



## Voorzorgcirkels

# Omzien naar elkaar begint in je eigen straat

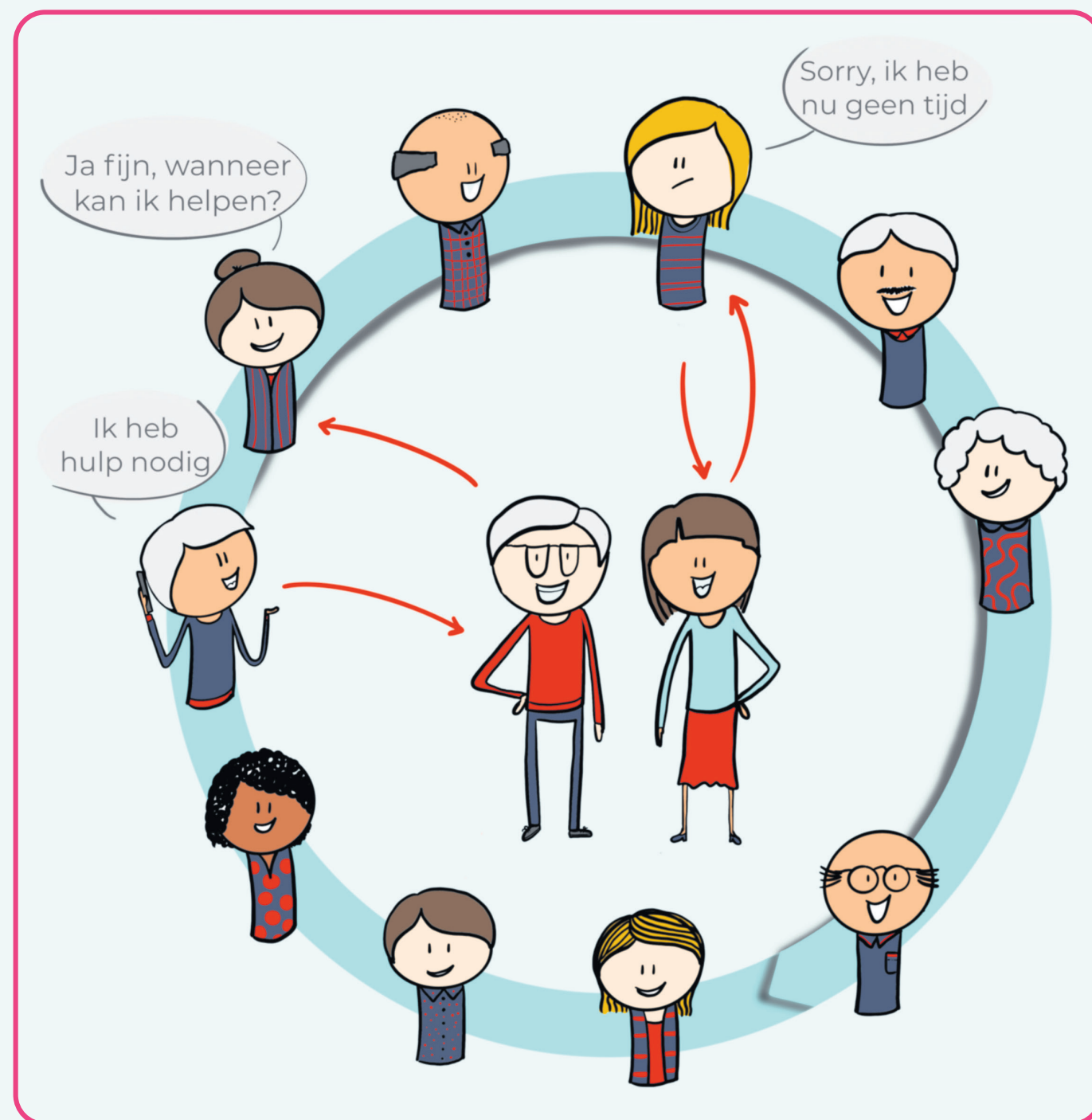
*Voorzorgcirkels zijn een nieuwe vorm van noaberschap*

Op steeds meer plekken in Nederland ontstaan voorzorgcirkels. Een voorzorgcirkel is een kleine groep van mensen die elkaar ondersteunt en helpt met kleine en praktische zaken. In Hattem hebben Jan Rauws en Ali de Jonge het initiatief genomen om in hun eigen straat een voorzorgcirkel te starten.

