

# Trynwâlderein

Voorlopige opzet van een ondersteunings-organisatie voor deelnemers aan een ouderen-voor-ouderen netwerk dat ‘Zorg voor elkaar’, belangenbehartiging en beleidsbeïnvloeding wil realiseren.

Dit met als doel dat ouderen tot aan hun laatste dag in de Trynwâlden kunnen blijven wonen. Tussen naasten en familie.

Dit document geeft een ‘voorlopig gewenste situatie’ weer. De weg daarheen willen we in de komende jaren stap-voor-stap afleggen.

**Bestuur ‘Stichting Trynwâlderein’  
Maart 2021**

# Inhoudsopgave

<b>1</b>	<b>Voorgeschiedenis en doelstelling.....</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>De Trynwâlden.....</b>	<b>4</b>
2.1	De Trynwâlden: voorlopige plaatsbepaling.....	4
2.2	Op de kaart.....	4
2.3	Bevolkingsopbouw Trynwâlden 2020 (bron: www.allecijfers.nl).....	4
<b>3</b>	<b>Hoe Trynwâlderein wil werken.....</b>	<b>5</b>
3.1	'Ferbiners' als kern van het netwerk.....	5
3.2	Wanneer kan er contact met Trynwâlderein worden opgenomen?.....	5
3.3	Hoe kan contact met Trynwâlderein worden opgenomen?.....	5
3.4	Wat gebeurt er nadat er contact is opgenomen.....	5
3.5	Wie kunnen mensen stimuleren contact op te nemen?.....	6
3.6	Wat Trynwâlderein van een ferbiner verwacht?.....	6
3.7	Hoe ferbiners worden ondersteund.....	7
<b>4</b>	<b>De kern van het ouderen-voor-ouderen netwerk.....</b>	<b>8</b>
<b>5</b>	<b>Het afstemmingsproces.....</b>	<b>9</b>
<b>6</b>	<b>Hulpvraag en hulpaanbod.....</b>	<b>10</b>
6.1	Rubricering van mogelijke hulpvragen.....	10
6.2	Het kader van eenvoudige vrijwillige 'Zorg voor elkaar'.....	10
6.3	Grenzen en begrenzing.....	11
6.4	Afwegingen: in welke situatie wordt een hulpvraag gesteld?.....	11
<b>7</b>	<b>Belangenbehartiging en beleidsbeïnvloeding.....</b>	<b>12</b>
7.1	Belangenbehartiging.....	12
7.2	Beleidsbeïnvloeding.....	12
<b>8</b>	<b>Financiering.....</b>	<b>13</b>
8.1	Financiering kernactiviteiten vanuit Trynwâldster gemeenschap.....	13
8.2	Financiering overige activiteiten.....	13
8.3	Inkomstenbronnen.....	13
8.4	Benodigde deskundigheid.....	14
<b>9</b>	<b>Een mogelijke organisatievorm.....</b>	<b>15</b>

*Bijlage: Voorlopige lijst van mogelijke hulpvragen*



# 1 Voorgeschiedenis en doelstelling

Begin 2020 werd de actie tot behoud van ‘Noflik Wenje’, een woonvorm voor mensen met dementie in Oentsjerk, succesvol afgesloten. Mede dankzij het ondertekenen van een petitie door 1500 Trynwâldsters bleef ‘Nofllik Wenje’ bestaan. De actie vond plaats vanuit de opvatting dat ouderen tot aan hun laatste dag in de Trynwâlden moeten kunnen blijven wonen. Dicht bij naasten en familie.

## **Verwachting tot 2050: vraag naar zorg groeit terwijl het aanbod vermindert**

Tijdens bovengenoemde actie werd kennis opgedaan over de wijze waarop welzijnsvoorzieningen en zorgaanbod worden georganiseerd en gefinancierd. Tevens werd duidelijk dat er in de komende 30 jaar een zorgelijke ontwikkeling wordt verwacht. Enerzijds neemt het aantal ouderen sterk toe en verdubbelt het aantal ouderen dat intensieve zorg nodig heeft. Anderzijds neemt het aanbod aan professionele zorg af en komen er minder mantelzorgers beschikbaar. Overheid, welzijns- en zorgorganisaties hechten steeds meer waarde aan de inzet van vrijwilligers (incl mantelzorgers).

## **Doel: een ouderen voor ouderen netwerk dat zich op welzijn richt**

In april 2020 besloten de initiatiefnemers van de hierboven genoemde actie om door te gaan onder de naam ‘Trynwâlderein’. Uitgangspunt: (toekomstige) ouderen zijn lange tijd in staat elkaars welzijn op vrijwillige basis te bevorderen. Dit door elkaar op basis van gelijkwaardigheid, wederkerigheid en wederzijdse afhankelijkheid eenvoudige praktische hulp en steun te bieden. Hierbij wordt er vanuit gegaan dat eenzelfde oudere zowel hulp kan bieden als hulp kan vragen. Dit kan binnen 1-op-1 relaties, als hulpbieder in groepsverband en door deelnemen en/of organiseren van sociale activiteiten. De kern van zo’n netwerk wordt gevormd door ‘vrijwillige ‘ferbiners’ die Vragers & Aanbieders bij elkaar brengen. Een dergelijk ouderen-voor-ouderen netwerk kan de jongere generatie ontlasten en levert een bijdrage aan de onderlinge verbinding die nodig is om ouderenwelzijn op het gewenste peil te houden. Trynwâlderein wil er aan bijdragen dat ouderen in de komende 30 jaar tot aan hun laatste dag in de Trynwâlden kunnen blijven wonen. Tussen familie en naasten die aandacht hebben voor hun welzijn.

