

Voorzorgcirkels



Welkom!

Amsterdam 1 oktober 2025

Wie zijn wij?

Annemarie van de Wal

Vera Jansweijer

Willemijn krol



Mogelijkmakers Voorzorgcirkels -
Nederland zorgt voor Elkaar

Voorzorgcirkels



Henk Geene



Elkaar leren kennen

Ga staan als...

- inwoner bent van Amsterdam
- werkt in Amsterdam
- je niet woont of werkt in Amsterdam
- al bezig bent met Voorzorgcirkels
- je graag zou starten met een Voorzorgcirkel

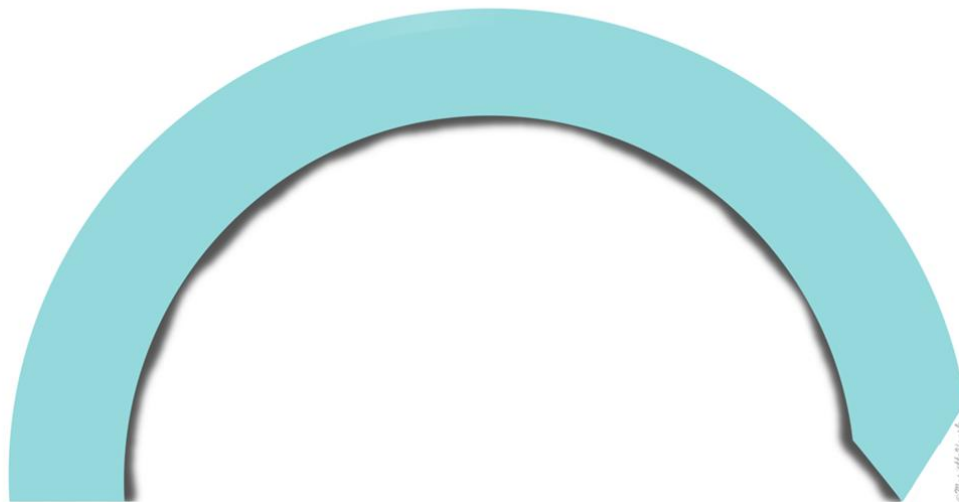
De oorsprong van Voorzorgcirkels



De Zorgvernieuwers
Aflevering 1: Henk Geene

Voorzorgcirkels

Zorgzaam, Voor Elkaar



Voorzorgcirkels

Zorgzaam, Voor Elkaar

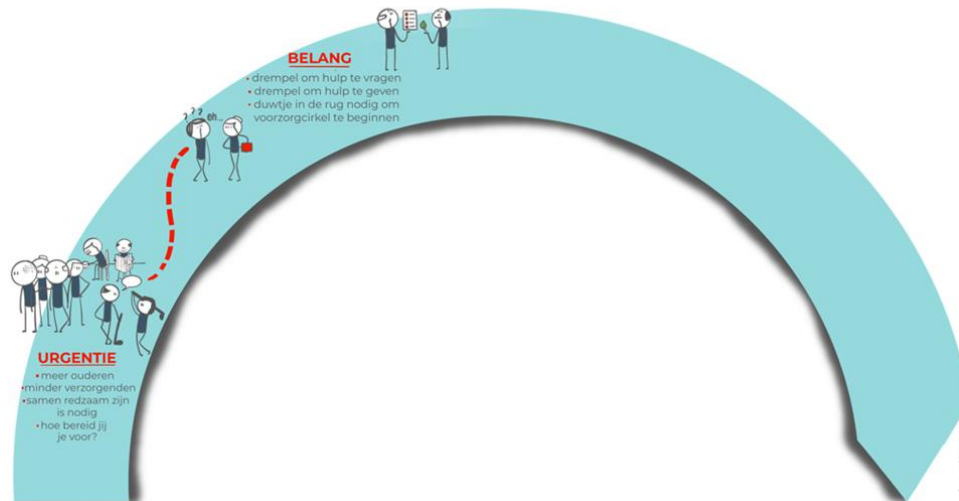


URGENTIE

- meer ouderen
- minder verzorgenden
- samen redzaam zijn is nodig
- hoe bereid jij je voor?

