



ACTIEF@thuis

## “Via ACTIEF@thuis kan ik als vrijwilliger bijdragen aan een betere maatschappij voor ouderen”

Lorena, vrijwillige begeleider in ACTIEF@thuis

Aan het woord is Lorena die zich enkele weken geleden aanmeldde als vrijwilliger binnen het ACTIEF@thuis onderzoeksproject. Zij gaat wekelijks een drietal keer langs bij Janine, een 70-plusser die nog zelfstandig thuis woont maar niet meer zo goed te been is, om eenvoudige oefeningen met haar te doen.

*“De oefeningen zijn aangenaam en helpen me om wat fitter te worden. De leuke babbel zorgt ook voor wat verstrooiing, zeker op donkere dagen”* zegt Janine.

Lorena studeert talen aan de lerarenopleiding van de Arteveldehogeschool, ze combineert dit met een job in de toeristische sector en met vrijwilligerswerk. Het is voor haar belangrijk om nieuwe ervaringen te kunnen opdoen en bij te leren. Met ACTIEF@thuis ging er een nieuwe wereld voor haar open.

*“Mijn moeder heeft veel ervaring in de zorg, vandaar dat het me altijd al wel aantrok. Door aan ACTIEF@thuis deel te nemen kom ik terecht in de rol van coach. Dit is nieuw voor mij en uitdagend. Ik wil het graag goed doen en vooruitgang zien bij Janine, dit zal voor haar en voor mij motiverend werken”* zegt ze.

Nieuwe vrijwilligers binnen ACTIEF@thuis worden door een vrijwilligerscoördinator vooraf opgeleid en tijdens de oefensessies ook begeleid. De begeleiding is eerst intensief en neemt nadien af naarmate de vrijwilliger de belangrijkste principes van het oefenprogramma beheerst. Er is een uitgebreid werkboek voorzien met oefeningen en achtergrondinformatie. Toch blijft het vaak maatwerk.



*“Het werkboek met de oefeningen bevat veel informatie. Het is daarom goed dat de vrijwilligerscoördinator er is zodat je er niet meteen alleen voorstaat. Ik probeer nu alle oefeningen en de achterliggende doelen te begrijpen. Toch moeten we tijdens oefensessies zelf ook nog aanpassingen maken en oefeningen makkelijker of moeilijker maken”* zegt Lorena.

Janine gaat hiermee akkoord en pikt in met haar vaste leuze *“Niet gaan bestaat niet, moeilijk gaan, bestaat wel! Ondanks het feit dat mijn benen niet goed meewillen heb ik al deugd gehad van de oefeningen. Ik zou het zeker aanbevelen aan andere mensen van mijn leeftijd.”*

Lorena ziet het als een kans om onder meer haar talen en gespreksvaardigheden te oefenen. Ook de rol als coach bij oudere personen biedt de opportuniteit om vaardigheden op te doen.

*“Ik zou het zeker willen aanraden aan mensen die in de sector van ouderen of fysieke activiteit aan de slag willen gaan. Het is een mooie voorbereiding op je eventuele job. Daarnaast kan het voor iedereen, jong of oud, een betekenisvolle bezigheid zijn waarbij je bijdraagt aan een betere maatschappij voor ouderen”*. – Lorena.

