

# ZORG VOOR NU EN LATER MET MENSEN DIE ACHTER JE STAAN



Sta jij er wel eens bij stil dat je (op latere leeftijd) de alledaagse dingen misschien niet meer zo goed kunt? Zoals boodschappen doen of het gras maaien? Vervoer naar een verjaardag of alle ramen van je woning wassen? Dan is het fijn dat er mensen achter je staan die je kan vragen om te helpen. En dat jij natuurlijk ook achter iemand anders kan staan.

Goed Voor Elkaar wil dat je niet voor verrassingen komt te staan maar 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.

## DAGELIJKSE DINGEN



### Huishouden/tuin

De buurvrouw die eens per week komt stofzuigen. Je kleinzoon die zo af en toe het gras komt maaien. Wie zijn de mensen die jou helpen met het huishouden?



Naam (namen):

.....  
.....  
.....  
.....

### Financiën

Een goede vriend of familielid helpt je met het regelen van bankzaken. Wie vertrouwt jij met jouw geldzaken?



Naam (namen):

.....  
.....  
.....  
.....

### 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 als je zelf niet kan?



Naam (namen):

.....  
.....  
.....  
.....

### Post/e-mail

Een kennis van de voetbalclub helpt bij het behandelen van post en e-mailtjes. Wie kan jou daarbij helpen?



Naam (namen):

.....  
.....  
.....  
.....

### Boodschappen/koken

Een oud collega of een kennis die in de buurt woont en zo nu en dan de aardappelen en melk voor je meeneemt of een lekkere maaltijd voor je maakt. Wie kan voor jou de boodschappen doen?



Naam (namen):

.....  
.....  
.....  
.....

## 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?



Naam (namen):

.....  
.....  
.....  
.....

### Hobby

Een potje kaarten met buurtgenoten of met vrienden naar een concert gaan. Met wie deel jij jouw hobby?



Naam (namen):

.....  
.....  
.....  
.....

## GOED GESPREK



### Gesprekspartner

Met je problemen bij een van je kinderen terecht kunnen of goed kunnen praten met een van je vrienden. Met wie kun jij over belangrijke of emotionele onderwerpen praten?



Naam (namen):

.....  
.....  
.....  
.....

## ZORG



### Medisch

De buurvrouw die medicijnen voor je klaar legt of je dochter die je helpt met oogdruppels. Wie helpt jou bij medische zorg?



Naam (namen):

.....  
.....  
.....  
.....

# OOK NIEUWSGIERIG NAAR WIE ER ACHTER JE STAAT MOCHT JE HULP NODIG HEBBEN?



Deze zorg-voor-later-kaart helpt je om inzicht te krijgen in jouw netwerk. Makkelijk om te weten voor het geval je onverhoopt wat overkomt of als je jouw sociale contacten wilt uitbreiden.

## HOE WERKT HET?



Vul per onderdeel de naam in van degene(n) waarvan je denkt dat die achter jou staan.

Het kan gaan om dagelijkse dingen zoals boodschappen doen of iemand die je helpt in het huishouden. Maar ook de mensen waar je jouw verhaal bij kwijt kan en waar je dingen mee kunt delen kun je invullen op de zorg-voor-later-kaart.

- Heb je vaak dezelfde namen ingevuld? 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. Weten de mensen die je hebt ingevuld dat je het idee hebt dat je bij hen terecht kunt? Benoem het eens als je elkaar spreekt.
- Kom je tot de conclusie dat er wel erg veel lege plekken zijn en wil je hiermee aan de slag? Kijk dan eens op de website [www.zorg-voor-later.nl](http://www.zorg-voor-later.nl). Hier vindt je 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 van de dorpsondersteuners. Zij kennen de netwerkcoaches die actief zijn in de gemeente. (Zie achterzijde voor de contactgegevens)

## CONTACT DORPSONDERSTEUNERS

### Mariahout

Manita Herregraven

Telefoon: 06-48532893

E-mail: [mherregraven@vierbinden.nl](mailto:mherregraven@vierbinden.nl)

### Beek en Donk

Henrie Bouwmans

Telefoon: 06-11518194

E-mail: [hbouwmans@vierbinden.nl](mailto:hbouwmans@vierbinden.nl)

### Lieshout

Suzan de Koning

Telefoon: 06-19502192

E-mail: [sdkoning@vierbinden.nl](mailto:sdkoning@vierbinden.nl)

### Aarle-Rixtel

Nicky van de Ven

Telefoon: 06-55370099

E-mail: [nvdven@vierbinden.nl](mailto:nvdven@vierbinden.nl)



# ZORG VOOR LATER



MET MENSEN DIE ACHTER JE STAAN