



WIJKCIRKEL
DOE MEE!

WIJKCIRKELS STARTERSGIDS

INTRODUCTIE

In een wijkcirkel helpen buurtbewoners elkaar met kleine dingen. Denk aan een boodschap doen, een lampje vervangen, even meewandelen naar een afspraak of gewoon een praatje maken.

Iedereen kan meedoen aan een wijkcirkel. Je hoeft niet handig, fit of altijd beschikbaar te zijn. Misschien kun je goed luisteren, vind je het leuk om een kop koffie te drinken met iemand die alleen woont, of kun je met iemand meegaan naar een afspraak. Iedereen heeft iets te bieden, en iedereen mag om hulp vragen.

Met deze gids leggen we stap voor stap uit hoe je zelf een wijkcirkel kunt starten. In je eigen straat, appartementengebouw of met mensen die dezelfde interesse delen. De stappen in deze gids zijn slechts een voorbeeld van hoe je dit kan aanpakken, ontdek vooral wat werkt in jouw straat of buurt.

Want het begint bij één inwoner die zegt:

“ZULLEN WE HET SAMEN DOEN?”



WAT IS EEN WIJKCIRKEL?

Steeds meer mensen wonen langer zelfstandig thuis. Dat is mooi, maar soms ook een uitdaging. Een wijkcirkel helpt om elkaar te ondersteunen en verbonden te blijven met de buurt. Zo blijf je actief, ontmoet je mensen uit je buurt en kun je elkaar helpen als dat nodig is. Soms ontlast je daarmee ook familie of goede buren.

Een wijkcirkel is een groep mensen uit dezelfde buurt die elkaar vrijwillig een handje helpt. Hoe zo'n groep eruitziet, verschilt per wijk. Soms bestaat de groep uit vijf buren, soms uit vijftien. Sommige buren spreken wekelijks af, andere helpen elkaar als dat nodig is. Denk bijvoorbeeld aan:

- **Samen boodschappen doen**
- **Een lampje vervangen of een klein klusje in huis**
- **Samen eten of koffie drinken**
- **Jullie eigen ideeën, activiteiten of thema's**

Iedere wijkcirkel bepaalt zelf de regels. Er zijn geen verplichtingen. Het gaat om mensen die iets voor elkaar willen betekenen.

In Arnhem zijn al een paar wijkcirkels actief. Die laten zien: **samen kun je meer dan alleen.**



START EEN WIJKCIRKEL IN 6 STAPPEN

Stap 1. Neem het voortouw

Download de gratis toolkit via www.swoa.nl/wijkcirkeltoolkit en ga zelf aan de slag met het opzetten van een wijkcirkel. In de toolkit vind je promotiemateriaal en praktische tips om buurtgenoten te betrekken.

Stap 2. Nodig mensen uit

Gebruik de flyer uit het starterspakket of hang een briefje op bij de supermarkt of buurtcentrum. Mensen persoonlijk uitnodigen werkt het beste: bel aan, maak een praatje of stuur een berichtje. Vergeet niet je contactgegevens te vermelden, zodat buurtgenoten je kunnen bereiken om zich aan te melden.

Stap 3. Eerste bijeenkomst

Heb je een paar aanmeldingen? Stuur iedereen een kaartje uit het starterspakket als bevestiging. Spreek een datum af voor de eerste bijeenkomst, bijvoorbeeld bij iemand thuis of in een buurtcentrum. Vertel wat je wilt doen met de wijkcirkel en vraag wat anderen belangrijk vinden.

Stap 4. Maak samen afspraken

Spreek samen af:

- **Wat willen we doen voor elkaar?**
- **Hoe vaak zien we elkaar?**
- **Wat heb jij nodig?**
- **Wat kun jij bieden?**
- **Hoe blijven we in contact? (WhatsApp, een telefoonlijst, enzovoort)**

Stap 5. Ga van start

Begin klein: drink samen een kop koffie of help elkaar met een klein klusje. Vaak groeit het onderlinge contact en de samenwerking daarna vanzelf.

Stap 6. Houd het leuk en laagdrempelig

Blijf met elkaar in gesprek over jullie verwachtingen. Vier kleine successen, praat met elkaar over wat goed gaat en wat anders kan. Zo blijft het leuk om mee te doen en voelt iedereen zich betrokken.

Deze stappen zijn een voorbeeld van hoe je dit kan aanpakken. Ontdek vooral wat werkt in jouw straat of buurt.



ERVARINGEN UIT DE STAD

Overall in Arnhem ontstaan wijkcirkels. Soms gaat het om een paar burens die elkaar helpen met kleine klusjes, soms om een groep die samen koffiedrinkt of activiteiten organiseert. Laat je inspireren door de verhalen van Jobke en Ton.

Verhaal 1

wijkverbinder Jobke, Angerenstein

Jobke woont al jaren in de wijk Angerenstein en is daar voorzitter van het wijkbestuur. Vanuit haar werk in de ouderenzorg weet ze hoe belangrijk het is dat mensen elkaar in de buurt leren kennen en helpen. "We zijn gewend dat de zorg alles voor ons oplost, maar dat kan in de toekomst niet meer. De oplossing ligt veel dichterbij: bij elkaar."

