

# doe mee en doe meer samen



Langer thuis wonen in jouw eigen buurt of wijk.  
Elkaar helpen met alledaagse dingen.  
Ondersteuning krijgen waar nodig.

**Buurt  
Cirkel**  
voor elkaar

Je woont op jezelf of je wilt op jezelf wonen. Maar je kent niet veel mensen in jouw buurt of wijk. Je voelt je misschien wel eens eenzaam. Het lijkt je leuk om af en toe wat te gaan doen met anderen. En soms kun je wel een beetje hulp gebruiken. Herken je dit? Dan is Buurtcirkel iets voor jou!

#### Wat is Buurtcirkel?

In een Buurtcirkel ben je er voor elkaar, want iedereen is wel ergens goed in. Je leert mensen in de omgeving beter kennen en je leert hoe je dingen zelfstandiger doet. Samen naar de tandarts, boodschappen doen, een administratieve klus, of iets in huis, het zijn soms de kleine dingen waar je elkaar mee kunt helpen. Een Buurtcirkel draagt bij aan jouw ontwikkeling omdat je bijvoorbeeld leert om hulp te vragen, zelfvertrouwen krijgt, een netwerk opbouwt en zelfstandiger wordt. Want bij Buurtcirkel gaat het erom wat je wel kan.

#### Hoe werkt het?

Je vormt samen met 9 tot 12 mensen uit jouw buurt of wijk een Buurtcirkel. Je woont in je eigen huis en er is een centrale afspreekplek waar je elkaar kunt ontmoeten. Ook als je wat verder van elkaar woont, is deze plek nooit langer reizen dan zo'n 15 minuten. Zo kom je makkelijk met andere deelnemers in contact. Een vrijwilliger uit jouw buurt of wijk helpt jou hierbij en maakt je bekend met je omgeving. Een professionele Buurtcirkelcoach volgt je vanaf de zijlijn en biedt ondersteuning wanneer dat nodig is.

#### DE VOORDELEN VAN BUURTCIRKEL

Meer grip op je leven.

Niet alleen, maar samen.

Anderen helpen.

De veiligheid van een vangnet.

*"De Buurtcirkel heeft mij zoveel gebracht. Zelfvertrouwen, rust, positiviteit. Ik heb nu zelfs minder begeleiding en medicatie nodig. Een Buurtcirkel geeft mij energie voor de hele week. Het kan je leven echt leuker maken."*

**Elly, deelnemer en vrijwilliger Buurtcirkel**



#### Voor wie?

Iedereen met een hulpvraag kan bij Buurtcirkel terecht, want iedereen kan in een kwetsbare positie terecht komen. Soms is tijdige aandacht en ondersteuning voldoende om in korte tijd weer op eigen benen te staan. Maar ook als je langdurige ondersteuning nodig hebt, biedt Buurtcirkel jou een vangnet. Herkenbaarheid en verbinding zijn belangrijke onderdelen van het succes van Buurtcirkel. Daarom zorgt Buurtcirkel ervoor dat jij mensen ontmoet die in een vergelijkbare situatie zitten. Want samen kom je verder.

#### Waar

Een Buurtcirkel heeft geen vaste locatie. Samen met andere deelnemers uit jouw buurt of wijk vorm je een Buurtcirkel. Je spreekt met elkaar op verschillende plekken af. De contacten en de afspraken die je met elkaar maakt, dát is Buurtcirkel.

Er komen steeds meer Buurtcirkels bij in Nederland. Wil je weten of er bij jou in de buurt een Buurtcirkel start? Kijk dan op [www.buurtcirkel.nl](http://www.buurtcirkel.nl)

**"Bij alle Buurtcirkels waar ik als coach bij betrokken ben, merk ik dat ik minder aanwezig hoeft te zijn om mensen met elkaar te verbinden of activiteiten aan te zwengelen. Ze weten elkaar zelf te vinden en ondernemen dingen op eigen initiatief."**

— Eveline van Pelt, Buurtcirkelcoach

*"Met een Buurtcirkel heb je meer mensen om je heen dan alleen je begeleiding. Het is een fijne manier om je netwerk uit te breiden en meer vertrouwen te krijgen zodat je op den duur je begeleiding los kan laten. De een lukt dat sneller dan de ander, maar stapje voor stapje is ook goed."*

**Christian, deelnemer en vrijwilliger Buurtcirkel**





*“Toen ik mij bij Buurtcirkel aansloot, was mijn voornaamste doel om mijn sociale netwerk uit te breiden. En dat is goed gelukt. De afgelopen drie jaar heb ik veel nieuwe mensen leren kennen. Met sommige ben ik zelfs goed bevriend geraakt. Ook heb ik geleerd om mensen weer te vertrouwen. Door Buurtcirkel ben ik een stuk zelfstandiger geworden.”*

**Roy, deelnemer Buurtcirkel**

## BUURTCIRKEL IN HET KORT

Buurtcirkel is er voor mensen met een ondersteuningsvraag.

Je ontmoet nieuwe buurtgenoten en kunt samen leuke dingen doen.

Je kunt bij elkaar terecht voor vragen of problemen.

Je zet je eigen talenten en vaardigheden in.

Waar nodig krijg je ondersteuning van een vrijwilliger of Buurtcirkelcoach.

## Doe je mee?

Ben je nieuwsgierig geworden en wil je meer weten of meedoen?

Neem dan contact op met: [info@buurtcirkel.nl](mailto:info@buurtcirkel.nl) of kijk op [www.buurtcirkel.nl](http://www.buurtcirkel.nl)