

Resultaten

Hoe denken leden van de Voorzorgcirkels in Almere over de impact van het initiatief?



Voor het praktijkgericht onderzoek **Bewonersinitiatieven voor langer gezond thuis wonen in Flevoland** is er een **vragenlijst** afgenomen onder de deelnemers van de Voorzorgcirkels. Het doel was om een breder beeld te krijgen van de impact van de Voorzorgcirkels. Er is gevraagd naar **redenen tot deelname**, **impact** op de **dimensies van positieve gezondheid**, deelname aan de **activiteiten**, hoe de deelnemers zelf **bijdragen**, wat er **goed gaat** en wat **beter kan** door middel van een korte vragenlijst.

13 deelnemers hebben de vragenlijst ingevuld

10 deelnemers wonen samen met een partner

de gemiddelde leeftijd is

74

7 Deelnemers behoren tot de cirkel **ZorgSaam** en 6 deelnemers tot **SamenSpel**

Redenen voor deelname

- Mogelijkheid hulp bieden
- Behoeft meer contact met buurt
- Makkelijker om hulp vragen

Impact Voorzorgcirkel op

- Gemeenschapsgevoel en kracht van de buurt
- Kwaliteit van leven
- Fysieke leefomgeving

Activiteiten

Er zijn verschillende activiteiten ontstaan waar deelnemers aan meedoen; de muziekclub en fietstochtjes zijn het populairst



Zorgen over de toekomst

“De hulpvragen kunnen complexer worden en er is nog geen methode om het op te lossen”



TOP TIPS

- Regelmatig contact
- Vriendschappelijk of waardevol contact
- Elkaar beter leren kennen
- Drempel hulp vragen neemt af
- Snel hulp krijgen
- Verbinding voelen
- Activiteiten
- Saamhorigheid in de buurt
- Onzekerheid over de toekomst
- Verdere opbouw kost tijd
- Elkaar nóg beter leren kennen
- Communicatie via WhatsApp en e-mail verbeteren
- Druk om snel te reageren in de groepsapp

Hoe helpen deelnemers elkaar?

Door vervoer aanbieden, tuinwerkzaamheden verrichten, bij elkaar langs gaan, boodschappen doen, voor elkaar koken, spullen uitlenen of juist helpen om van spullen af te komen.

De tijdsinvestering in hulp aanbieden is afhankelijk van werk en/of mantelzorg



Conclusie

De Voorzorgcirkels lijken een **groter effect te hebben op het sociale aspect** dan op de dimensies gerelateerd aan gezondheid. Deelnemers nemen voornamelijk deel aan de Voorzorgcirkels om **contacten op te zoeken** in de buurt. Ook het makkelijker **krijgen van hulp** en **hulp aanbieden** zijn belangrijke motieven om deel te nemen aan de Voorzorgcirkels. De **onderlinge contacten** en het elkaar leren kennen gaat enorm goed, volgens deelnemers groeit de **sociale cohesie**. Verder helpt men elkaar goed in de kleine **klusjes en hulpvragen**. Ook zijn er zorgen omtrent **de toekomst** van de Voorzorgcirkels, kunnen de deelnemers het wel aan als de zorgvragen groter worden? En blijven mensen gemotiveerd om mee te blijven doen? Kortom, voor Almere geldt dat deelname aan de Voorzorgcirkels een positieve impact kan hebben.

Meer informatie van het project vind je op [de website!](#)

