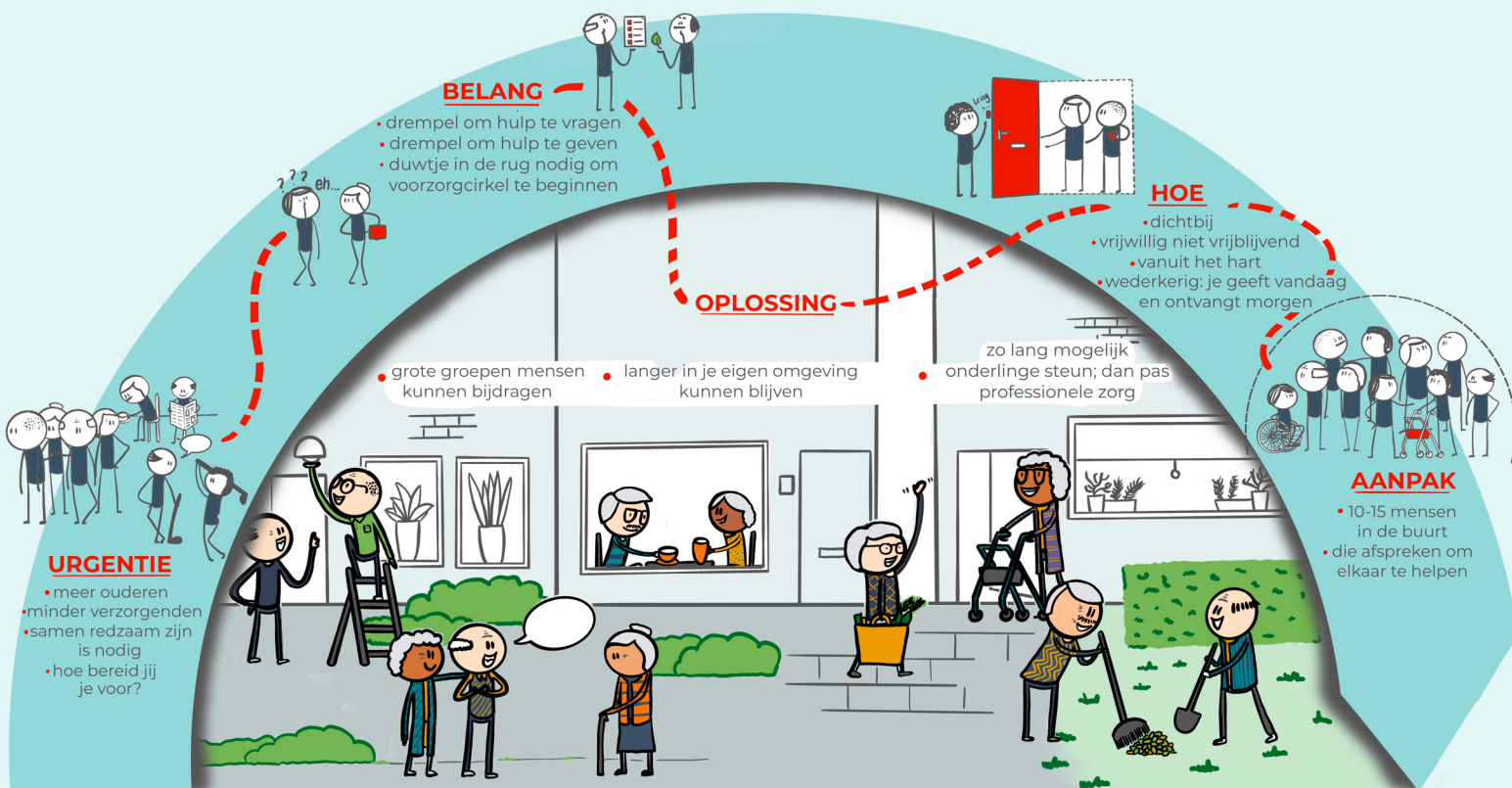
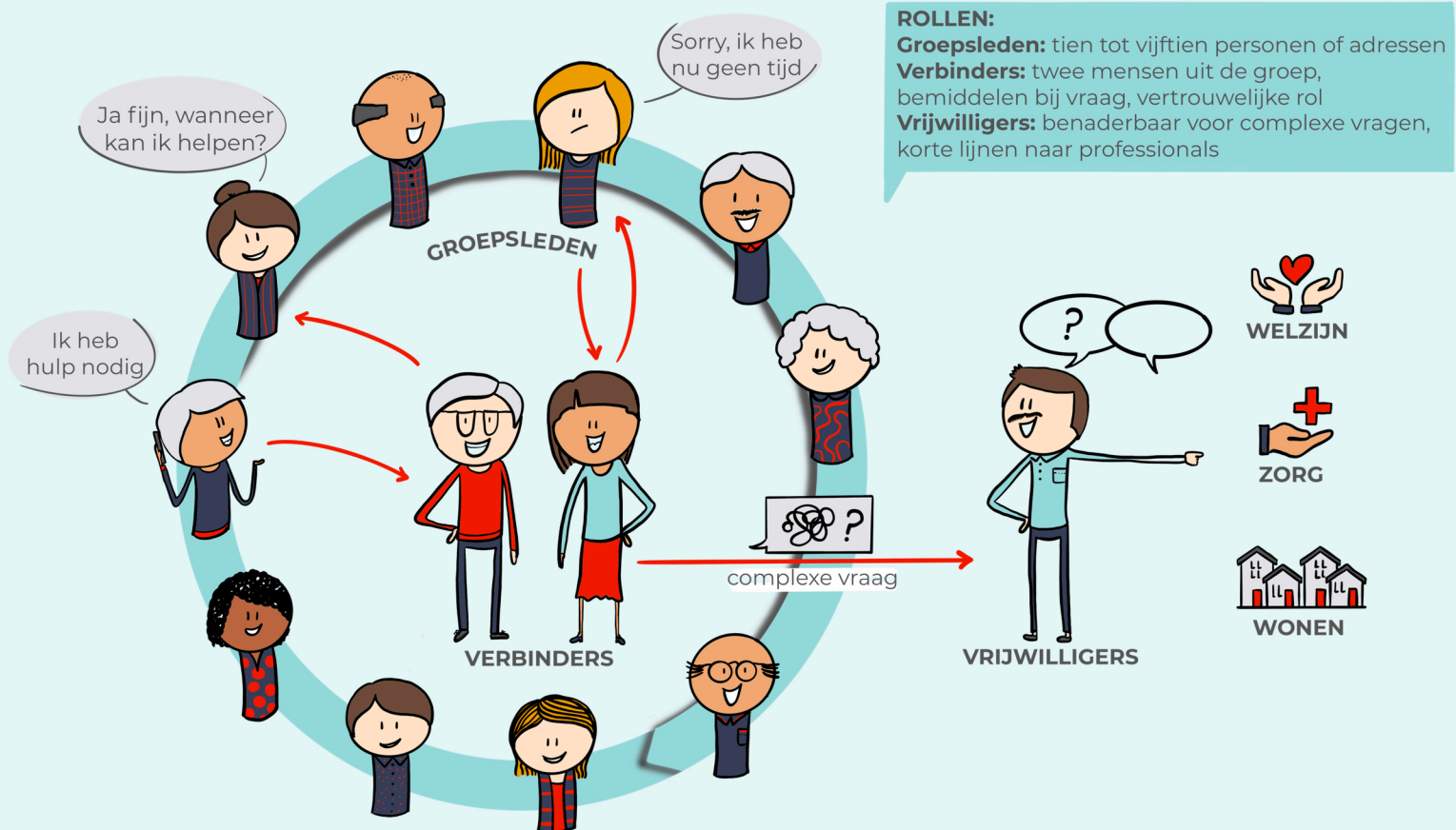


