



Start een Leefcirkel in uw buurt

Hulp geven én krijgen, zo organiseert u dat

Iedereen heeft vroeg of laat hulp nodig, vanwege de leeftijd, ziekte of beperking. Maar we kunnen niet voor alles meer een beroep doen op de overheid. Dan is het fijn dat u kunt rekenen op mensen in uw eigen buurt. Dat kan met een Leefcirkel.

In deze folder leggen we uit wat een Leefcirkel is en hoe u die zelf organiseert. Dat is niet ingewikkeld en kan enorm helpend zijn, voor uzelf én voor de ander.

Wat is een Leefcirkel?

Een Leefcirkel bestaat uit een groep van 10 tot 15 mensen in de buurt die afspreken elkaar te helpen wanneer dat nodig is. Het gaat niet om complexe zorg of zware verplichtingen, maar om laagdrempelige, wederzijdse betrokkenheid. In Nederland komen steeds meer cirkels. Ze heten bijvoorbeeld een voorzorgcirkel, een buurtcirkel of een 'straatnaam'-cirkel.

Wat doen mensen voor elkaar?

Wat u binnen zo'n Leefcirkel voor elkaar doet, spreekt u van tevoren samen af. Het kan bijvoorbeeld gaan om:

- Een boodschap meenemen
- Vervoer naar de huisarts of het ziekenhuis
- Een lampje vervangen of iets zwaars tillen
- De hond uitlaten
- Hulp bij administratie
- Hulp bij digitale zaken, zoals een telefoon of computer
- Of gewoon samen een kopje koffie drinken

Voor deze en andere zaken kunt u dan terugvallen op mensen in uw buurt. Dat is een prettige zekerheid, zeker in deze tijd van vergrijzing, personeelstekorten in de zorg en hoge zorgkosten.





Voordelen van een Leefcirkel

In een Leefcirkel bent u er voor elkaar, in grote en kleine dingen. Dat heeft veel voordelen:



Laagdrempelig hulp geven en krijgen

Hulp geven doen we graag, maar hulp vragen is vaak lastig. Met een Leefcirkel wordt die drempel een stuk lager. Want u heeft al samen afgesproken om er voor elkaar te zijn. Dan voelt hulp vragen ineens een stuk normaler.



Langer thuis wonen

Als mensen elkaar helpen, wordt het mogelijk om langer te blijven wonen in de eigen, vertrouwde omgeving, op een manier die bij u past.



U blijft zelfstandiger

Met een Leefcirkel blijft u zelfstandiger. Want wat u niet kunt, doet een ander voor u. En andersom. De één is handig in huis, de ander heeft een auto en weer een ander kan goed luisteren.



Minder eenzaamheid

Regelmatig contact met burens en buurtgenoten maakt een wereld van verschil. Het kan gevoelens van eenzaamheid verminderen of zelfs voorkomen. Samen een kop koffie drinken doet vaak al heel veel.

Kenmerken van een Leefcirkel



10 tot 15 personen

Een groep van 10 à 15 mensen of adressen die afspreken elkaar te ondersteunen waar nodig.



Dichtbij huis

De kracht zit in de nabijheid. Buurtgenoten die elkaar kennen, kunnen snel en laagdrempelig voor elkaar klaarstaan.



Vrijwillig, maar niet vrijblijvend

Meedoen is vrijwillig, maar wel een bewuste keuze. Samen draagt u de verantwoordelijkheid om er voor elkaar te zijn.



Vanuit betrokkenheid en wederkerigheid

Binnen een Leefcirkel draait het om echte betrokkenheid. De ene keer doet u iets voor een ander, passend bij wat u kunt, de andere keer vraagt u om hulp. Die wederkerigheid zorgt ervoor dat een Leefcirkel wérkt, ook voor de langere termijn.



Hoe start u een Leefcirkel?

Een Leefcirkel starten is niet moeilijk, maar het is wel belangrijk dat u de juiste stappen doorloopt. We leggen het hieronder uit:

1 Een verbinder zet de eerste stap

Iemand in de buurt besluit een Leefcirkel te willen beginnen. Diegene zoekt een andere buurtbewoner om dit samen op te zetten. We noemen hen: de verbinders.

2 Informeer de buurt over Leefcirkels

Deze verbinders leggen contact met buurtbewoners. Bijvoorbeeld via een WhatsApp-groep of een brief door de brievenbus. Op die manier kunt u het idee van Leefcirkels delen en vertellen dat u er één wilt starten.

3 Nodig geïnteresseerden uit voor een startbijeenkomst

Tijdens een eerste bijeenkomst leert u elkaar beter kennen en benoemt iedereen wat degene belangrijk vindt. U bespreekt het idee en maakt gezamenlijke afspraken over wat u wel en niet voor elkaar doet.

4 De Leefcirkel starten

Buurtbewoners die willen meedoen, vormen samen de Leefcirkel. Ze vormen een groep, meestal online verbonden via WhatsApp of Signal.

5 Onderhoud van de Leefcirkel

Als de Leefcirkel is gestart, is het belangrijk om deze actief te onderhouden. Bespreek met de mede-verbinder hoe u de Leefcirkel kunt laten slagen en wat u kunt doen om de cirkel levend te houden.

6 Vier het succes

Wanneer is de Leefcirkel volgens u een succes? Bespreek dit samen met de deelnemers en vier uw gezamenlijke resultaten: wat doen mensen al voor elkaar?

Zelf een Leefcirkel starten?

Volg een gratis workshop

Heeft u toch nog vragen? Of vindt u het fijn om een workshop bij ons te volgen? Bezoek dan onze website <https://anbo-pcob.nl/thema/thema-leefcirkels/>. Hier vindt u de data en locaties van onze workshops. Een workshop is gratis en duurt 2,5 uur. U gaat naar huis met de eerste stappen die u wilt zetten om een Leefcirkel te starten.

Voor overige vragen kunt u ons bereiken op contact@anbo-pcob.nl.



Leefcirkels is een initiatief van:



**ANBO
PCOB**

Ouder worden doe je niet alleen. Ontmoetingen met anderen en mee blijven doen, zorgen voor vreugde in het leven. Als ANBO-PCOB – dé invloedrijkste ouderenvereniging – zetten we ons in zodat ouderen gezien en betrokken blijven. We geven ouderen een stem in Den Haag en bieden informatie, voordeel, advies en hulp. **ANBO-PCOB Samen sterk**