



Sociaal Vitaal

Bewegen • Fitheid • Eenzaamheid • Zelfredzaamheid

Sociaal Vitaal is een beweegprogramma voor ouderen tussen 60 en 85 jaar, die zich fitter willen voelen en graag meer sociale contacten willen opbouwen.

Sociaal Vitaal wordt in uw eigen dorp of wijk aangeboden.
Alle inwoners in de leeftijd 60-85 jaar krijgen een brief met uitleg over het programma en de uitnodiging om mee te doen met een fitheidstest.

Het programma

U start met de fitheidstest. Deze test wordt u gratis aangeboden en duurt ongeveer een uur. De fitheidstest is speciaal ontwikkeld voor uw leeftijdsgroep. Bij binnenkomst vult u een vragenlijst in over uw gezondheidssituatie en uw sociale omgeving. Tijdens deze test meten we:

- 1 uw bloeddruk
- 2 uw lengte en gewicht
- 3 uw kracht
- 4 uw lenigheid
- 5 uw uithoudingsvermogen

Na afloop worden de resultaten van de test met u besproken en wordt gekeken of u in aanmerking komt voor Sociaal Vitaal of een ander sport- of beweegaanbod.



Als u in aanmerking komt voor Sociaal Vitaal dan start u, samen met anderen die ook hebben deelgenomen aan de fittest, met een wekelijks beweegprogramma. Dit programma wordt in een zaal in uw dorp of wijk uitgevoerd en duurt een uur. Uw lesgever is speciaal voor dit programma opgeleid.

Tijdens de bewegles wordt aandacht besteed aan uw fitheid in de breedste zin van het woord.

- Oefeningen die kracht, lenigheid, balans en uithoudingsvermogen verbeteren
- Sport en spelactiviteiten
- Aandacht voor weerbaarheid en het omgaan met elkaar

Na de les is er ruimte voor het drinken van koffie of thee en bieden we regelmatig gezondheidsvoorlichtingen aan. Bijvoorbeeld over gezonde voeding, verantwoord medicijngebruik of mantelzorg ondersteuning. Maar ook thema's die vanuit de groep worden aangereikt, kunnen worden besproken.

Duur van het project

Het project duurt 30 weken. Na deze periode is het de bedoeling dat de groep gewoon verder gaat. Samen met de groep bekijken we welke mogelijkheden er zijn. Sommige groepen vinden het fijn om zelfstandig verder te gaan; andere groepen sluiten zich liever aan bij een (sport)vereniging of welzijnsorganisatie.

De kosten

Voor de bewegles betaalt u € 2,- per keer. Daarnaast betaalt u ook voor de kosten van koffie/thee.

