

TILBUD MOD UØNSKET ENSOMHED



AKTIV HELE LIVET

Carl Reffsvej 2, st.
4300 Holbæk
Red. 21/10 - 2020





Vil du have flere SMIL i dit liv?

Dig eller en du kender

Hvis du eller en som du kender er over 60 år og oplever uønsket ensomhed, så kan du få hjælp til at finde nye fællesskaber og meningsfulde netværk.

”Trænger du til mere indhold i dit liv?”

”Ønsker du at dit netværk bliver større?”



Tilbud mod uønsket ensomhed i Holbæk Kommune

Ensomhed kan være forskellig fra person til person, men uønsket ensomhed opstår som regel, når du savner at høre sammen med et eller flere mennesker.

Tilbuddet mod uønsket ensomhed varetages af vores to trivselsvejledere, Nicole og Casper.

Trivselsvejlederne kan hjælpe Dig med at finde aktivitetstilbud i lokale foreninger og meningsfulde fællesskaber i hele Holbæk Kommune.



Disse tilbud kan f.eks. være:

- Madklubber for seniorer
- Motionstilbud
- Aktiviteter i lokale Aktiv centre i kommunen og i andre foreninger
- Fællesskaber for mænd
- Fællesskaber for kvinder

”Ingen behøver at være alene”

”Vi giver det kærlige skub”



Sådan får du hjælp

Hvis du vil vide mere om tilbuddet, eller rådgives i forhold til hvilke aktivitetstilbud og muligheder, der kan være relevante for dig, så kontakt vores trivselsvejledere.

Nicole Nørskov Christensen

Trivselsvejleder

Tlf. 72 36 92 32

Mail nicc@holb.dk

Casper Polander

Trivselsvejleder

Tlf. 72 36 88 43

Mail caspp@holb.dk