



**Fühlen Sie sich manchmal einsam oder  
haben Sie das Gefühl, dass Ihnen Gesellschaft fehlt?  
Möchten Sie etwas daran ändern und sind 65 Jahre  
oder älter?**

.....

NümEinsam ist ein internet-basiertes Selbsthilfeprogramm zur Verringerung von Einsamkeitsgefühlen bei Menschen ab 65 Jahren. Im Programm lernen Sie verschiedene psychologische Strategien und Techniken zur Bewältigung von Einsamkeitsgefühlen kennen. Im Rahmen einer Studie der Universität Zürich können Sie das Programm kostenlos nutzen. Alle Angaben sind streng vertraulich und anonym.



Nach der Benutzung des Programms werden Sie gebeten, abschliessende Online-Fragebögen auszufüllen. Für die Teilnahme am ersten Fragebogen erhalten Sie einen Migros-Gutschein im Wert von 20 CHF. Für die Teilnahme am zweiten Fragebogen erhalten Sie einen Migros-Gutschein im Wert von 30 CHF.

**Zur Anmeldung und für weitere Informationen besuchen Sie die Webseite [www.nuemeinsam.ch](http://www.nuemeinsam.ch) oder scannen Sie den QR-Code unten**

**Haben Sie Fragen? Kontaktieren Sie uns per E-Mail unter [kontakt@nuemeinsam.ch](mailto:kontakt@nuemeinsam.ch) oder telefonisch jeweils am Montag, Dienstag oder Freitag unter 044 634 52 97**

