



ACTIEF@thuis

“Als vrijwilliger in ACTIEF@thuis kan ik met betekenisvolle dingen bezig zijn die een verschil maken voor de oudere”

Marie-Jeanne, vrijwillige begeleider in ACTIEF@thuis

Marie Jeanne kreeg een tijd geleden informatie over het ACTIEF@thuis oefenprogramma in haar buurt en besloot zich aan te melden. Gezien haar sociale ingesteldheid en interesse in wandelen en andere vormen van bewegen is ze de ideale vrijwilliger binnen het ACTIEF@thuis onderzoeksproject.

“Als vrijwilliger kom ik nu 3 dagen per week een uurtje thuis bij Anny om de oefeningen uit het ACTIEF@thuis werkboek uit te voeren. Anny is 80-plusser en heeft al wat gezondheidsklachten gehad en operaties meemaakt. Samen werken we naar haar persoonlijk doel toe, dit gaat voornamelijk over wandelen en zich kunnen verplaatsen in de buurt” zegt Marie-Jeanne.

Marie-Jeanne is zelf ook 70 plusser maar zet zich nog graag in voor anderen. Een rol als vrijwilliger zorgt voor afwisseling tijdens de week en geeft een goed gevoel.

“Als vrijwilliger in ACTIEF@thuis kan ik met betekenisvolle dingen bezig zijn die een verschil maken voor de oudere. Na de coronapandemie zijn mijn kinderen veel meer thuis gaan werken waardoor ik minder zorg voor mijn kleinkinderen moest opnemen. De vrijgekomen tijd steek in nu in de bezoeken aan Anny en mijn stevige wandeling daarnaartoe” zegt ze.

Anny zelf bevestigt dat de oefeningen en het sociale contact voor haar een meerwaarde zijn. De impact van de persoonlijke begeleider mag daarbij niet onderschat worden.

“Nu heb ik iemand die intensief met me bezig is. Iemand die me aanmoedigt en uitdaagt, een beetje een ‘chef’ maar dan op een goede manier. Naast de oefeningen geeft Marie-Jeanne me ook tips om meer te bewegen op dagen dat ze er niet is zoals rondwandelen tijdens het bellen of de tenen op en neer brengen tijdens het tv-kijken” lacht ze.

Marie-Jeanne neemt haar rol al vrijwillige begeleider zeer goed op en ontpopt zich ondertussen als een echte coach die zowel de oefeningen kan uitleggen als inspelen op de motivatie van Anny.

“Het is niet makkelijk om aan alle aspecten te denken die in het oefenprogramma aan bod komen. Maar ik doe mijn best en leer veel bij. We passen ook de oefeningen aan naargelang de mogelijkheden van Anny en lassen bijvoorbeeld ook eens een wandeling in.” zegt Marie-Jeanne.

Marie-Jeanne zit ondertussen halfweg het 24-weken durende oefenprogramma. Als beloning ontving ze hiervoor een certificaat en een warme muts voor de winterperiode. Hierop bevestigt Anny nogmaals hoe goed dat Marie-Jeanne haar rol als vrijwillige begeleider opneemt.

“Volhouden is belangrijk is. Het oefenprogramma gaat met ups en downs, zo ben ik ook een tijd ziek geweest. Na enkele weken was ik klaar om te hervatten en stond Marie-Jeanne opnieuw paraat. Dat betekent wel iets voor mij. Het is voor haar ook de eerste keer dat ze op deze manier met een oefenprogramma bezig is. Ik vind het zeer knap hoe ze dit doet.” zegt Anny.



MEER INFO

dimitri.vrancken@vub.be

T 0475 40 25 90