## **Ondersteuningsorganisatie**

Om het ouderen-voor-ouderen netwerk te realiseren is ‘Stichting Trynwâlderein’ opgericht. Een 5-koppig bestuur wordt geadviseerd door ‘Platform Trynwâlderein’ waarin contactpersonen vanuit diverse maatschappelijke organisaties zitting hebben. De stichting wil een ondersteuningsorganisatie opzetten die hulp vragen en hulp bieden vergemakkelijkt, hulpvragers en hulpbieders met elkaar in contact brengt en op basis van informatie uit het ouderen-voor-ouderen netwerk op welzijn gerichte belangenbehartiging en beleidsbeïnvloeding realiseert.

## **Voldoende draagvlak**

Binnen een meningsvormingstraject is in 2020 informatie verspreid en zijn, in nauwe samenwerking met welzijnsorganisatie KEARN, meningen van inwoners en maatschappelijke organisaties ‘opgehaald’ (zie <https://trynwalderein.nl/meedenken-over-trynwalderein/>). In januari 2021 werd een onderzoek naar de inzet van vrijwilligers afgerond. Daarin geven 157 inwoners ons toestemming contact met hen op te nemen en maken 172 inwoners duidelijk dat zij actief willen (blijven) bijdragen aan vrijwillige ‘Zorg voor elkaar’. Tijdens inventariserende gesprekken reageerden welzijns- en zorgorganisaties positief. Diverse instanties bleken bereid om bij te dragen aan financiering van het meningsvormingstraject. Ook lijkt het haalbaar financiële steun voor een opstarttraject te verkrijgen. Na positief advies van ‘Platform Trynwâlderein’ is eind januari 2021 besloten dat er daarmee voldoende draagvlak is om het gewenste ouderen-voor-ouderen netwerk stap voor stap op te bouwen.



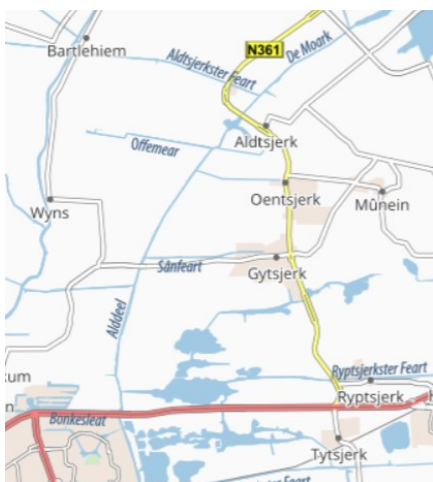
## 2 De Trynwâlden

In deze notitie gaat het over het verbinden van ouderen in de streek Trynwâlden. Daarom eerst wat informatie over deze streek en de over de bevolkingssamenstelling.

### 2.1 De Trynwâlden: voorlopige plaatsbepaling

Tussen Dokkum en Leeuwarden ligt de Trynwâlden. De Trynwâlden dankt haar naam aan een legende over Tryn, een rijke vrouw. Volgens die legende had Tryn zeven zonen en bezat ze zeven boerderijen. Toen Tryn overleed werden de boerderijen over haar zonen verdeeld. De oudste (Alde) stichtte Aldtsjerk. Diens broer Oene stichtte Oentsjerk. De derde zoon Reade (Rode) stichtte Readtsjerk, broer Wynse stichtte Wyns, Gyke stichtte Gytsjerk, Rypke stichtte Ryptsjerk en de zende zoon Tyte stichtte Tytsjerk. Deze zeven dorpen vormden zo samen de Trynwâlden, genoemd naar moeder Tryn. Trynwâlderein rekent ook Mûnein en een deel van het gehucht Bartlehiem tot de Trynwâlden. Geschiedkundigen geven aan dat de benaming Trynwâlden afstamt van Thrimwalda dat '3 wouden' zou betekenen. Readtsjerk ligt in de gemeente Dantumadiel. De rest van de Trynwâlden in Tytsjerksteradiel. Over de exacte grenzen van het gebied waarin Trynwâlderein actief wil zijn zoeken we overeenstemming met de diverse dorpsbelangen.

