

Bijlage 11

Toelichting Senior actief

<https://www.buurtteamsheerlen.nl/vitaal-ouder-woorden/>

Vitaal ouder worden

Wordt u een dagje ouder? Maar wilt u wel zo lang mogelijk in uw eigen huis blijven wonen, in uw vertrouwde omgeving? Misschien zijn er dan aanpassingen in uw woning nodig, als u gebreken gaat vertonen. Of misschien merkt u nu al dat alles niet meer zo soepel als voorheen gaat. De seniorencoaches van Buurtteams Heerlen kijken waar we u mee kunnen ondersteunen.

We zoeken samen naar mogelijkheden waardoor u zo lang mogelijk met plezier zelfstandig kunt blijven wonen. We bekijken wat u nog zelf kunt en wie u hierbij kan helpen. Misschien is er een goede vriend, familie of een buurman die u kan ondersteunen. En is er professionele hulp nodig, dan schakelen wij de juiste instanties in.

Anderen ontmoeten en meedoen aan activiteiten

Ouder worden betekent ook: uw netwerk wordt kleiner. Contact blijven houden met anderen is belangrijk als u op leeftijd raakt. Net zoals meedoen aan activiteiten. Heeft u het idee dat u graag nieuwe mensen zou willen ontmoeten? Of zelf meer dingen zou willen ondernemen? Onze ervaren seniorencoaches gaan graag met u in gesprek, ondersteund door vrijwilligers. Ze komen met ideeën om de dagen voor u leuker in te vullen. Zoals meedoen aan activiteiten in de buurtpunten. Op die manier blijft u in een ritme en zit u niet de hele dag thuis.

Huisbezoeken bij inwoners van 75 jaar

Als u 75 jaar of ouder bent, kunt u ook bezoek aan huis krijgen van een van onze vrijwilligers. Het zijn inwoners die graag met u in gesprek gaan over uw situatie. Zijn er dingen die u mist, zoals het contact met anderen of het meedoen aan activiteiten? Onze vrijwilligers weten raad.

Blijf in beweging

Ouder worden of niet: in beweging blijven telt. Bij Buurtteams Heerlen weten we wat er mogelijk is om in eigen stad actief te zijn. We werken samen met verschillende organisaties om zoveel mogelijk Heerlenaren aan het bewegen te krijgen.

De activiteit Senior Actief richt zich op het bevorderen van de participatie van senioren in onze gemeenschap door middel van diverse sportieve en sociale activiteiten. Het betreft ongeveer 1000 leden.

De uitvoerder van de Maatschappelijke ondersteuning, Buurtteams Heerlen, is verantwoordelijk voor:

1. Het organiseren van de ledenadministratie en incasso.
2. Het maken van afspraken met vakkrachten en locaties voor de uitvoering van de activiteiten

Activiteiten

- Bewust bewegen (1 locatie)
- Gymnastiek (8 locaties)
- Ismakogie (2 locaties)
- Stoelyoga (4 locaties)
- Yoga (6 locaties)
- Tai Chi (7 locaties)
- Qi Gong (1 locatie)
- Koersbal (1 locatie)
- Line dance (2 locaties)
- Aquajogging (1 locatie)
- Watergym (2 locaties)
- Zumba gold (1 locatie)