

Ontplooij jezelf als begeleider van kwetsbare 70-plussers!



Wat?

Wij* voeren wetenschappelijk onderzoek naar de effecten van een oefenprogramma genaamd ACTIEF@thuis voor kwetsbare thuiswonende 70-plussers. Hiervoor worden vrijwilligers gezocht die oefensessies aan huis willen begeleiden.

*Vrije Universiteit Brussel, Universiteit Antwerpen, Universiteit Gent, Arteveldehogeschool, Odisee hogeschool

Wie?

- Ben je geïnteresseerd in beweging?
- Ben je bereid om 3x per week een oefensessie van één uur te begeleiden bij iemand uit jouw eigen regio?

→ Dan zijn wij op zoek naar jou!

Ken je eventueel een thuiswonende 70-plusser die te weinig beweegt?

→ Jullie kunnen misschien samen deelnemen!



Waar en wanneer?

Je geeft gedurende 24 weken 3 keer per week één-op-één oefensessies aan huis bij een deelnemer uit jouw regio. De oefendagen bepaal je in samenspraak met jouw deelnemer. Voor de start wordt een korte opleiding voorzien over het oefenprogramma.

Waarom zou ik begeleider willen zijn?

Via de oefensessies maak je niet alleen een groot verschil in het dagelijks leven van jouw deelnemer, je ontplooit jezelf ook als begeleider van 70-plussers. Via de opleiding leer je onder andere het ACTIEF@thuis oefenprogramma gebruiken, motiverende gesprekken voeren en doelen evalueren. Elke vrijwilliger ontvangt een certificaat en een leuk start-en eindpakket.

Inschrijven en meer info?

<https://forms.office.com/r/mPG4nqctf4>
dimitri.vrancken@vub.be - Tel. 0475402590