### 2.2 Op de kaart



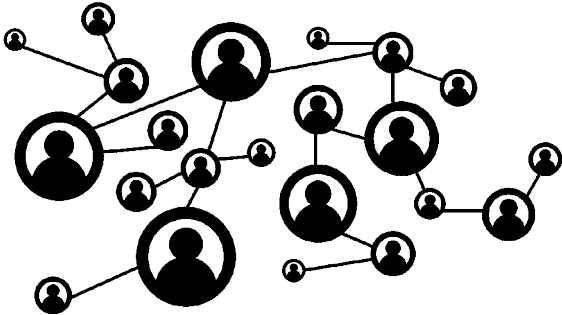
### 2.3 Bevolkingsopbouw Trynwâlden 2020 (bron: www.allecijfers.nl)

	Inwoners	0-15 jr	15-25 jr	25-45 jr	45-65 jr	65-plus
Aldtsjerk	640	80	80	125	205	150
Bartlehiem*	50	n/b	n/b	n/b	n/b	n/b
Gytsjerk	2303	364	271	455	648	565
Mûnein	696	110	85	151	197	153
Oentsjerk	1915	276	224	378	490	547
Readtsjerk	200	29	15	39	68	49
Ryptsjerk	775	120	95	150	265	145
Tytsjerk	1615	286	176	316	451	386
Wyns	230	40	15	45	65	65
<b>Totaal</b>	<b>8424</b>	<b>1305</b>	<b>961</b>	<b>1659</b>	<b>2389</b>	<b>2060</b>
<i>Perc. v Totaal</i>	100%	15.5%	11.4%	19.7%	28.4%	24.5%

\*Schatting van aantal inwoners in het gedeelte ten oosten van de Dokkumer Ee, van Wyns tot aan Aldtsjerk Feart.



## 3 Hoe Trynwâlderein wil werken



In dit hoofdstuk wordt beknopt weergegeven hoe Trynwâlderein in de praktijk wil functioneren.

### 3.1 'Ferbiners' als kern van het netwerk

De kern van het op te zetten ouderen-voor-ouderen netwerk bestaat uit 'ferbiners' (Fries voor 'verbinders'). Zij brengen Hulpvragers en Hulpaanbieders bij elkaar. Het zijn afstemmers. Trynwâlderein zoekt vrijwillige ferbiners in elk dorp en in elke buurt.

### 3.2 Wanneer kan er contact met Trynwâlderein worden opgenomen?

Ouderen kunnen contact met Trynwâlderein opnemen als ze hulp kunnen gebruiken of als ze hulp willen bieden. Ook jongeren die tijd hebben om praktische hulp te bieden zijn van harte welkom. Er kan, waar het gaat om advies, ook anoniem contact worden opgenomen.

### 3.3 Hoe kan contact met Trynwâlderein worden opgenomen?

Contact opnemen kan op de volgende manieren:

- a Via telefoon.
- b Via email.
- c Via website.
- d Via een app.
- e Via een briefje in de bus van een ferbinder.
- f Via een brief aan 'Trynwâlderein, Rengersweg 88, 9062EH Oentsjerk'.
- g Door met een ferbinder in gesprek te gaan.

### 3.4 Wat gebeurt er nadat er contact is opgenomen

- a Een ferbinder hoort of leest uw verhaal en vraagt eventueel verduidelijking. Via de 'kaartenbak' van Trynwâlderein wordt geprobeerd hulpvraag en hulpaanbod op elkaar af te stemmen.
- b U krijgt zo nodig binnen een week een persoonlijk gesprek over 'Hoe verder?'.



- c Gewenste resultaat van dit gesprek: een samenwerkingsafspraken tussen Hulpvrager & Hulpaanbieder.
- d Zo nodig wordt u in contact gebracht met professionele hulp.
- e Als er problemen zijn met het uitvoeren van een onderlinge afspraak kan Trynwâlderein om advies worden gevraagd.
- f Vanuit Trynwâlderein wordt na verloop van tijd geïnformeerd of het uitvoeren van de samenwerkingsafspraken slaagt.

### 3.5 Wie kunnen mensen stimuleren contact op te nemen?

Het vragen om hulp is voor velen geen makkelijke stap. Trynwâlderein wil die stap vergemakkelijken door de wederkerigheid en wederzijdse afhankelijkheid te benadrukken. Door duidelijk te maken dat 'ouderdom nu eenmaal met gebreken komt'. Door aan te geven dat iemand die hulp vraagt vrijwel altijd ook nog mogelijkheden heeft om ook voor een ander van betekenis te zijn. Dit geldt ook voor mensen die intensieve zorg behoeven: zij geven zin en betekenis aan de zorg die een vrijwilliger biedt. Het elkaar stimuleren om hulp te vragen kan een belangrijke actie zijn om het vragen om hulp te vergemakkelijken. De volgende medeburgers kunnen hierin een belangrijke rol vervullen (naar eigen inzicht uit te breiden):

- a) Naasten (familie, buurtgenoten, kennissen)
- b) Thuiszorgers en wijkverpleegkundigen
- c) Huisartsen
- d) Postbezorgers en kastelijns
- e) Geestelijk verzorgers
- f) Woonvormen voor mensen met een beperking of chronische ziekte
- g) Chauffeurs van MVT en andere vervoersorganisaties
- h) Contactpersonen binnen kerkelijke gemeenschappen
- i) Ferbiners in buurt en/of dorp
- j) Vrijwilligers die sociale activiteiten organiseren
- k) Gebiedsteam Noord Tytsjerksteradiel
- l) Opbouwwerkers KEARN
- m) Geestelijk verzorgers/dominee's
- n) Schuldhelpverleners
- o) Politie
- p) GGZ
- q) en meer....

