

Vrijwillige Thuishulp Hilversum

Contact via Handmassage

In verbinding met eenzaamheid

Heeft u wel eens het gevoel dat u te weinig écht contact heeft met anderen? Of ervaart u soms een tekort aan plezier of zin in het leven? Dan kan de handmassage via de Vrijwillige Thuishulp u misschien op weg helpen.

Waarom?

Eenzaamheid kan leiden tot lichamelijke en psychische klachten. Handmassage is een goed instrument om – letterlijk en figuurlijk – contact te maken. Hierdoor wordt een gesprek over moeilijkere onderwerpen zoals gevoelens van eenzaamheid vergemakkelijkt.

Voor wie?

Inwoners van Hilversum die willen achterhalen hoe ze meer kleur in hun leven kunnen brengen.

Waar en wanneer?

De handmassage vindt plaats bij u thuis, 1 x per week gedurende een maand.

Hoe werkt het?

Een opgeleide vrijwilliger geeft de handmassage. Zij heeft een professionele training 'Handmassage, in verbinding met eenzaamheid' gevolgd bij Unity Care. Tijdens deze intensieve training is er aandacht besteed aan gespreksvaardigheden en eenzaamheid.



Binnen de vertrouwens-relatie die vanzelf ontstaat kunt u in alle rust uw wensen en behoeften uiten. Samen met de handmasseur kunt u overleggen hoe u meer plezier in het leven kunt ervaren en hoe u meer een gevoel kunt krijgen van betekenis te zijn.

Aan het eind van de 4 handmassages bepaalt u wat u kunt gaan doen om u beter te voelen. U kunt hierbij ondersteuning van de Vrijwillige Thuishulp krijgen, als u dat prettig vindt of nodig heeft.

Mogelijkheden zijn bijvoorbeeld:

- naar een ontmoetingsgelegenheid gaan,
- contact met burens zoeken,
- op een andere manier uw contacten uitbreiden,
- vrijwilligerswerk gaan doen vanuit huis of op locatie,
- uw huis gezelliger inrichten,
- aan de slag gaan met een hobby,
- ... en alles wat kan helpen om uw leven aangener te maken.

Meer informatie en aanmelden

Hiervoor kunt u contact opnemen met de Vrijwillige Thuishulp via 035 625 00 00 (ma t/m vr 10-13 uur) of ythhilversum@versawelzijn.nl

Zie ook www.unitycare.nl.

Versa Welzijn heeft een klachtenregeling en een privacyreglement, zie versawelzijn.nl.

Versa Welzijn, oktober 2021



Postbus 1463 • 1200 BL Hilversum • 035 623 11 00
info@versawelzijn.nl • versawelzijn.nl

**van mens
tot mens**