



Buddy & Bezoek

Je hoeft het niet alleen te doen

Meer informatie en aanmelden: www.u-centraal.nl/buddy



Gun jezelf een buddy

Bij Buddy & Bezoek kun je terecht als je graag wat actiever wilt leven of als je ziek bent en behoefte hebt aan een luisterend oor.

Hulp om actiever te leven

Voel je je eenzaam? Of wil je graag wat meer omhanden hebben? Een maatje van Buddy & Bezoek helpt je om de eerste stap te zetten.

Een luisterend oor bij ziekte

Bij Buddy & Bezoek werken ook vrijwilligers speciaal voor mensen die ziek zijn. Heb jij een (lichamelijke) ziekte en wil of kun je jouw omgeving daar niet mee belasten? Een buddy biedt een luisterend oor en gezelschap als je eropuit wilt. Een goed gesprek voeren, ergens een kop koffie drinken, een mooie wandeling maken of gewoon thuis blijven? Het kan allemaal.

Hoe werkt het?

Vrijwilligers bij Buddy & Bezoek zijn zorgvuldig getraind om jou ook op moeilijke momenten bij te staan. Met jouw maatje kun je lachen en huilen. Hij of zij komt minimaal een halfjaar wekelijks of eens per twee weken bij je langs. Samen bepalen jullie waar de gesprekken over gaan en wat jullie gaan doen.



'Frank komt iedere zaterdag langs. Daar kijk ik echt naar uit. Na zijn bezoekjes kan ik er weer tegenaan'

Interesse?

**Heb je behoefte aan een duwtje in de rug of aan ondersteuning bij ziekte? Neem dan vrijblijvend contact met ons op. Stuur een mailtje naar buddy@u-centraal.nl. Bellen kan ook. Anna Udo, 06 22 48 01 55
Ed Korff de Gidts, 06 46 72 67 87.**

Buddy & Bezoek maakt deel uit van Stichting U Centraal. Inwoners van Utrecht kunnen bij ons terecht voor hulp en informatie op het gebied van wonen, (mantel)zorg, geld, persoonlijke ontwikkeling en sociaal contact. Kijk voor meer informatie op www.u-centraal.nl

Wil je meer informatie of je aanmelden? www.u-centraal.nl/buddy