### 3.6 Wat Trynwâlderein van een ferbinder verwacht?

1. Ferbiners vormen de kern van Trynwâlderein. Hun inzet zorgt er voor dat Trynwâlderein werkt.
2. Ferbiners hebben een bemiddelende rol. Ze stemmen hulpvragers en hulpaanbidders op elkaar af. Daarnaast kunnen ze ook zelf aanbieder en/of vrager zijn.
3. Ferbiners hebben toegang tot een goed beveiligd 'kaartsysteem' (al dan niet online). Voor iedere deelnemer aan Trynwâlderein kan een persoonlijke 'kaart' worden samengesteld waarop vraag, aanbod, afspraken en evaluaties staan vermeld.
4. De wijze waarop Trynwâlderein persoonlijke gegevens beheert voldoet aan privacy-wetgeving. Versleuteling van gegevens en het separaat bewaren van contactgegevens, afspraken, hulpvragen en hulpaanbod vormen hiervan de basis.
5. Ferbiners weten (kennis):
  - a) Dat alle hulp die wordt afgestemd op 'vrijwillige basis' wordt geboden en ontvangen. Er kunnen geen rechten aan ontleend kunnen worden. Het zijn onderlinge en persoonlijke

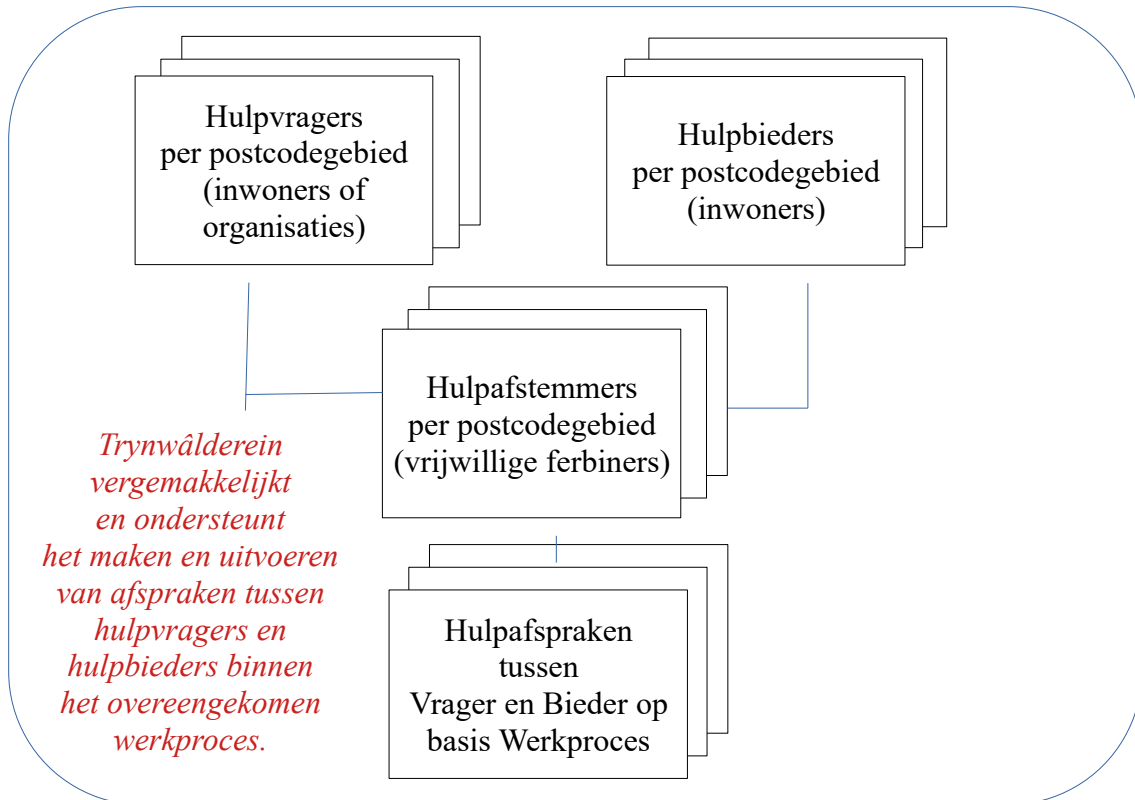




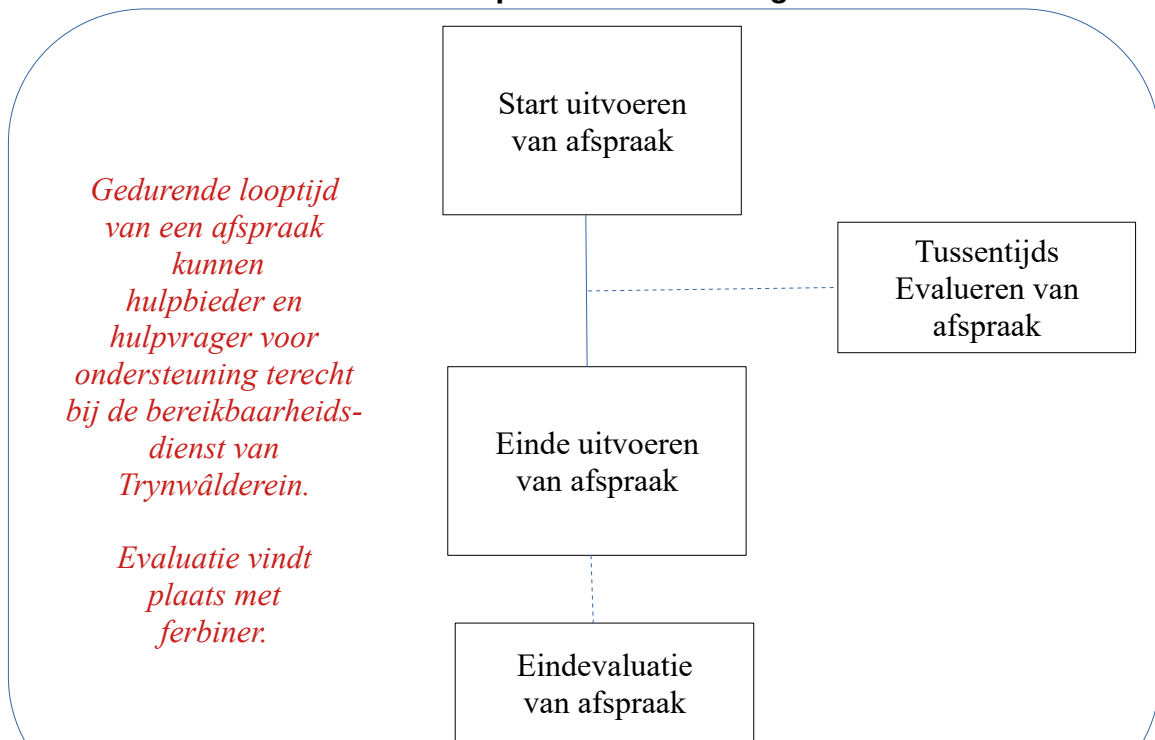
## 4 De kern van het ouderen-voor-ouderen netwerk

Het netwerk bestaat uit contacten tussen inwoners van de Trynwâlden. Contacten gekenmerkt door wederkerigheid, gelijkwaardigheid en wederzijdse afhankelijkheid.

