

# Vrijwilligers voor Sociaal Vitaal

Geplaatst op: 29 Apr 2021

Status: Open

Vacaturenummer: 669

Vrijwilligers gezocht voor ondersteuning fitheidstest voor ouderen.

## Hoe zien de werkzaamheden er uit?

Heb je goede voornemens om te starten met vrijwilligerswerk, nog een paar uurtje vrij of wil je wel vrijwilligerswerk doen, maar er niet te lang aan vastzitten? Dan is dit je kans! Onder voorbehoudt zijn we voor de maand mei / juni op zoek naar vrijwilligers die zich kortdurend willen inzetten.

In de wijken Botter, Tjalk en Schoener gaan we starten met Sociaal Vitaal. Sociaal Vitaal is een veelzijdig beweegprogramma dat is bedoeld voor zelfstandig wonende ouderen in de leeftijd van 65-85 jaar, die onvoldoende lichamelijk actief en eenzaam zijn, weinig veerkracht hebben om te kunnen omgaan met veroudering. De doelstelling van Sociaal Vitaal is om fysieke fitheid en weerbaarheid te verbeteren en eenzaamheid te verminderen.

Potentiële deelnemers voor Sociaal Vitaal worden via een brief aangeschreven. Ouderen die belangstelling hebben, nemen deel aan een fitheidstest waar hun fysieke gezondheid wordt getest in combinatie met een vragenlijst die eenzaamheid en veerkracht meet. De fitheidstest wordt volgens een COVID-19 protocol afgenomen, waardoor de fitheidstest coronaproof is. Na de fitheidstest worden er drie programma's aangeboden. De sociale vaardigheids-, weerbaarheids- en zelfmanagement training.

Voor de ondersteuning van de fitheidstest zoeken we vrijwilligers. Van de vrijwilliger wordt gevraagd te ondersteunen bij:

Het invullen van een vragenlijst  
eenvoudige testjes  
metingen met de deelnemers

Denk hierbij het meten van gewicht en lengte, het aantal keren dat iemand kan opstaan uit een stoel in een minuut et cetera.

## Werktijden

Van de vrijwilligers wordt geen voor kennis verwacht op dit gebied. De vrijwilligers worden geïnstrueerd en begeleid door professionals van Welzijn Lelystad, Sportbedrijf Lelystad en Stichting GALM.

## Welke kennis en vaardigheden vragen wij van u?

## Welke scholing / training / uitleg krijgt u aangeboden door deze organisatie?

## Extra informatie

Aanmelden kan bij via email [buurtwerk@welzijnlelystad.nl](mailto:buurtwerk@welzijnlelystad.nl) en nummer 0320-707159

Sociaal Vitaal is een samenwerking tussen Welzijn Lelystad, Sportbedrijf Lelystad, Zorginstelling Icare en Woonzorg Flevoland, TopFit Fysiotherapie, Centrada, Stichting GALM, Overleg Samenwerkende Ouderenbonden Lelystad en Stichting Lelystad Vitaal.

## Praktische informatie

Minimum leeftijd:	16	Tegenprestatie:	Nee
Hoeveel plekken:	4	ANBI-status:	Nee
Vrijwilligersvergoeding:	Nee	VOG-vergoeding:	Nee
Reiskostenvergoeding:	Nee	Verklaring omtrent gedrag (VOG):	Nee