



## EEN SAMENLEVING DIE OMZIET NAAR ELKAAR

**De Koepel van Zorgcoöperaties Zuid-Nederland staat voor herleving van onderlinge solidariteit en een nieuwe manier van samenleven. Terug naar de basis: mensen die voor elkaar zorgen.**

De Koepel is opgericht in 2014 op initiatief van drie zorgcoöperaties (Hoogeloon, Laarbeek en Elsendorp) en de netwerken van de Vereniging Kleine Kernen Noord-Brabant en Limburg en gaat over het kleinschalig en lokaal organiseren van zorg en ondersteuning.

Ons land staat voor een gigantische opgave in de ouderen-zorg: tot 2040 verdubbelt het aantal ouderen, er dreigt een groot tekort aan personeel in de zorg en de overbelasting van mantelzorgers is nu al groot en zal nog verder toenemen. De Koepel wil nieuwe solidariteit creëren door het bevorderen van de emancipatie van de ontwikkeling van inwonersinitiatieven en van de zelfredzaamheid en gezondheid van burgers.

[koepelzorgcooperatieszn.nl/goed-voor-elkaar](http://koepelzorgcooperatieszn.nl/goed-voor-elkaar)

## GOED VOOR ELKAAR

### VERSTERK JOUW NETWERK

## HOE STERK IS JOUW NETWERK?

**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 WERKT HET?



**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](http://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).



## 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?

---

---

### 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 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?

---

---