### De kaartenbakken van Trynwâlderein

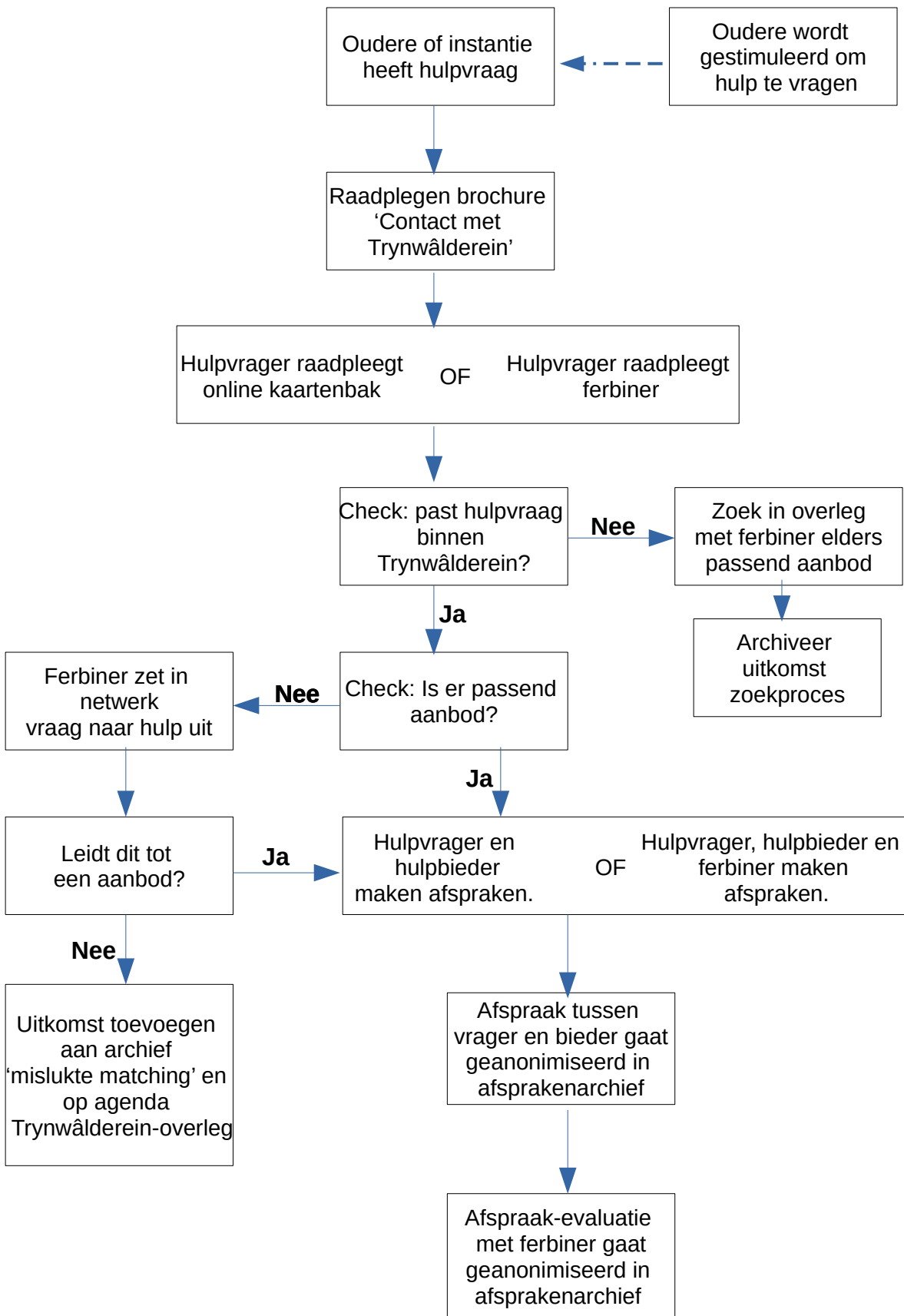


### Werken met afspraken tussen vrager en bieder





# 5 Het afstemmingsproces







# 7 Belangenbehartiging en beleidsbeïnvloeding

## 7.1 Belangenbehartiging

Het ouderen-voor-ouderen netwerk van Trynwâlderein levert informatie op over het welzijn van ouderen in de Trynwâlden. Vanuit het doel ‘tot aan de laatste dag goed verzorgd in de Trynwâlden’ kan Trynwâlderein op basis van deze informatie gezamenlijke belangen identificeren. Belangen die op diverse manieren actief behartigd kunnen worden.

## 7.2 Beleidsbeïnvloeding

Soms hebben gezamenlijke belangen een duidelijke relatie met beleidsbeslissingen die van invloed zijn op ouderenwelzijn. In dergelijke situaties kan ‘beleidsbeïnvloeding’ een vorm van belangenbehartiging zijn. Hierbij gaat het om beleid van zorgorganisaties, zorgkantoor, gemeente en andere instanties die van invloed zijn op het ouderenwelzijn binnen de Trynwâlden. Kern: bij het nemen van beslissingen die van invloed zijn op ouderenwelzijn wordt de stem van betrokken ouderen (of hun wettelijke vertegenwoordigers) gehoord en meegewogen. Trynwâlderein wil gericht gebruik maken van de mogelijkheden die er op dit gebied zijn: samenwerking, medezeggenschapswetgeving, cliëntenrechten, adviesraden (WMO-raad, Seniorenraad), democratische besluitvormingsprocedures, mentorschap en cliëntvertegenwoordiging.