### Wat is een voorzorgcirkel?

Een voorzorgcirkel bestaat uit acht tot vijftien burens die elkaar ondersteunen, zodat iedereen langer zelfstandig kan blijven wonen. Zij spreken met elkaar af om vrijwillig hulp te bieden. Ieder op zijn manier en binnen de eigen mogelijkheden. Denk aan een boodschap meenemen, iemand helpen met de telefoon, gereedschap uitwisselen, oppassen op een kind of samen een kop koffie drinken. "We leven meer langs elkaar heen en zijn minder betrokken op elkaar dan eerder. Binnen onze voorzorgcirkel aan de Veldweg hebben we afgesproken dat we elkaar twee keer per jaar ontmoeten", aldus Jan. "Door elkaar te ontmoeten en elkaar te leren kennen, ontstaat een basis voor omzien naar elkaar. Eén van de burens gaf aan dat de drempel om hulp te vragen voor hem is verlaagd. Dat is het doel." Ali: "Het is niet ingewikkeld of moeilijk. Het gaat niet om grootse dingen, maar elkaar ondersteunen in het dagelijkse".

# Goed OUDER WORDEN in Hattem



### Een vertrouwd netwerk dichtbij

Iedereen kan een zorgcirkel starten. Ali licht toe: "Het idee van een voorzorgcirkel, dat je afsprekt elkaar te helpen als dat nodig is, spreekt mij enorm aan. Ik heb aan de Hendrikjesweg mijn burens uitgenodigd voor een ochtend. Het was best een spannende stap om bij alle burens aan te bellen. Maar alle reacties waren positief, het idee sprak iedereen aan."

De naam voorzorgcirkel wordt niet altijd gebruikt. Soms heet het anders, dan noemen mensen het een buurtcirkel of buurtgroep. De essentie blijft hetzelfde, een groep mensen die dichtbij elkaar woont en afsprekt dat zij bij elkaar terecht kunnen. Voor ouderen betekent dit minder eenzaamheid. Voor mantelzorgers dat er mensen in de buurt zijn die kunnen bijspringen.

### Waar kun je aan denken?

#### Wat zou ik kunnen doen?

- Goed gezelschap bijv. samen koffie drinken, een spelletje doen, een goed gesprek.
- Praktische zaken, zoals de vuilnis buiten zetten, helpen bij oud papier, iets verzetten.
- Kleine dingen in huis, zoals een lamp indraaien, tv instellen, etc.
- Vervoer naar bijv. huisarts, fysio, etc.
- Iemand helpen met de boodschappen.
- Iemand helpen met de administratie of post.
- Iemand helpen met de telefoon of de computer.
- Voor iemand de hond uitlaten.
- Voor iemand even oppassen op een kind.

#### Wat zou ik weleens nodig kunnen hebben?

- Iemand die af en toe een praatje komt maken of een spelletje komt doen.
- Iemand die me met kleine dingen in huis kan helpen.
- Iemand die me kan helpen met de vuilnis of andere zware dingen.
- Iemand die me kan vervoeren als mijn eigen mensen niet kunnen, bijv. naar de huisarts.
- Iemand die met of voor mij een keer een boodschap kan doen.
- Iemand die me helpt bij de administratie.
- Iemand die zondig mijn hond kan uitlaten.
- Iemand die in noodgeval op mijn kind kan passen.
- Iemand die me kan helpen met de computer of de telefoon.



### Voor iedereen, ongeacht leeftijd of gezondheid

In Hattem zijn veel mensen verbonden aan een (sport-)vereniging, muziekgroep of kerk. Zijn voorzorgcirkels dan wel nodig in Hattem? Jan: "Een voorzorgcirkel is dichtbij georganiseerd. Het aantal ouderen

neemt toe, het is daarom belangrijk dat we er voor elkaar zijn." Ali vult aan: "Een voorzorgcirkel is er voor iedereen, ongeacht leeftijd of gezondheid. Juist de mix van mensen maakt een cirkel sterk, want vandaag ben jij degene die hulp geeft en later word jijzelf geholpen".

## Informatiemiddag over voorzorgcirkels

Wil je meer weten over voorzorgcirkels? Ben je nieuwsgierig hoe jezelf een voorzorgcirkel kunt starten?

Kom naar de informatiemiddag op dinsdag 17 maart van 15.00 – 17.00 uur in Het Baken, Hof van Blom 5. Jan en Ali zullen daar hun aanpak toelichten en NLZVE vertelt wat voorzorgcirkels precies zijn en hoe je zelf aan de slag kunt. Ook Amke van Vilsteren, de stads-ondersteuner, is beschikbaar om vragen te beantwoorden. Aanmelden kan via [goedouderworden@hattem.nl](mailto:goedouderworden@hattem.nl).



## Goed OUDER WORDEN in Hattem

Voorzorgcirkels sluiten aan bij de ambitie van Goed ouder worden in Hattem om als Hattem een sterke gemeenschap te zijn waar ouderen zelfstandig kunnen wonen en dichtbij hulp en ondersteuning kunnen vinden.

Goed ouder worden in Hattem is een samenwerking van inwoners, IJsselheem, Het Baken, Vereen, Vèrian, Stichting Welzijn Hattem, Triada, Zoethout en de gemeente Hattem.