



GGD  
Amsterdam

# Voor wie ben jij een lichtpuntje?

Samen helpen we elkaar door  
de donkere dagen.

**thrive**  
**a dam**

mentaal  
gezond

[thriveamsterdam.nl/lichtpuntje](https://thriveamsterdam.nl/lichtpuntje)

# Verlicht de winter met jouw lichtpuntje.

In de winter zijn de dagen vaak kort, donker en kouder. Dit kan ervoor zorgen dat we ons soms wat eenzamer voelen, ook omdat we meer binnen zijn. Juist nu kunnen we iets voor elkaar betekenen door een lichtpuntje te zijn voor iemand.

## Geef jouw lichtpuntje door.

Het is normaal om je soms wat somber te voelen in de winter. Door aandacht voor elkaar te hebben of samen kleine dingen te doen, kunnen we de winter een stuk aangenamer maken. Een klein gebaar kan al het verschil maken.

Op verschillende locaties in jouw stadsdeel (bijvoorbeeld de vestigingen van OBA) vind je ansichtkaarten die je kan sturen.

## Tips

Ook jij kan een lichtpuntje zijn voor iemand in jouw buurt:

- Geef een compliment aan iemand die het verdient
- Stuur een kaartje naar iemand die wat steun kan gebruiken
- Maak een praatje met een buur of collega
- Nodig iemand uit voor een wandeling of een kopje koffie
- Stuur eens een appje naar iemand die je al lang niet meer gesproken of gezien hebt

Voor meer inspiratie:  
[thriveamsterdam.nl/lichtpuntje](https://thriveamsterdam.nl/lichtpuntje)