is niet de bedoeling dat vrijwilligers inkomsten verkrijgen uit het verlenen van vrijwillige diensten die tot stand komen binnen samenwerkingsafspraken op basis van door Trynwâlderein aangeboden afstemming. Daar waar diensten worden aangeboden die wel een duidelijk verplichtend karakter hebben (advertentieruimte, iets leveren tegen betaling) moet glashelder zijn waar de baten hiervan terecht komen en op welke wijze er aansprakelijkheid ontstaat en kan worden verzekerd.

### **Opsomming van mogelijke inkomsten voor het financieren kernactiviteiten**

- a) Donaties van individuen en organisaties
- b) Lidmaatschapsbijdragen van individuen en organisaties
- c) Advertentieruimte voor ondernemers die met hun aanbod ouderenwelzijn bevorderen
- d) Organiseren van activiteiten die geld in het laatje brengen (lezingen, bingo, cursussen, jaarlijks feest, georganiseerde reisjes)
- e) Bijdrage vanuit dorpsbelangen
- f) Schenkingen/Legaten
- g) Collecte of huis-aan-huis verkoop
- h) Vrijwillige bijdrage aan Trynwâlderein na geslaagde afstemming.
- i) Hulpaanbod alleen voor leden.
- j) Vrijwillige bijdrage voor klussen.
- k) Sponsoring door organisaties in de Trynwâlden die werkzaam zijn op het gebied van Zorg & Welzijn (en vermelding op website en in krant).
- l) Sponsoring door ondernemers (vermelding op website en in krant).

### **Mogelijke inkomensbronnen voor het financieren van niet kernactiviteiten**

- a) Alle hierboven genoemde inkomensbronnen voor zover die inkomsten de uitgaven voor kernactiviteiten overstijgen.
- b) Financiële bijdragen vanuit op welzijn of zorg gerichte gemeenschapsvoorzieningen (Rijk, Provincie, Gemeente, Zorgverzekeraar e.d.m.) waar Trynwâldsters middels premieafdracht of belastingheffing aan bijdragen.
- c) Subsidies die beschikbaar zijn om bij te dragen aan activiteiten, die binnen onze doelstelling passen.

