



Een zorgzame buurt begint bij ontmoeting

Voorzorgcirkels in Almere

Een product in samenwerking met:





Voorzorgcirkels in Almere

In Almere Muziekwijk slaan buurtbewoners de handen ineen om langer gezond en zelfstandig thuis te kunnen wonen. Het team van onderzoeksproject 'Bewonersinitiatieven voor langer gezond thuis wonen door ouderen in Flevoland' heeft in kaart gebracht hoe de Voorzorgcirkels in Almere Muziekwijk zijn ontwikkeld. Ook staan we in deze folder stil bij wat het voor deelnemers betekent om bij te dragen aan dit unieke initiatief.

"Toen het slecht ging met mijn partner, kreeg ik veel steun. We aten samen, dronken koffie - het helpt echt."

- Deelnemer van de Voorzorgcirkel

Wat zijn Voorzorgcirkels?

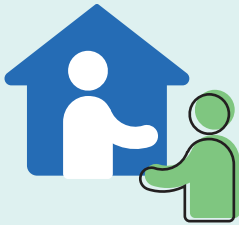
Voorzorgcirkels zijn netwerken van buurtbewoners die zorgvragen aan elkaar stellen. Ze maken afspraken over welke hulp- en zorgvragen ze aan elkaar stellen, zoals hulp bij vervoer, gezelschap of kleine klusjes in de tuin. Voorzorgcirkels vormen een sociaal vangnet. Dit draagt bij aan een hechtere buurt en maakt het makkelijker om hulp te geven én te ontvangen.

Het succes van de cirkels ligt in het laagdrempelige en nabije karakter. Buurtbewoners ontmoeten elkaar tijdens koffieochtenden en activiteiten. De kracht van het initiatief ligt in het feit dat het voor en door buurtbewoners is opgezet.

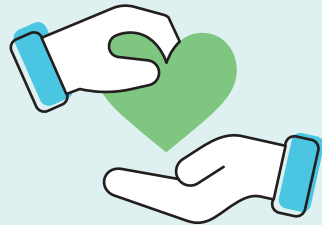


Waarom zou je deelnemen aan een Voorzorgcirkel?

Uit interviews blijkt dat deelnemers aan de Voorzorgcirkels in Almere Muziekwijk, ZorgSaam en SamenSpel, zich aansluiten om verschillende redenen:



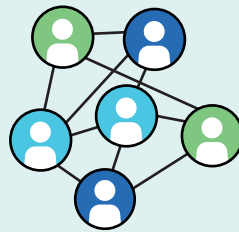
**Nieuwe sociale
contacten opdoen**



**Hulp geven
en ontvangen**



**Informatie delen
met buurtbewoners**



**Verbinding creëren
in de buurt**

Impact van de Voorzorgcirkels

Het onderzoek laat zien dat de Voorzorgcirkels invloed hebben op de positieve gezondheid van buurtbewoners in Almere Muziekwijk. Voorzorgcirkels verbeteren het welbevinden van buurtbewoners. Ze zorgen voor minder eenzaamheid, meer sociale interactie en praktische ondersteuning in het dagelijks leven.

“Het zijn zulke gewone dingen, dat doe je gewoon voor elkaar.”

Dagelijks functioneren

De buurtbewoners ervaren het vrijblijvende en spontane karakter van hulp vragen en bieden als prettig.



Zingeving

Volgens de bewoners ontstaat er binnen de Voorzorgcirkel onderling vertrouwen, waardoor zij het gevoel hebben elkaar niet tot last te zijn. Deelnemen aan een Voorzorgcirkel betekent openstaan voor het bieden en krijgen van hulp. Iets voor elkaar betekenen kan bijdragen aan een groter gevoel van eigenwaarde.



Meedoen

Meedoen met verschillende clubjes (zoals de muziek-, kook- en fietsclub) wordt als verbindend ervaren door de buurtbewoners.



“Als mensen naar elkaar omkijken is dat heel waardevol; je staat er niet alleen voor.”

Fysieke en mentale gezondheid

De buurtbewoners geven aan dat deelname bijdraagt aan de fysieke en mentale gezondheid. Door gezamenlijke activiteiten leren de deelnemers elkaar beter kennen en kunnen zij hun hart luchten.



Gemeenschapsgevoel

Door hun deelname wisselen bewoners meer informatie met elkaar uit en zijn zij meer betrokken bij de buurt, waardoor zij meer veiligheid en woonplezier ervaren.





Voorzorgcirkels in Almere



Meer weten?

Benieuwd waar het concept van een Voorzorgcirkels vandaan komt? Lees dan *'Voorzorgcirkels als antwoord op vergrijzing'* van Henk Geene.

Ondersteuning nodig bij het oprichten van een eigen Voorzorgcirkel? Kijk dan eens naar de *'Kennisbank Voorzorgcirkels'* van Nederland Zorgt Voor Elkaar, of neem contact op met een welzijnsorganisatie in uw buurt.

Dit product is ontwikkeld binnen het project 'Bewonersinitiatieven in de leefomgeving voor langer gezond thuis wonen door ouderen in Flevoland'. GGD Flevoland en Hogeschool Windesheim werkten hierin samen, met steun van ZonMW. De Almeerse initiatieven De BinnenHaven en de Voorzorgcirkels speelden een centrale rol.



Meer informatie en andere publicaties lezen? Scan dan de QR-code.