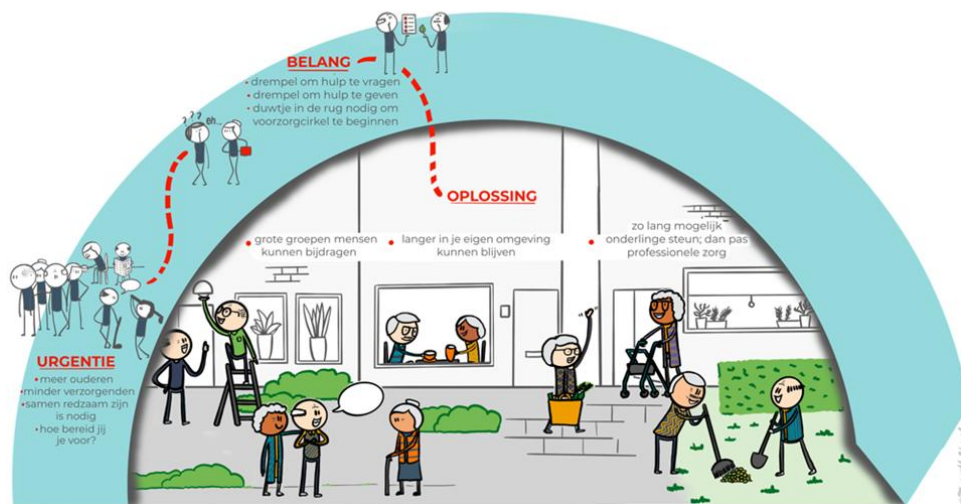
Voorzorgcirkels

Zorgzaam, Voor Elkaar



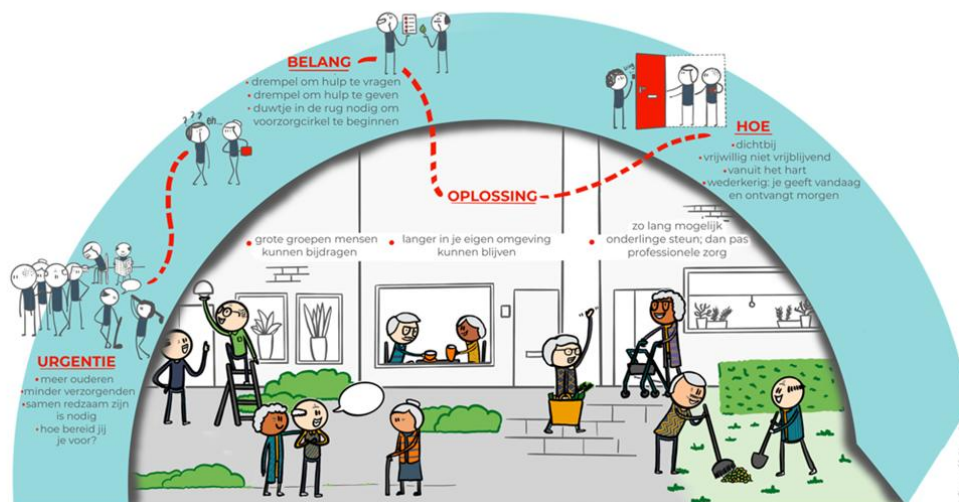
Voorzorgcirkels

Zorgzaam, Voor Elkaar



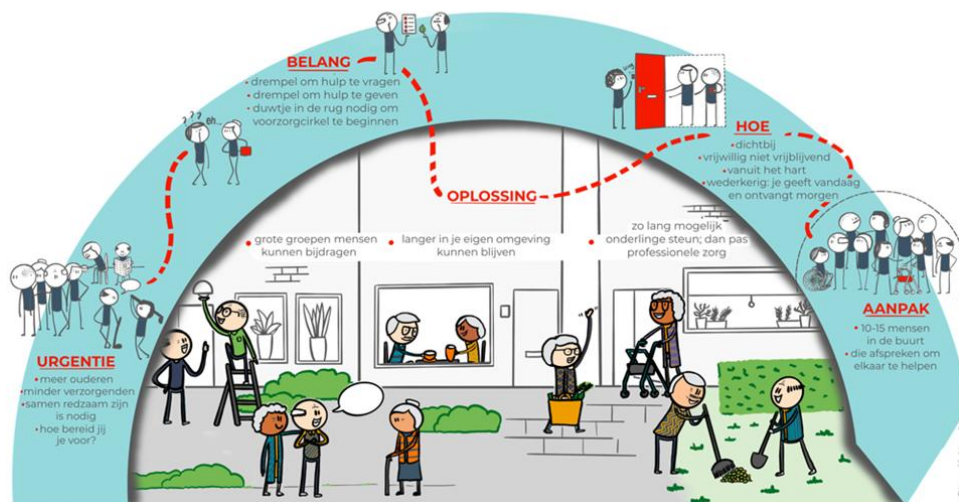
Voorzorgcirkels

Zorgzaam, Voor Elkaar



Voorzorgcirkels

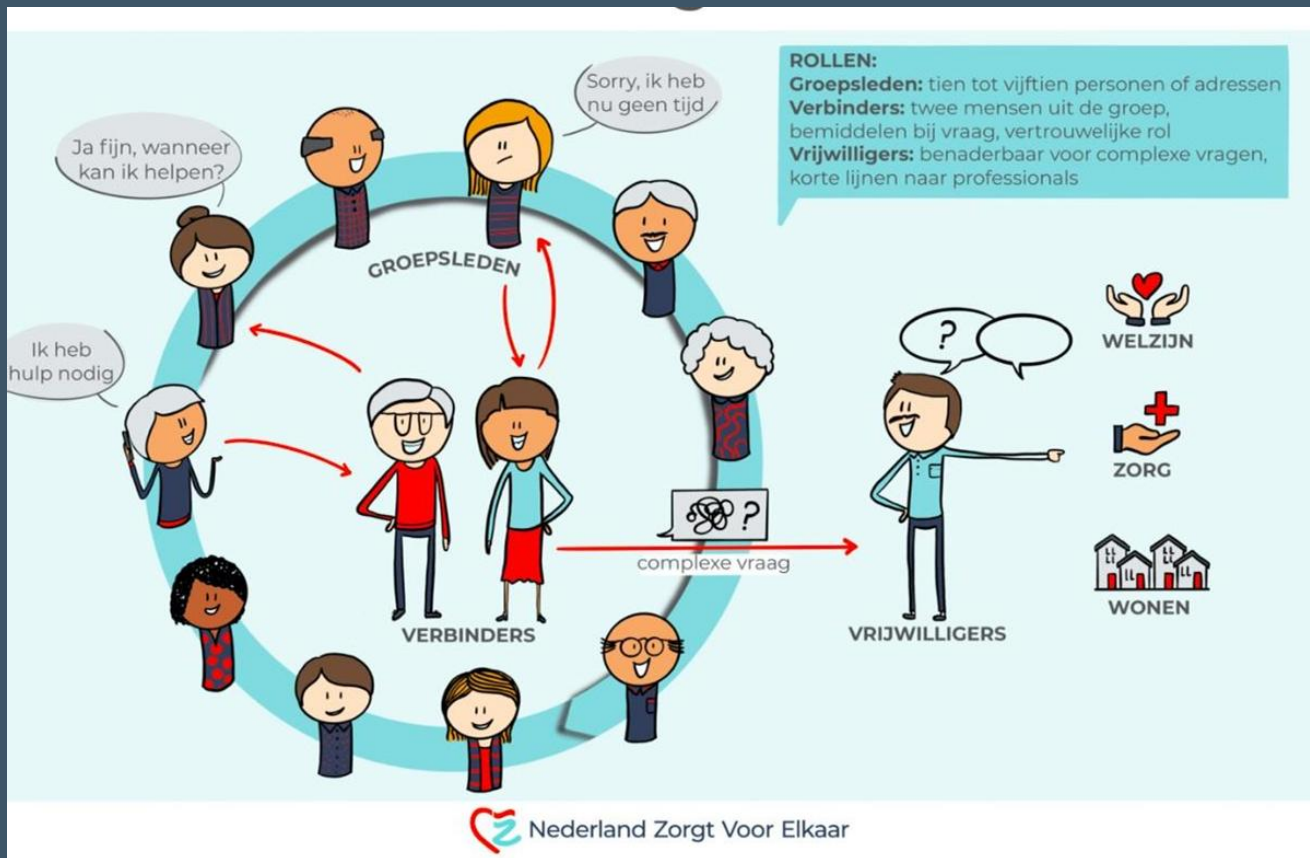
Zorgzaam, Voor Elkaar



Kenmerken van een Voorzorgcirkel

- Uit voorzorg. Voor het geval dat; voorsorteren op ouder worden
- 'Cirkel' van mensen die met elkaar afspreken er voor elkaar te zijn
- Wederkerig: je helpt nu en wordt later zelf geholpen
- Inventarisatie van hulpvraag en hulpaanbod
- Een verbinder met aandacht voor vraag en aanbod
- Bestaat uit 8/9 tot 12/13 personen/adressen
- Creëert een hulpzekere situatie: verzekerd van hulp
- Vrijwillig maar niet vrijblijvend
- Loop- en fietsafstand
- Draagt bij aan ontmoeting daardoor minder eenzaamheid
- Een zorgzame samenleving: fijner samen leven en minder druk op zorg

Een Voorzorgcirkel



Vragen?