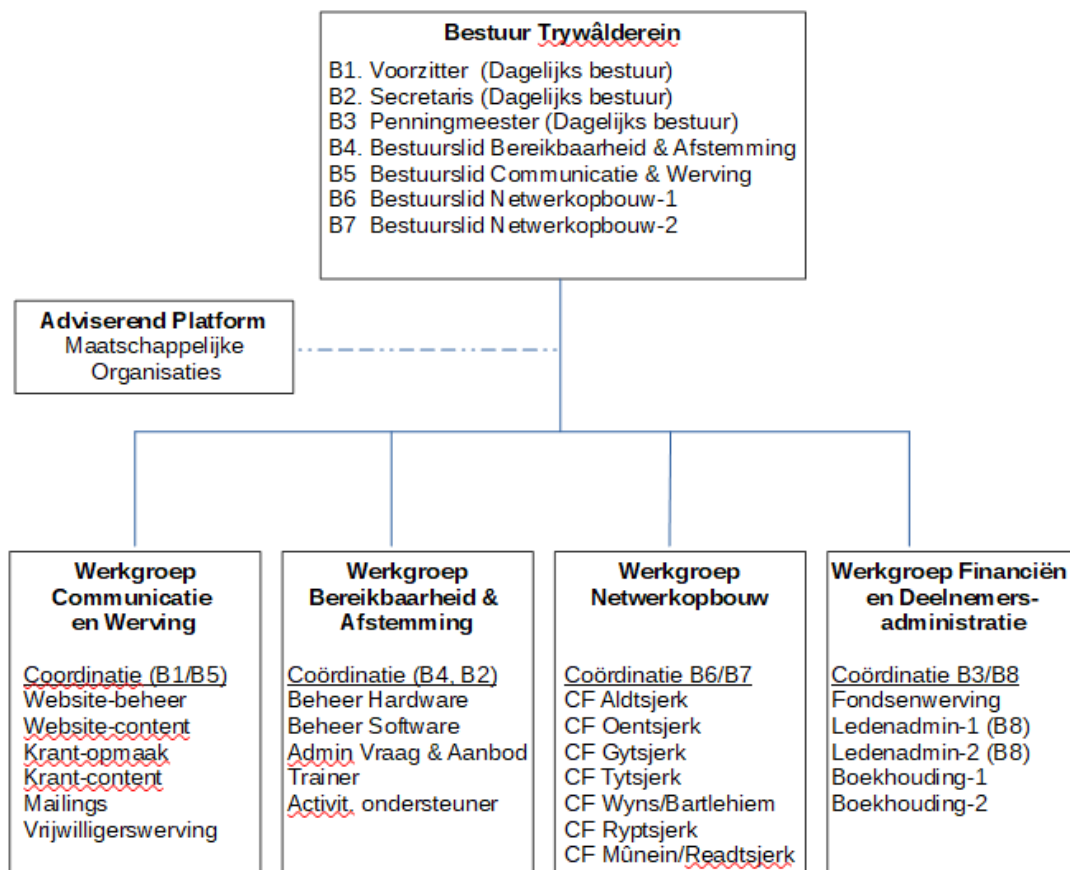
## **8.4 Benodigde deskundigheid**

Om de activiteiten van Trynwâlderein op een verantwoorde wijze te kunnen financieren moet Trynwâlderein beschikken over voldoende kennis en ervaring op het gebied van maatschappelijk ondernemen, op het gebied van subsidiestromen en op het gebied van welzijns- en zorgfinanciering. De kennis en ervaring die op dit gebied ontstaat kan ten goede komen aan activiteiten van andere burgerinitiatieven die zich op ouderenwelzijn richten.



## 9 Een mogelijke organisatievorm

Mede op basis van adviezen uit 'Platform Trynwâlderein' wordt in onderstaand organogram een ondersteuningsorganisatie geschetst die met behulp van 50 vrijwilligers ondersteuning voor een ouderen-voor-ouderen netwerk realiseert. Studenten van Stenden University is gevraagd ons in 2021 bij organisatievorm en -opbouw te adviseren. Onderstaand organogram geeft voorlopig richting aan de stappen die we in 2021 willen zetten. Rekening houdend met voortschrijdend inzicht en verdere advisering willen we in 2021 geen stappen zetten waardoor andere keuze bij voorbaat worden uitgesloten.



### Twoe centrale Ferbiners (CF) in ieder dorp







- f) Hulp bij timmerwerkzaamheden in en om huis
- g) Hulp bij onderhoud van de tuin
- h) Hulp bij wegzetten en ophalen Kliko
- i) Hulp bij afvoeren oud papier
- j) Hulp bij naai en verstelwerk
- 5. Hulp bij woonruimte
  - a) Hulp bij vinden van tijdelijk onderdak
  - b) Hulp bij verhuizen
  - c) Hulp bij deelname aan groepswonen
  - d) Hulp bij vinden aangepaste woning
- 6. Hulp bij dierenverzorging
- 7. Hulp bij vinden van oppas
- 8. Hulp bij mezelf in huis verplaatsen
- 9. Hulp bij daginvulling
- 10. Hulp bij veilig maken van woning

