



**MIJ &
ZORG**



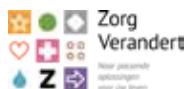
Samen in gesprek over de zorg

De veranderingen in de zorg zijn een feit. Of we deze nieuwe wetten en bezuinigingen nu leuk vinden of niet, de nieuwe situatie geeft wel ruimte om zelf de regie te houden en oplossingen voor uw leven te vinden die bij u passen. Het is van belang daarover na te denken, want uw situatie kan morgen zomaar anders zijn dan vandaag.

**Met Mij & Zorg van de PCOB helpen senioren elkaar.
Stap in uw toekomst en bereid u voor!**

U bent van harte welkom op de landelijke inspiratiedagen of op lokale dialoogbijeenkomsten.

Meer informatie op
www.pcob.nl/mijenzorg





Inspiratiedagen Mij & Zorg luisteren, delen en ontmoeten

Met de inspiratiedagen Mij & Zorg biedt de PCOB een boeiend en educatief programma met sprekers en praktische workshops, waarin u zelf aan de slag gaat. Luisteren, ervaringen delen en ontmoeting staan centraal. Iedereen is welkom, ook niet-leden. Deze dagen zijn ook geschikt voor jonge senioren of om kennis te maken met de PCOB.

Komt u ook?

Ga voor aanmelden naar
www.pcob.nl/mijenzorg



Dialogobijeenkomsten Mij & Zorg werken aan samenredzaamheid

Bij dialogobijeenkomsten Mij & Zorg helpt de PCOB senioren samen hun vragen, twijfels en behoeften te bespreken. U gaat, onder leiding van getrainde gespreksleiders, in gesprek over de veranderingen, de eigen rol hierin en over mogelijke oplossingen in het regelen van zorg en ondersteuning. Er is ruimte voor persoonlijke ervaringen. De aanwezigen doordenken elkaars zorgen, vragen en behoeften.

Dialogobijeenkomsten worden in buurten en wijken gehouden voor 12 tot 16 deelnemers. In de bijeenkomst kunnen uiteenlopende onderwerpen aan bod komen, zoals langer thuis blijven wonen, het gesprek met de gemeente of hulp vragen aan familie en vrienden.

Organiseer een dialoog bij u in de buurt!

De organisator ontvangt €50,- onkostenvergoeding per groep. Hiermee kunnen de kosten van de zaalhuur, catering et cetera worden betaald. De PCOB zorgt voor een gespreksbegeleider.

Wilt u meer informatie?

Neem dan contact op via
secretariaat@pcob.nl of
tel 038 - 422 55 88.





Hoe kies ik nu mijn best mogelijke zorg? Wat kan of wil ik zelf doen, wat kan ik vragen aan mijn familie, vrienden of buren en wat heb ik van de overheid nodig? Waar kan ik terecht?

Omkijken naar de buren

“Juist die kleine dingen zijn zo belangrijk om lang thuis te kunnen blijven wonen. Ik ben blij met de buurt waarin ik woon. We kijken naar elkaar om. We houden in de gaten of de gordijnen ’s ochtends open zijn. En bij ziekte brengen we eten bij elkaar langs. We houden elkaar vast. Ik blijf hier wonen omdat ik me veilig voel en weet wat ik aan de buren heb. Ze zijn er als ik ze nodig heb.” [Deelnemer dialoogbijeenkomst](#)

**Blijf op de hoogte van Mij & Zorg
via www.pcob.nl/mijenzorg**



De PCOB organiseert de dialogen in samenwerking met Zorg Verandert. Het programma Zorg Verandert neemt de veranderde zorg als uitgangspunt en gaat in kleine groepen onderzoeken waar passende oplossingen te vinden zijn.