Ga met elkaar in gesprek over:

Wat doe jij al of wat zou je kunnen doen voor
iemand anders in jouw buurt?

Hoe zou jouw eerste stap eruit zien?

Ga met elkaar in gesprek over:

Zijn er al buurt-initiatieven die 'Zorgen voor Elkaar' stimuleren (Voorzorgcirkels of andere initiatieven)?

Welke initiatieven ken je? En wat zijn kenmerken van die initiatieven ?

Ga met elkaar in gesprek over:

Wat zou een Voorzorgcirkel kunnen betekenen in
jouw buurt?

Wat zou helpen om dit te laten slagen in
Amsterdam?



Veel kleine dingen
zijn groot(s)



Alles wat nodig is,
is er al



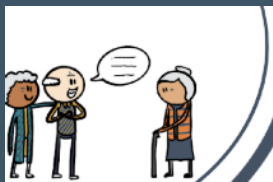
Alles wat je voor mij
doet,
maar zonder mij,
doe je tegen mij





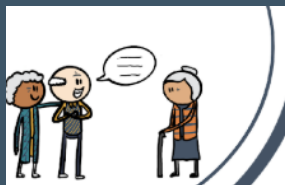
Het is
eenvoudig...
maar niet
makkelijk





Niet alles wat
telt,
kan geteld
worden





Later? Later is
al
lang begonnen







Voorzorgcirkels en Nederland Zorgt Voor Elkaar

“Alles wat je voor mij doet, maar zonder mij,
doe je tegen mij!”

Mahatma Ghandi

- Voorzorgcirkels en Nederland Zorgt Voor Elkaar
- Mogelijkmakers:
 - Ondersteunen het zetten van stappen om te komen tot Voorzorgcirkels
 - Organiseren van (online) kennisessies
 - Verder ontwikkelen van Voorzorgcirkels
 - Ontwikkelen van bruikbare tools
 - Eenvoudig vindbaar maken van informatie



Meer weten? www.nlzve.nl/voorzorgcirkels



Voorzorgcirkels

Ben je benieuwd wat voorzorgcirkels precies zijn? Overweeg je om er zelf een te starten, maar weet je niet waar te beginnen? Of misschien bestaan er al voorzorgcirkels in jouw buurt of op je werk en wil je er graag meer over leren. Wat je vraag ook is, we hopen dat je hier de antwoorden vindt die je zoekt.

Heb je toch nog vragen of wil je meer weten? Neem gerust contact met ons op, we helpen je graag verder.

Meer weten over voorzorgcirkels? Laat het ons weten!

✉ voorzorgcirkels@nlzve.nl
☎ 0800 - 8010

Kennisvragen >

Wat zijn voorzorgcirkels?

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.

[Lees meer >](#)

Waarom voorzorgcirkels?

Waarom zijn voorzorgcirkels nodig? En wat leveren ze de deelnemers eigenlijk op? Aan de hand van een aantal veelgestelde vragen nemen we je mee in het gedachtegoed van Henk Geene, de grondlegger van het concept voorzorgcirkels.

[Lees meer >](#)

Starten met een voorzorgcirkel

Wat misschien wel het allermooiste van de voorzorgcirkels is, is dat iedereen er een kan starten. Het initiatief kan bij een of meer burens vandaan komen, maar ook vanuit zorg- en welzijnspartijen. Wie je ook bent, Nederland Zorgt Voor Elkaar helpt je graag op weg.

[Lees meer >](#)



Cookie-instellingen

Hoe nu verder?

Nederland Zorgt Voor Elkaar als ‘mogelijkmakers’
*informatie, verhalen, webinars, praktijkopleiding Atelier VZC,
meedenken, verbinden netwerk, etc*

Henk Geene
Willemijn Krol
Annemarie van der Wal
Vera Jansweijer

www.nlzve.nl/voorzorgcirkels
Voorzorgcirkels@nlzve.nl

