

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 vertrouwt 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?

Huisdieren

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 GESPREK

Gesprekspartner

Goed kunnen praten met een vriend. Je bespreekt problemen met een van je kinderen.



Bij wie kun jij met je emoties 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?
