

## 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?

---

---

---

### HUIDSIEREN

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?

---

---

---