



Vul per onderdeel de naam in van mensen waarvan je denkt dat die achter jou staan. En vul in wat jij voor een ander zou willen doen.

VERSTERK JOUW NETWERK

Weten de mensen die je hebt ingevuld dat je het idee hebt dat je bij hen terecht kunt? Ga eens in gesprek met diegene en overleg met elkaar wat je voor elkaar wilt en kunt betekenen op het moment dat het aan de orde is.

Wil je met de lege plekken aan de slag om jouw netwerk te versterken? Kijk dan eens op de website thebe-extra.nl/goedvoorelkaar voor tips om jouw sociale contacten te versterken en uit te breiden. Wil je ondersteuning bij het versterken van jouw netwerk? Neem dan contact op met een netwerkondersteuner (zie achterzijde voor contactgegevens).

HOE WERKT HET?



Beter zorgen voor jezelf en voor elkaar

Goed Voor Elkaar is een initiatief van Stichting Senioren Ondersteuning Oosterhout en Ledenvereniging Thebe Extra. Het gezegde 'Een goede buur is beter dan een verre vriend' is namelijk actueler dan ooit. Er is een maatschappelijke beweging gaande van mensen die zelf verantwoordelijkheid nemen nu we niet zomaar kunnen terugvallen op de overheid en zorginstellingen.

Ledenvereniging Thebe Extra draagt een steentje bij aan deze beweging door lokale initiatieven van onze leden een steuntje in de rug te geven, activiteiten te organiseren waar leden elkaar kunnen ontmoeten en door verhalen en oplossingen te delen van andere leden. Ook bieden wij enkele gratis online cursussen aan die u kunnen helpen bij het helpen van anderen.

Ledenvereniging Thebe Extra

Telefoonnummer: 088 - 374 75 76

E-mailadres: ledenconsulent@thebe-extra.nl

Website: www.thebe-extra.nl

Voor vragen over **Goed Voor Elkaar** neemt u contact op met:

Stichting Senioren Ondersteuning Oosterhout

Telefoonnummer: 06-38 94 82 21

E-mailadres: desiree.oomen@stichtingsoo.nl

Deze netwerkkaart helpt je om inzicht te krijgen in jouw netwerk met mensen die achter je staan.

HOE STERK IS JOUW NETWERK? Sta jij er wel eens bij stil dat je bij alledaagse dingen soms hulp kunt gebruiken? Zoals boodschappen doen, vervoer naar een verjaardag of het gras maaien?

Dan is het fijn als je weet wie er achter je staan. En om te bedenken voor wie jij er kunt zijn. Want onze maatschappij verwacht dat mensen zo lang mogelijk voor zichzelf blijven zorgen. Je moet het voor jezelf goed regelen.

GOED VOOR ELKAAR wil ervoor zorgen dat je zo voorbereid bent op de toekomst. Daarom vragen we je om eens bij jezelf na te gaan wie de mensen zijn die nu en later achter je staan. Want zeg nou zelf, dat is toch een hele zorg minder. Lees de vragen en vul de namen in.

HOE STERK IS JOUW NETWERK?



DAGELIJKSE DINGEN

HUISHOUDEN/TUIN

De buurvrouw komt soms stofzuigen. Je kleinzoon maait af en toe het gras.



Wie kan jou helpen met het huishouden?

Wat zou jij voor een ander willen doen?

VERVOER

Een broer of zus gaat ook naar die verjaardag en pikt je even op. Het ritje naar de dokter wordt gedaan door een neef.



Wie regel jij voor vervoer?

Wat zou jij voor een ander willen doen?

COMPUTERS

Een kennis van de voetbalclub helpt bij het online bestellen van je kaartjes. Je nicht helpt je met het invullen van digitale formulieren.



Wie kan jou hierbij ondersteunen?

Wat zou jij voor een ander willen doen?

FINANCIËN

Een goede vriend of familielid helpt je met het regelen van bankzaken.



Wie vertrouw jij met jouw geldzaken?

Wat zou jij voor een ander willen doen?

BOODSCHAPPEN/KOKEN

Een oud collega neemt af en toe wat boodschappen mee. Een kennis maakt een lekkere maaltijd voor je klaar.



Wie kan jou hierbij ondersteunen?

Wat zou jij voor een ander willen doen?

HUIDDIEREN

Een bekende die van dieren houdt laat de hond graag voor je uit. De dochter van een vriend verzorgt je cavia.



Wie kan jouw huisdier(en) verzorgen?

Wat zou jij voor een ander willen doen?

VERSTERK JOUW NETWERK

Vul per onderdeel de naam in van degene(n) die achter jou staan. En vul in hoe jij achter anderen kunt staan.

SOCIAAL LEVEN

GEZELLIGHEID

Bij een oude schoolvriend op de koffie, da's altijd gezellig. Even bij de burens een praatje maken.



Met wie maak jij het graag gezellig?

Wat zou jij voor een ander willen doen?

HOBBY

Een potje kaarten met buurtgenoten of met vrienden naar een concert gaan.



Met wie deel jij jouw hobby?

Wat zou jij voor een ander willen doen?



GOED VOOR ELKAAR

GOED GESPREK

GESPREKSPARTNER

Goed kunnen praten met bijvoorbeeld een vriend over belangrijke of emotionele onderwerpen.



Bij wie kun jij voor een goed gesprek terecht?

Wat zou jij voor een ander willen doen?

ZORG

MEDISCH

De buurvrouw legt medicijnen voor je klaar. Je dochter helpt met oogdruppels.



Wie helpt jou bij medische zorg?

Wat zou jij voor een ander willen doen?