

# FIJNE CONTACTEN EN ONTSPANNING

Iedereen wil zich graag goed voelen. En iedereen gunt dat een ander zich ook goed voelt. Actief, gewaardeerd en verbonden met anderen. Dat is helaas niet voor iedereen vanzelfsprekend. Een klein steuntje in de rug kan een groot verschil maken voor jezelf of voor een ander. Hoe zorg je voor fijne contacten en ontspanning? Als we dat samen doen staan we sterker!

Tijdens de Week van de Ontmoeting van 29 september t/m 6 oktober staan ontmoeting en verbinding centraal. In deze week worden verschillende activiteiten in Geldrop-Mierlo georganiseerd waar mensen elkaar ontmoeten en nieuwe contacten kunnen leggen. Ontdek alle activiteiten en kijk hoe jij tijdens en na de Week van de Ontmoeting het verschil kunt maken!



## WAT KAN IK DOEN OM TE HELPEN?

Een klein gebaar kan het verschil maken:

- Leer signalen van eenzaamheid en gesprekstips kennen via [www.eentegeneenzaamheid.nl/dit-kun-jij-doen](http://www.eentegeneenzaamheid.nl/dit-kun-jij-doen) en ga het gesprek aan
- Neem contact op met die ander met een belletje, bloemetje of kaartje
- Ga weer eens op bezoek voor een etentje of spelletje
- Biedt jouw praktische hulp aan bij wie dit goed kan gebruiken
- Ga (samen) op zoek naar betekenisvolle contacten met activiteiten of vrijwilligerswerk in de buurt



Voor meer tips en uitleg ga naar:  
[WWW.FITENPITGELDROPMIERLO.NL/WEEK-VAN-DE-ONTMOETING/](http://WWW.FITENPITGELDROPMIERLO.NL/WEEK-VAN-DE-ONTMOETING/)  
of scan de QR-code.

De Week van de Ontmoeting is een initiatief van Fit&Pit Geldrop-Mierlo.



## WEEK VAN DE ONTMOETING

29 SEPTEMBER T/M 6 OKTOBER 2022



# ACTIVITEITEN RONDOM DE WEEK VAN DE ONTMOETING

**27 SEPTEMBER** (14:00 - 16:00) aanmelden verplicht

## MAATJESCARROUSEL

Dienstencentrum Sint Jozefplein

**28 SEPTEMBER** (12:30 - 14:30)

## KOFFIE IN DE TENT MET DE GEBIEDSREGISSEUR

Markt Geldrop

**28 SEPTEMBER** (11:30 - 13:30)

## SOEP-INN

Den Akert, Eikelaar 2a Geldrop

**29 SEPTEMBER & 6 OKTOBER** (11:45 - 12:45)

## VROUWENCENTRUM MIERLO

Loesje, Vesperstraat 51 Mierlo

**3 OKTOBER** (14:00 - 16:00)

## KOFFIE INLOOP IN DE HUISKAMER VAN MIERLO

D'n Intheek, Dorpsstraat 113 Mierlo

**4 OKTOBER** (19:30 - 23:30)

## PUBQUIZ VOOR JONGEREN (18-27)

Kaffee Katoen, Heuvel 10 Geldrop

**6 OKTOBER** (09:00 - 11:00)

## KOFFIE IN DE TENT MET DE GEBIEDSREGISSEUR

Markt Mierlo

# WAT TE DOEN NA DE WEEK VAN DE ONTMOETING

Samen verbindt! Samen koffie drinken, samen wandelen, samen spelletjes spelen, samen muziek maken, samen handwerken of waar je ook blij van wordt.

Houdt nu en dan eens een plek vrij aan tafel voor iemand die wel wat gezelschap kan gebruiken. Blijf elkaar opzoeken, ook in de koudere maanden!

Wil jij als inwoner van Geldrop-Mierlo zelf een activiteit organiseren die in het teken staat van ontmoeting en verbinding? Of een actie in het kader van een van de andere thema's van Fit&Pit? Kijk dan snel op de website en vraag subsidie aan!



Geldrop Mierlo **FIT&PIT**

LOKAAL  
PREVENTIEAKKOORD  
GELDROP-MIERLO

## FIT&PIT

Met Fit&Pit willen wij een gezond en gelukkig leven in Geldrop-Mierlo gemakkelijker en aantrekkelijker maken. Wij richten ons op de dingen die ervoor zorgen dat we plezier hebben en lekker in ons vel zitten. Natuurlijk zijn er ook problemen en dingen die niet kunnen, maar we gaan uit van wat wél kan.

Wat je nodig hebt voor een gezond en gelukkig leven, is voor iedereen anders. En de een krijgt dit makkelijker voor elkaar dan de ander. Daarom helpt Fit&Pit jou om fit te worden op jouw manier en net dat beetje extra pit te hebben.

Ontdek hoe jij fit wordt op jouw manier op:  
**[WWW.FITENPITGELDROPMIERLO.NL](http://WWW.FITENPITGELDROPMIERLO.NL)**