



Vooruit kijken, naar elkaar omkijken en steunen

Buurtinitiatief om nabuurschap en zingeving in het leven te stimuleren

De opbouw van de avond

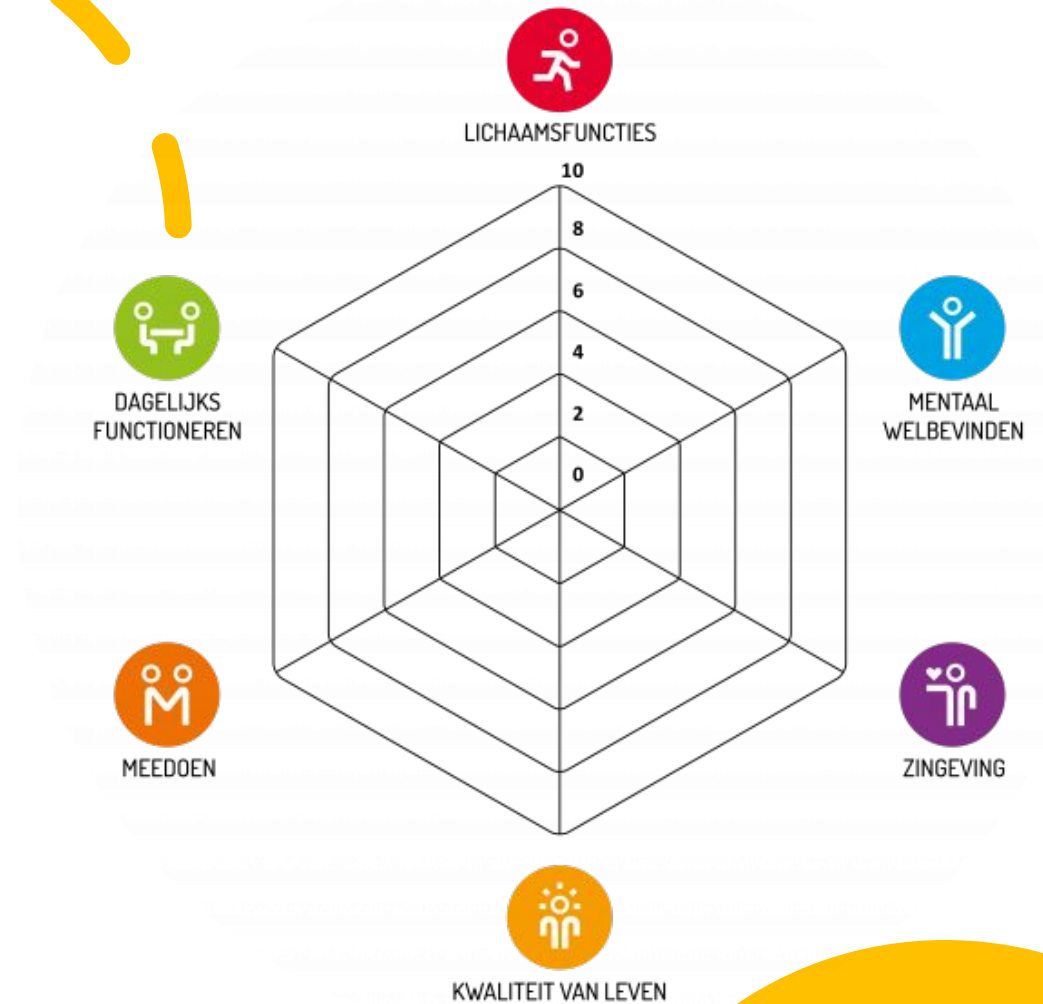
- Intro Positieve Gezondheid
- Intro op het thema “Vooruit kijken, naar elkaar omkijken en steunen”
- Inspiratie van elders: Voorzorgcirkels
- Hoe hebt u zich van steun in de (nabije) toekomst voorzien? Samen in gesprek over wat u nodig hebt en hoe u dat gaat regelen?
- Pauze
- Kunnen Voorzorgcirkels u gaan helpen bij het organiseren van steun?
- Wie wil in zijn of haar straat zo’n Voorzorgcirkel starten?
- Hoe gaan wij dat dan samen doen?