## B. Welke hulp ivm ziekte of beperking wordt gevraagd?

- 1. Hulp bij contact met huisarts, zorgprofessional, ziekenhuis
- 2. Hulp bij het realiseren van intensieve (24-uurs)zorg
  - a) Hulp aan huis op diverse momenten van de dag/nacht
  - b) Hulp bij mantelzorg
  - c) Hulp bij organiseren van (mantel)zorg
  - d) Hulp bij palliatieve zorg
  - e) Hulp bij vinden van crisisopvang
  - f) Hulp bij vinden van dagopvang
  - g) Hulp bij vinden van een tijdelijke logeerplek met zorg
  - h) Hulp bij vinden van plek in een zorginstelling
- 3. Hulp bij het lichamelijk fit te blijven
- 4. Hulp bij niet meer zelfstandig kunnen uitvoeren van taken
- 5. Hulp bij omgang met een naaste die nodig geachte zorg afwijst
- 6. Hulp na ziekenhuisopname
- 7. Hulp bij beroep op maatschappelijke ondersteuning WMO
- 8. Hulp bij pijnbestrijding
- 9. Hulp ivm veiligheid en bescherming
  - a) Hulp bij controleren of het goed met iemand gaat
  - b) Hulp bij zoeken naar moderne hulpmiddelen ivm met een beperking
  - c) Hulp bij het voorkomen van vallen
  - d) Hulp bij gebruik van moderne hulpmiddelen ivm veiligheid/bescherming
  - e) Hulp bij realiseren regelmatige contactmomenten
  - f) Hulp bij het voorkomen van ongelukken ivm verwardheid
- 10. Hulp bij beheer van Persoonsgebonden Budget (PGB)
- 11. Hulp in verband met psychosociale problemen
  - a) Hulp bij mentorschap
  - b) Hulp bij opgebrand raken
  - c) Hulp bij omgaan met stress
  - d) Hulp bij ruzie en conflict
  - e) Hulp bij omgaan met agressie
  - f) Hulp bij omgaan met angst
  - g) Hulp bij afhankelijkheid van middelen (alcohol/drugs)
  - h) Hulp bij het maken van contact
  - i) Hulp bij somberheid



- j) Hulp bij eenzaamheid
  - k) Hulp bij verwardheid
  - l) Hulp bij geheugenproblemen
  - m) Hulp bij voorkomen van ongelukken ivm beperking
  - n) Hulp bij slaapproblemen
  - o) Hulp bij het beschermen tegen misbruik en dwang
  - p) Hulp bij het structureren van de daginvulling
12. Hulp bij medicatie-inname
  13. Hulp bij inname van voedsel en drinken
  14. Hulp bij gebruik hulpmiddelen
    - a) Hulp bij aanschaf rollator
    - b) Hulp bij aanschaf van een traplift
    - c) Hulp bij uitkiezen andere bril
    - d) Hulp bij aanschaf/gebruik rolstoel
    - e) Hulp bij aanschaf/gebruik 2-zitfiets
    - f) Hulp bij aanschaf van een traplift
    - g) Hulp bij aanschaf/gebruik 2-zits scootmobiel

### **C. Welke hulp bij vervoer wordt gevraagd?**

1. Vervoer naar ziekenhuis (en terug)
2. Vervoer naar familie (en terug)
3. Vervoer van huisraad
4. Vervoer voor afvalstort
5. Vervoer van a naar b (en terug)
6. Verhuishulp
7. Wie duwt mijn rolstoel
8. Vervoer naar een evenement (en terug)
9. Hulp bij verzekeren inzittenden
10. Hulp bij verzekeren van leenauto
11. Hulp bij huren van een auto
12. Hulp bij huren van een vervoersmiddel

### **D. Welke hulp bij 'jezelf goed voelen' wordt gevraagd?**

1. Hulp op emotioneel gebied
  - a) Hulp bij vragen rondom levenseinde
  - b) Hulp bij het bespreken van levensvragen
  - c) Hulp bij het bespreken van een emotioneel probleem
  - d) Hulp bij het omgaan met verlies van een naaste
  - e) Hulp bij maken en houden van contact
  - f) Hulp bij vragen rondom levenseinde
  - g) Hulp bij maken van sociaal contact
  - h) Hulp bij bespreken zingevingvragen
  - i) Hulp bij stress of spanning
  - j) Hulp bij vergeetachtigheid
  - k) Hulp bij ruzie en conflict
  - l) Hulp bij een klacht
2. Hulp bij keuzes maken
  - a) Hulp bij vinden van een goed boek
  - b) Hulp bij maken van een afspeellijst met muziek





4. Creativiteit en ontwikkeling
  - a) Samen 'iets' organiseren (BBQ, zangavond, lezing enz.)
  - b) Samen muziek maken
  - c) Samen naar dansles
  - d) Samen naar een cursus of lezing
  - e) Samen naar muziek-uitvoering
  - f) Samen zingen
5. Samen delen
  - a) Samen groente telen op een volkstuinperceel
  - b) Een deelauto beheren
  - c) Samen een abonnement nemen (krant, tijdschrift)
  - d) Samen inkopen
  - e) Samen een boot aanschaffen
  - f) Samen een huis delen
6. Samen klussen
  - a) Samen het huis schoon maken
  - b) Samen de tuin opknappen
  - c) Samen iets restaureren
7. Samen vakantie
  - a) Samen een bootreisje maken
  - b) Samen een campertocht
  - c) Samen op reis
8. Samen sociaal maatschappelijke doelen realiseren
  - a) Samen tijdelijk actie voeren ivm gezamenlijk belang
  - b) Samen een organisatie met een sociaal maatschappelijk doel opzetten of in stand houden.
  - c) Als vrijwilliger aan het werk binnen sociaal-maatschappelijke organisaties.

