

Adressen en belangrijke telefoonnummers om samen eenzaamheid in coronatijd tegen te gaan

Wat kan ik doen als ik me eenzaam voel?

Door de coronamaatregelen kunnen mensen zich eenzaam voelen. Er zijn verschillende manieren om met eenzaamheid om te gaan. U kunt zelf al veel doen om eenzaamheid aan te pakken. Eventueel met hulp van familieleden, vrienden of burens. Of u maakt gebruik van diensten die lokale organisaties bieden.

Wilt u zelf iets doen tegen uw eenzaamheid? Dan is er een aantal dingen die u kunt doen:

- Hoe makkelijk is het om wat vaker te bellen of langer te bellen? Kijk bijvoorbeeld samen naar een televisieprogramma en zet uw telefoon dan op luidsprekerstand. Zo bent u op afstand toch verbonden.
- Maak een lijstje van oude contacten die verwaterd zijn. Misschien kunt u iemand bellen of mailen.
- Durf hulp te vragen. Mensen doen vaak graag iets voor een ander.
- In Almelo zijn er activiteiten voor mensen die eenzaam zijn. Kijk eens op de site www.komerbijalmelo.nl.

Help, ik red het niet als (jonge) mantelzorg



Mantelzorg Almelo
ontwikkel je eigen kracht

- ondersteuning
- advies & cursussen
- bijeenkomsten

Ook zijn er vrijwilligers die u graag ontlasten. Kijk op www.mantelzorgalmelo.nl of bel telefoon: 0546-536830

ALMELO VOOR ELKAAR

Op www.almelovoorelkaar.nl kunnen Almeloërs elkaar vinden en helpen, hulp vragen of hulp bieden. Eenmalig, iedere week, alles daartussen in én bij u in de buurt. Tel: 0546-54411

Telefonische hulplijnen

Kletskwartiertje / contact met anderen
telefoon: 0546-544110 (Avedan)

Kindertelefoon (bel/chat gratis)
telefoon: 0800-0432

De Luisterlijn 24 uur per dag
telefoon: 0900-0767 (normaal tarief)

Korrelatie psychische/psychosociale hulp
telefoon: 0900-1450 (15 cent p/m)

Zilverlijn (Nationaal Ouderenfonds)
telefoon: 0800-1325 (gratis)

Hulplijn bij geldzorgen
telefoon: 0800-8115 (gratis)

113 praten over zelfmoordgedachten helpt
telefoon: 113 of chat: www.113.nl

LUISTEREND OOR

Met puzzels en spelletjes van **De Speelgoedbank** kom je de tijd wat makkelijker door. www.speelgoedbank-almelo.nl

Zelf kleding maken of laten repareren? Dat kan in het naaiatelier van het **Huis van Lydia**. www.huisvanlydia.nl

avedan
samen verder

tmz Trivium
Meulenbelt
Zorg

COSBO
Instelling Cultureel Opgevoelbaar Samenwerken met Ouderen

Thuis team Twente
zo gewoon dat het niet opvalt

Gemeente Almelo

SOWECO

dementielwente

De Klup Twente

Beweege & Z

Mantelzorg Almelo
ontwikkel je eigen kracht

humanitas
Sterker dan je denkt