



# Vind gezelschap of steun bij Buddy & Bezoek

Meer informatie en aanmelden: [www.u-centraal.nl/buddy](http://www.u-centraal.nl/buddy)

# Gun jezelf gezelschap en een luisterend oor

Verlang je naar wat gezelligheid in je leven? Wil je meer onder de mensen komen? Of heb je behoefte aan een luisterend oor, bijvoorbeeld omdat je te maken hebt met lichamelijke ziekte? Dan kan een maatje van Buddy & Bezoek veel voor jou betekenen. Gun jezelf zo'n steuntje in de rug!

**'Frank komt iedere zaterdag langs. Daar kijk ik echt naar uit, het is voor mij de leukste dag van de week.'**

**Liesbeth (cliënt bij Buddy & Bezoek)**

## 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. Misschien houd je van wandelen, een spelletje doen of maak je graag uitstapjes. Bij een Buddy & Bezoek-contact draait alles om jou.



## Interesse?

Heb je behoefte aan wat meer gezelligheid in je leven, een duwtje in de rug of ondersteuning bij ziekte? Zet dan nu de eerste stap en neem vrijblijvend contact met ons op.

Stuur een mailtje naar [buddy@u-centraal.nl](mailto: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 onze welzijnsorganisatie 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](http://www.u-centraal.nl)

Wil je meer informatie of je aanmelden? [www.u-centraal.nl/buddy](http://www.u-centraal.nl/buddy)