Intro Positieve Gezondheid

Doel: samenwerken aan een fijne en **gezonde** buurt

- Buurtbewoners, Vondeldorp, Combiwel buurtwerk en zorgverleners
- Positieve gezondheid is onze leidraad

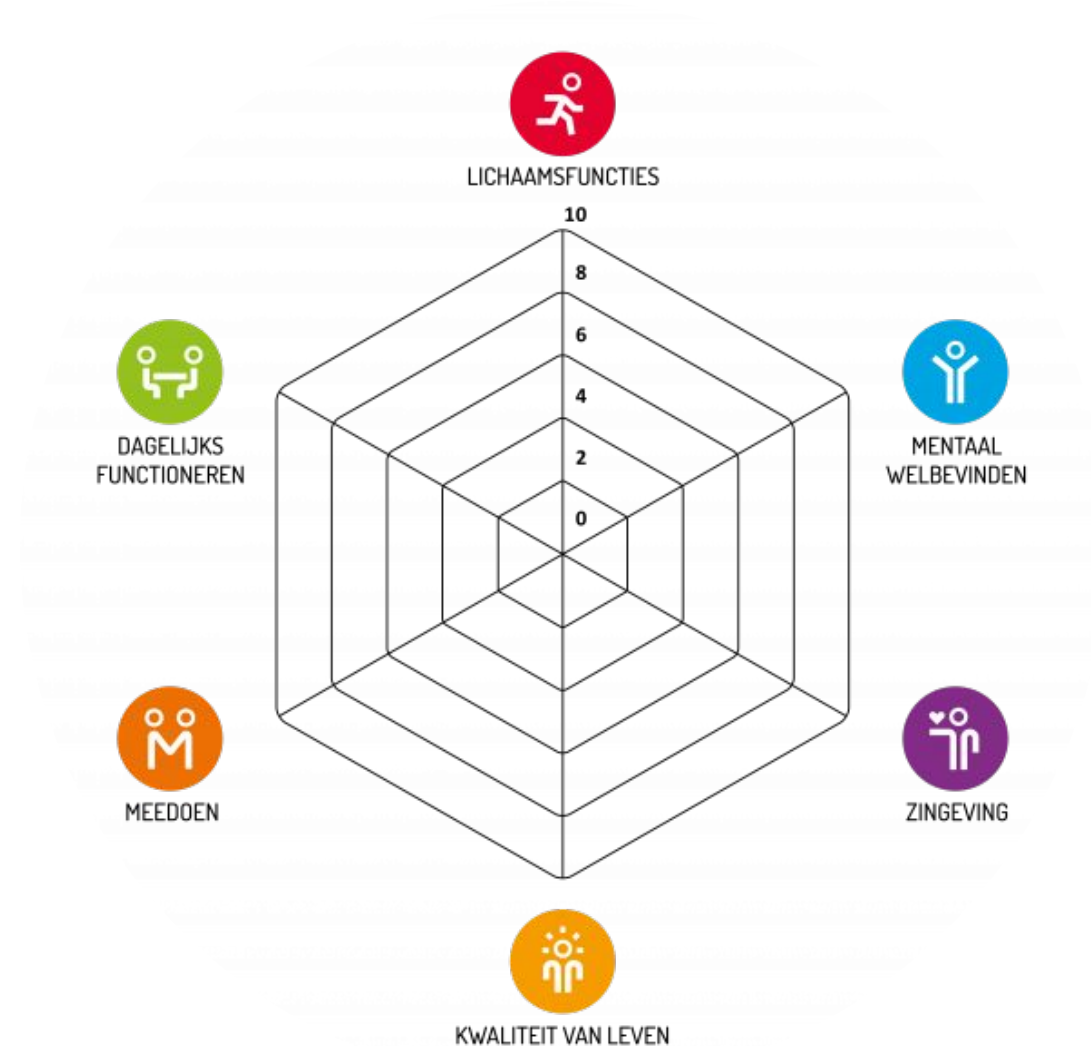
Positieve Gezondheid richt zich niet op klachten maar op onze veerkracht en op wat ons leven betekenisvol maakt. Dit stimuleert ons vermogen om met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan. Én zelf waar mogelijk regie te voeren.



Doel: samenwerken aan een fijne en **gezonde** buurt

- Buurtbewoners, Vondeldorp, Combiwel buurtwerk en zorgverleners
- Positieve gezondheid is onze leidraad

*Positieve Gezondheid richt zich niet op klachten maar op onze veerkracht en op wat ons leven betekenisvol maakt. Dit stimuleert ons vermogen om met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan. **Én zelf waar mogelijk regie te voeren.***



**Intro op het thema “Vooruit kijken,
naar elkaar omkijken en steunen”**

13 jaar samen met de buurt onderweg

- ✓ Veel activiteiten om mensen met elkaar in contact te brengen
- ✓ Diverse initiatieven om bij te dragen aan Positieve gezondheid; waaronder buurttuin, koffietafel, beweeggroep, leesgroepen, koor, ensemble, Buurtwerkplaats e.a.
- ✓ Allerlei vormen van samenwerking tussen de verschillende partners in het Dufayhuis
- ✓ Vondeldorp waar nog steeds 'Zwaan kleef aan' van kracht is. We groeien.





