

Stappenplan Voorzorgcirkel Starten

1. Doel en aanleiding bepalen

Wat is jouw reden om een voorzorgcirkel te starten? Er enthousiast over kunnen vertellen helpt. Zoek 1 of 2 mede buren om ermee te starten. Of vraag ondersteuning via Stadsdorp Vondeldorp Tjeerd Hulsman 0653317675.

2. Betrokkenen identificeren

Wie zijn de buren die je wilt uitnodigen? Eén kant van de straat, beide zijden? Ook expats? Denk aan 30-40 brievenbussen.

3. Uitnodigen en informeren

Leg kort uit wat een voorzorgcirkel is en wat het níet is, Zie de voorbeeld brief.

Nodig mensen uit voor een eerste bijeenkomst. Bij jou thuis of bij een andere buur.

4. Eerste bijeenkomst organiseren en concept agenda

Voorstel ronde

Intro op Voorzorgcikel met filmpje uit Almere

<https://eenvandaag.avrotros.nl/videos/hoe-voorzorgcirkels-mantelzorgers-ontlasten-door-ouderen-elkaar-te-laten-helpen-154667>

Wat wil men samendoen aan ondersteuning?

Waar is behoefte aan? Groene fase: alles gaat goed → wat helpt om dit zo te houden?

Oranje fase: → welke acties zijn nodig om noodzakelijke steun te geven? Rode fase: veel steun nodig → wie doet wat?

Wat pakt de groep daarvan op. Dus eerste doel bepalen.

Wat hebben betrokkenen nodig om goed te kunnen ondersteunen?

5. Afspraken vastleggen

- Wie heeft welke rol? Beheer app-groep en wie monitort opvolging. Twee mensen die coördineren wordt aanbevolen. Ook al ben je bij de start met 4-6 mensen, start gewoon en ga allemaal in gesprek met andere buren. Het groeit vaak daarna verder.
- Hoe en wanneer wordt er gecommuniceerd? App alleen voor steunvragen en geven.
- Wat zijn grenzen en verwachtingen? Grens persoonlijke verzorging.
- Hoe wordt privacy bewaakt?

6. Regelmatige evaluaties plannen en successen vieren

Frequentie afspreken (bijv. per kwartaal). Wat werkt en wat aangepast moet worden. Wat gaat goed? Wat kan beter? Moet de cirkel worden uitgebreid of juist kleiner worden?

Linkjes naar filmpjes over Voorzorgcirkels

1.

<https://eenvandaag.avrotros.nl/videos/hoe-voorzorgcirkels-mantelzorgers-ontlasten-door-ouden-elkaar-te-laten-helpen-154667>

2. <https://www.actiz.nl/actueel/het-zorginfarct-voorkomen-met-voorzorgcirkels>

3.

<https://www.lacota.nl/cooperatie/actualiteit/mooi-artikel-over-een-mooi-voorbeeld-van-een-voorzorgcirkel/>

4. <https://nos.nl/artikel/2577280-zorgcirkel-rukt-op-niet-iedereen-heeft-familie-wel-buren>

Concept uitnodiging start Voorzorgcirkel

Beste buren,

Graag nodig(en) ik/wij jullie uit om samen een Voorzorgcirkel te vormen in ons deel van [straatnaam en aanduiding deel].

Een voorzorgcirkel is een kleine groep buren die meedenkt, ondersteunt en helpt om vroegtijdig bij elkaar te herkennen wanneer er steun nodig is om prettig (zelfstandig) te wonen in onze straat. Het doel is om samen het omzien naar elkaar te organiseren voor jong en oud, op een manier die past bij ieder van jullie.

Tijdens deze eerste bijeenkomst maken wij kennis met elkaar en kijken wij wie wel en niet mee wil doen met dit initiatief. De agenda zou er als volgt uit kunnen zien.

1. Voorstel ronde
2. Intro op Voorzorgcikel met filmpje uit Almere
3. Wat willen wij samendoen aan ondersteuning?
4. Waar is behoefte aan? Groene fase: alles gaat goed → wat helpt om dit zo te houden? Oranje fase: → welke acties zijn nodig om noodzakelijk steun te geven? Rode fase: veel steun nodig → wie doet wat?
5. Wat pakken wij daarvan samen op. Dus eerste doel bepalen.
6. Wat hebben wij nodig om elkaar goed te kunnen ondersteunen?
7. Wat ieder van ons kan bijdragen en hoe en wanneer de steun vragen/signalen optreden
8. Hoe we met elkaar in contact blijven? Welk middel gebruiken wij daarvoor?

 Datum: [invullen]

 Tijd: [invullen]

 Locatie: [invullen]

Jullie aanwezigheid wordt zeer op prijs gesteld. Samen kunnen we een stevig en betrouwbaar netwerk vormen waarin wij ons gesteund voelen.

Laat je even weten of je erbij kunt zijn?

Hartelijke groet,

[Naam afzender(s)]

e-mail:

Telnr:

Dear neighbors,

I/we would like to invite you to form a Precaution Circle together in our part of [street name and section].

A precaution circle is a small group of neighbors who think along, support, and help to recognize early when someone needs assistance to live comfortably (and independently) in our street. The goal is to organize looking out for each other for young and old, in a way that suits each of you.

During this first meeting, we will get to know each other and see who does and does not want to participate in this initiative. The agenda could look as follows.

1. Introduction round
2. Intro to the Precaution Cycle with a video from Almere
3. What do we want to do together in terms of support?
4. What is needed? Green phase: everything is going well → what helps to keep it that way? Orange phase → what actions are necessary to provide required support? Red phase: a lot of support needed → who does what?
5. What do we tackle together from this? So, determine the first goal.
6. What do we need to be able to support each other well?
7. What each of us can contribute and how and when to ask for support/signals occur
8. How do we stay in touch with each other? Which means do we use for this?

 Date: [fill in]

 Time: [fill in]

 Location: [fill in]

Your presence is greatly appreciated. Together we can form a strong and reliable network in which we feel supported.

Could you let us know if you can attend?

Kind regards,

[Sender's name]

e-mail:

Telnr: