

CHECKLIST

ELKAAR HELPEN

Een boodschap doen voor een buur. Een uurtje op de buurkinderen passen. De planten water geven tijdens een vakantie. Een keer de hond uitlaten. Met dit soort kleine gebaren doe je je buren een groot plezier. En: je wordt er zelf ook blij van als je iets voor een ander kunt betekenen. Burenhulp hoeft niet ingewikkeld te zijn.

1. Bied praktische hulp

- ☒ Vraag je buren of je iets voor ze kunt doen aan of doe een kaartje in de bus.
- ☐ Doe een keer boodschappen voor een buur die ziek is of slecht ter been.
- ☐ Zet de container van je buren buiten of zet 'm terug.
- ☐ Zorg voor planten of huisdieren tijdens een vakantie.
- ☐ Bied aan om een klein klusje te doen zoals een band plakken of een lamp vervangen.

2. Deel en geef

- ☐ Geef spullen of kleding door via een buurtkast of weggeefhoekje.
- ☐ Deel fruit of groenten uit eigen tuin.
- ☐ Organiseer een ruilmiddag in de buurt voor spullen die je niet meer nodig hebt.
- ☐ Kook eens een extra maaltijd of soepje voor een buur die het even nodig heeft.
- ☐ Deel boeken of tijdschriften via een minibieb.
- ☐ Leen gereedschap uit voor een klus in huis of tuin.

Geef aandacht

- ☐ Maak eens een praatje op straat of bij de voordeur.
- ☐ Drink een keer een kopje koffie met iemand die veel alleen is.
- ☐ Doe een kaartje in de bus bij iemand die iets te vieren heeft.
- ☐ Maak samen een wandeling of fietstocht.
- ☐ Spreek af om af en toe te bellen of appen.

Help elkaar vooruit

- ☐ Geef eens een lift naar de supermarkt, de kapper of de huisarts.
- ☐ Rijd samen naar de bibliotheek, een markt of een activiteit in de wijk.
- ☐ Bied hulp bij het maken van online afspraken.
- ☐ Help anderstaligen met lezen of vertalen van teksten.
- ☐ Leg uit hoe digitale dingen werken zoals DigiD of de OV-chipkaart.



Bekijk buurtverhalen in
Eindhoven-De Kempen:

www.doedegoed.nl



Doe mee aan activiteiten
in jouw buurt:

www.deStapNaarGezonder.nl/doe