Hoe bent U voorbereid op uw toekomst?

- Wat biedt Vondeldorp u al met de 550 leden, de activiteiten en het Dufaycafé=
- Verbinding is er. Dat bleek ook uit de onderlinge belcirkels van oudere dames tijdens Corona
- Er is buurtkracht gegroeid die de samenhang in Oud-Zuid bevordert
- **Maar hebben we ook al een buurt die voor elkaar zorgt in goede en minder goede tijden als er meer steun nodig is?**
- Hoe regelt U dat er op momenten dat U steun nodig heeft die er ook is nu en in de toekomst?
- Hoe organiseer U omzien naar elkaar?
- Wij maakten al kennis met **Wij Ouder Wijzer: die het goede gesprek over noden van MORGEN organiseert.**
- **Daar voegt Vondeldorp vanavond de inspiratie van de Voorzorgcirkels aan toe.**

Inspiratie van elders: Voorzorgcirkels

Kunnen wij samen een volgende stap van nabuurschap zetten in Oud Zuid?

We zochten inspiratie elders in Nederland.
Daarin ging stadsdorp Elsrijk in Amstelveen ons al voor.

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

Samen in gesprek

Hoe heeft u zich van steun in de (nabije) toekomst voorzien?

Wat hebt u nodig aan steun nu en over 5 jaar?

Hoe gaat u dat regelen?

Kan een `Voorzorgcirkel` daarbij helpen?

Pauze 15 minuten

**Kunnen Voorzorgcirkels u gaan
helpen bij het organiseren van de
gewenste steun?**



Voorzorgcirkels start vanuit nabijheid

- Groep van 8-15 personen uit een straat met twee centrale verbinders
 - De groep spreekt af elkaar te willen ondersteunen; waar gewenst en nodig
 - Doel van de groep is eigen vormen zoeken om elkaar te ondersteunen (Wat, Wie Hoe)
 - Het gaat om kleine ondersteunende acties in het dagelijks leven, grens bij persoonlijke verzorging
 - Jong en oud samen in zo'n groep (die dimensie voegen wij in Oud Zuid graag toe)
- 

Voorzorgcirkels start vanuit nabijheid

- **Voordelen**

- De buurt is zelf aan zet, niet afhankelijk van gemeente of professionals;
- Groep stelt eigen grenzen en groepsleden ook.
- Je weet op wie je dichtbij kan terugvallen (familie woont vaak verder weg);
- Er ontstaat een structuur die de toekomstige gaten in (mantel)zorg en buurtwerk kan opvangen.
- Buurt doet zelf wat die zelf kan en wil.
- Voor jong en oud kansen voor (nieuwe)zingeving. **Positieve Gezondheid**

**Wie wil in zijn of haar straat zo'n
Voorzorgcirkel starten?
Hoe gaan wij dat dan samen doen?**

Stappenplan Voorzorgcirkel Starten

1. Doel en aanleiding bepalen

Wat is de reden om een voorzorgcirkel te starten?

2. Betrokkenen identificeren

Wie zijn de burens die je wilt uitnodigen?

3. Uitnodigen en informeren

Leg kort uit wat een voorzorgcirkel is en wat het níet is

Nodig mensen uit voor een eerste bijeenkomst.

4. Eerste bijeenkomst organiseren

Voorstel ronde

Wat wil men samen doen 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 noodzakelijk 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?

Hoe en wanneer wordt er gecommuniceerd?

Wat zijn grenzen en verwachtingen?

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?

Concept uitnodiging start Voorzorgcirkel

Beste burens,

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 burens 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 bijeenkomst maken wij kennis met elkaar en kijken wij wie wel en niet mee wil doen met dit initiatief. De agenda in concept.

1. Voorstel ronde
2. Wat willen wij samendoen aan ondersteuning?
3. 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?
4. Wat pakken wij daarvan samen op. Dus eerste doel bepalen.
5. Wat hebben wij nodig om elkaar goed te kunnen ondersteunen?
6. Wat ieder van ons kan doen wanneer die signalen optreden
7. Hoe we met elkaar in contact blijven



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]

e-mail:

Telnr:

Wat achtergrond informatie

1.

<https://eenvandaag.avrotros.nl/videos/hoe-voorzorgcirkels-mantelzorgers-ontlasten-door-ouderen-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>

- *Meer weten of een initiatief starten. Laat het weten mail info@vondeldorp ter attentie van Voorzorgcirkels Tjeerd Hulsman*