Samen met een aantal burens en Marloes Tap, initiatiefnemer van ontmoetingsplek Moes, organiseerde ze twee drukbezochte avonden om te praten over wat de wijk samen kan doen. Tijdens die avonden werden de eerste stappen gezet naar een meer zorgzame buurt: een wijkcirkel. "De eerste avond kwamen er maar liefst veertig buurtbewoners. We spraken met elkaar over wat er leeft in de buurt en hoe we elkaar kunnen helpen."

"DE OPLOSSING VOOR VEEL DINGEN LIGT GEWOON IN JE EIGEN STRAAT"

Sindsdien zijn er allerlei initiatieven in Angerenstein ontstaan. Zo is er de Buurtblenders-koffiekar: een oude bakfiets die is omgetoverd tot mobiele koffiekar en nu regelmatig in het park staat. "Buurtbewoners

bakken iets lekkers, we schenken koffie en ondertussen leren we elkaar kennen. Jong en oud door elkaar. Dat zijn de momenten waarop de buurt echt gaat leven."

Ook organiseerden ze het minifestival "Hart voor Angerenstein": een zonnige zondagmiddag waarop buurtgenoten elkaar konden ontmoeten, creatief bezig waren, een rondleiding door de Engelse tuin kregen en waar wensen, behoeften en interesses met elkaar werden uitgewisseld. Verbinding stond hierin centraal.

Ook in haar eigen straat merkt Jobke wat verbinding met je burens kan betekenen. "Laatst werd een alleenstaande buurvrouw ernstig ziek. Met een paar burens hebben we toen, samen met haar familie, een schema gemaakt: zo was er altijd iemand die een boodschap kon doen of met haar mee kon gaan naar het ziekenhuis."



De wijkcirkels in Angerenstein zijn nog volop in ontwikkeling. Soms gaat het om praktische hulp, soms om gezelligheid of een luisterend oor. Jobke houdt het bewust open: "Je hoeft niet meteen volgens een vaste methode te werken en een strak plan te hebben. Gewoon beginnen, bij elkaar komen en samen ontdekken welke wensen en behoeften er in de buurt zijn, is al een hele mooi aanzet. Als de betrokkenen hun enthousiasme delen, wordt de cirkel steeds groter."

Verhaal 2:

wijkcoördinator Ton, Elderveld

Ton woont samen met zijn vrouw in de Jan Hovingflat in Elderveld, een flat met vooral 50-plussers met allerlei achtergronden. Er was al een actieve activiteitencommissie die voor gezelligheid zorgde, maar Ton zag dat er ook behoefte was aan iets praktisch: iemand die kleine klusjes regelt voor wie dat zelf niet meer kan.

"JE HOEFT NIET BANG TE ZIJN DAT HET VEEL TIJD KOST. GEWOON DOEN"

Toen SWOA een informatiebijeenkomst hield over wijkcirkels en aan de bewoners vroeg wie er mee wilden helpen, besloot Ton samen met buurvrouw Sandra zich aan te melden als coördinator. De eerste stap was

eenvoudig: inventariseren wie er iets kon betekenen en wie er hulp nodig had. "We kwamen erachter dat er in de flat genoeg mensen zijn die graag wat voor een ander doen."



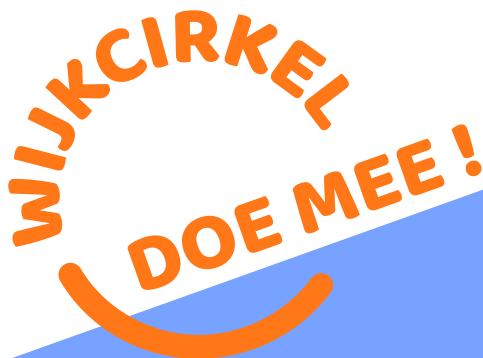
Het contact verloopt laagdrempelig en praktisch. Als iemand iets nodig heeft, kijkt Ton eerst even wat er precies moet gebeuren en wie kan helpen. Soms gaat het om een simpel klusje, soms iets meer. "Laatst wilde een mevrouw haar lamp laten vervangen, maar de hele armatuur bleek kapot. Daarom ga ik altijd eerst even kijken, zodat we weten wat er nodig is." Ton en Sandra zijn inmiddels bekende gezichten in de flat. Bewoners weten: als iets kleins niet lukt, kunnen zij ze verder helpen. "Ik zie het als mijn manier om iets terug te doen. Je leert mensen kennen en helpt elkaar een beetje – dat is het mooie eraan."

Zijn advies voor anderen? "Gewoon beginnen. Je zult zien dat je er veel plezier van hebt."

GA AAN DE SLAG

Ben je enthousiast geworden en wil je ook een wijkcirkel starten? Download dan de gratis toolkit via www.swoa.nl/wijkcirkeltoolkit. Hier vind je meer informatie, praktische tips en materialen om zelf aan de slag te gaan.

Heb je vragen of wil je even sparren? Neem gerust contact op met SWOA. Samen kunnen we meer.



WIJKCIRKEL
DOE MEE!