

## Zorgcoöperatie Graaggedaan

Voor meer informatie of het aanvragen van  
een huisbezoek van de Welzijnsconsulent

**info@welzijnsconsulentleende.nl**  
**06-39562941**

[www.zcgraaggedaanleende.nl](http://www.zcgraaggedaanleende.nl)

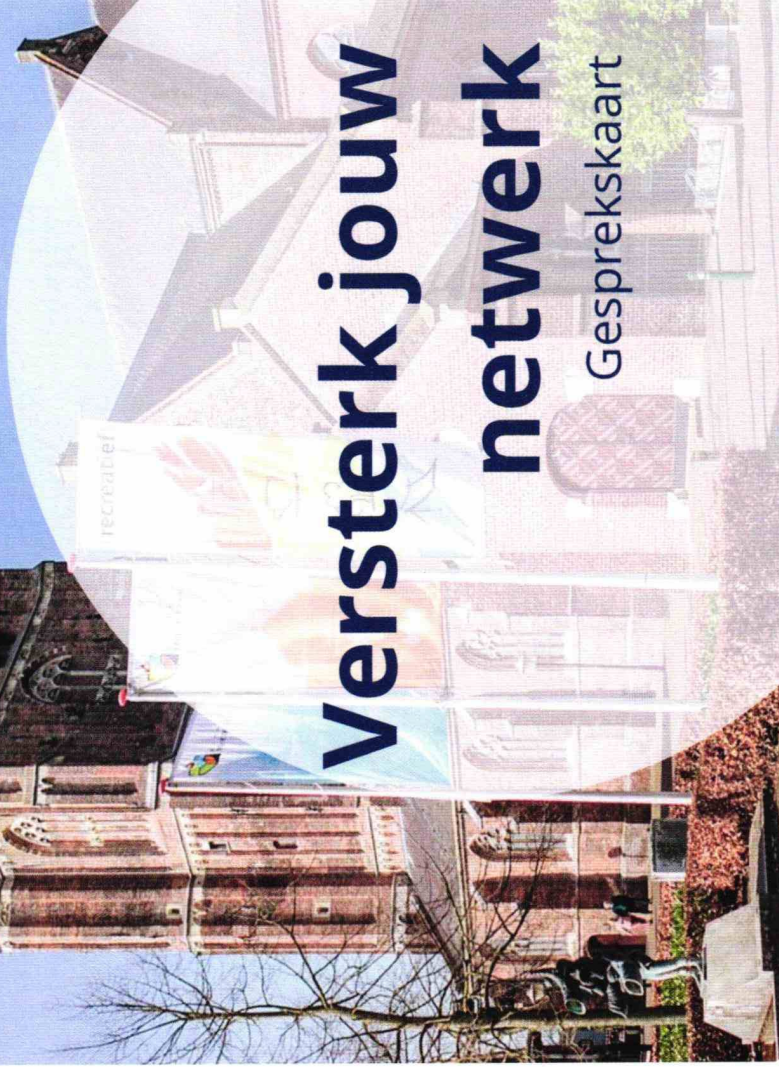
*Noteer hier andere belangrijke telefoonnummers:*

.....  
.....

Deze gesprekskaart is gemaakt in samenwerking met:

# Versterk jouw netwerk

Gesprekskaart



## Dagelijkse dingen

### Huishouden/Tuin

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



Wie kan jou helpen met het huishouden?

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?

### Vervoer

Een broer of zus pikt je op om samen naar een verjaardag te gaan, of je buurvrouw brengt je naar de dokter.



Wie regel jij voor vervoer?

Wat zou jij voor een ander willen doen?

### Boodschappen/koken

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



Wie kan jou hierbij ondersteunen?

Wat zou jij voor een ander willen doen?

### Computers

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



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 degenen die jou kunnen ondersteunen en voor wie jij iets kunt betekenen.

## Sociaal leven

### Gezelligheid

Bij een oude schoolvriend op de koffie of even bij de burens een praatje maken.

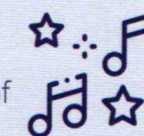


Met wie maak jij het graag gezellig?

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?

Graaggedaan



## Goed gesprek

### Gesprekspartner

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



Wie noemt jou nog bij je voornaam?

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 toedienen.



Wie helpt jou bij medische zorg?

Wat zou jij voor een ander willen doen?

## Hoe sterk is jouw netwerk?

Deze gesprekskaart helpt je om inzicht te krijgen in het netwerk van mensen die jou kunnen ondersteunen en voor wie jij iets kunt betekenen.

**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 om te weten wie jou kunnen ondersteunen, maar ook om te bedenken voor wie jij iets kunt betekenen in zo'n situatie. Onze maatschappij verwacht dat mensen zo lang mogelijk voor zichzelf blijven zorgen en een fijn netwerk is daardoor onmisbaar.

Zorgcoöperatie Graaggedaan wil ervoor zorgen dat je goed bent voorbereid op de toekomst. Daarom vragen we je om eens bij jezelf na te gaan wie de mensen zijn die jou nu en later kunnen ondersteunen. Door daar nu al over na te denken, is het straks een zorg minder.

## Hoe werkt het?

Vul per onderdeel de naam in van degenen waarvan je denkt dat die jou kunnen ondersteunen en vul in voor wie jij iets zou kunnen betekenen.

### 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 deze persoon. Overleg samen wat je voor elkaar wilt en kunt betekenen op het moment dat het nodig is.

*Wil je met de lege plekken aan de slag om jouw netwerk te versterken?*

Hulp vragen is niet altijd gemakkelijk. Wil je hierbij ondersteuning? Onze Welzijnsconsulent komt graag een kopje koffie drinken. Samen kunnen jullie de mogelijkheden bekijken en oplossingen zoeken. De Welzijnsconsulent helpt je graag op weg!