netwerkcoach hield mij een spiegel voor** en ik merkte dat ik best wel veel contacten had, maar deze op afstand hield. Ik zelf was eigenlijk de oorzaak van mijn eenzaamheid. Samen oefenden we hoe ik het anders kon doen en daar ben ik heel dankbaar voor. Mijn leven is rijker geworden. ”