



Sociaal Vitaal Bolsward zoekt vrijwilligers

Sociaal Vitaal

Sociaal Vitaal is een programma om de vitaliteit van thuiswonende ouderen en thuiszorgcliënten in de leeftijd van 65 jaar tot ca. 85 jaar te bevorderen. Het doel is om de fysieke fitheid te verbeteren en sociale vaardigheden aan te leren ter bevordering van weerbaarheid, veerkracht en sociale verbondenheid.

Potentiële deelnemers voor Sociaal Vitaal worden via een brief aangeschreven. De ouderen die belangstelling hebben voor het programma worden gescreend door het afnemen van een fysieke fitheidstest in combinatie met een vragenlijst die eenzaamheid en veerkracht meet.

Voor het project zijn we op zoek naar vrijwilligers voor het uitvoeren van huisbezoeken en ondersteuning bij de fitheidstesten.

Wat ga je doen?

Huisbezoeken

Je bezoekt mensen huis aan huis en gaat hierbij aan de deur een kort gesprek aan met de bewoner. Je attendeert de bewoner op de uitnodiging die hij/zij heeft ontvangen en probeert hen te motiveren om deel te nemen aan het programma en uit te nodigen voor de fitheidstest. Een gesprek neemt 5-10 minuten in beslag.

Ondersteunen bij fitheidstest

Je ondersteunt bij het invullen van een vragenlijst, eenvoudige testjes en metingen met de deelnemers. Denk hierbij aan het meten van gewicht en lengte, het aantal keren dat iemand kan opstaan uit een stoel in een minuut etc.

Van de vrijwilligers wordt geen voorkennis verwacht op dit gebied. De vrijwilligers worden geïnstrueerd en begeleid door professionals van Stichting Galm, Sport Fryslân en Sociaal Collectief.

Bij de cliënten van de thuiszorg ga je tijdens een huisbezoek aan de hand van een vragenlijst in gesprek over zijn /haar leefsituatie en de behoefte om meer te gaan bewegen. Vervolgens worden er drie kleine fitheidstesten afgenomen bij de cliënt thuis. Een huisbezoek duurt 60-75 minuten.

Wij vragen

- Je bent beschikbaar van 20 september t/m 1 oktober en 13 óf 14 oktober 2021 (exacte datum wordt nader bekend gemaakt);
- Je hebt affiniteit met ouderen
- Je bent bereid om deel te nemen aan een training gesprekstechnieken en een instructie voor de huis-aan-huis benadering en fitheidstest;

Wij bieden

- Een vergoeding van € 1,00 per adres voor de huis-aan-huis benadering;
- Reiskostenvergoeding;

Informatie en aanmelden

Ben je enthousiast geworden en wil je je aanmelden om mee te doen of heb je nog vragen, neem dan contact op met Gerda Muller: g.muller@sociaalcollectiefswf.nl of 06 2571 7156.