Voorzorgcirkel



Wat is een voorzorgcirkel?



Voorzorgcirkels zijn netwerken van ongeveer 10 tot 15 ouderen - of adressen - in een buurt, die elkaar op verschillende manieren ondersteunen. Ze spreken met elkaar af dat ze voor elkaar klaarstaan en stemmen af hoe ze elkaar kunnen helpen. Dit doen ze vrijwillig, maar met een serieuze inzet.

De 'zorg' in het woord voorzorgcirkel moet je zien als 'omkijken naar elkaar', en niet als professionele zorg. Het gaat om zorgzaamheid, ondersteuning, hulp, gezelligheid en het tegengaan van eenzaamheid.

Wij zien voorzorgcirkels als een eenvoudige, laagdrempelige manier om te bouwen aan een nieuwe, zorgzamere samenleving. In voorzorgcirkels vervagen de traditionele rollen van 'helper' en 'ontvanger'. Hier helpen mensen elkaar over en weer en zorgen ze, indien nodig, voor elkaar. Gelijkwaardigheid is hierbij geen onderwerp van discussie; het is vanzelfsprekend.

Het uitgangspunt van voorzorgcirkels is dat ieder mens, op zijn of haar eigen manier, een betekenisvolle bijdrage kan leveren. Wij zijn allemaal sleutels tot een zorgzamere samenleving waarin iedereen kan blijven meedoen.

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 zonodig mijn hond kan uitlaten.



Iemand die in noodgeval op mijn kind kan passen.



Iemand die me kan helpen met de computer of de telefoon.

Meer weten over voorzorgcirkels?

Laat het ons weten!

✉ voorzorgcirkels@nlzve.nl

📞 0800 - 8010



Nederland Zorgt Voor Elkaar