



# Sociaal Vitaal in Kleur

# SOCIAAL VITAAL

Programma (erkende interventie) van  
Stichting GALM, gericht op kwetsbare  
65+ers

- die onvoldoende bewegen
- met een lage psychosociale weerbaarheid
- met behoefte aan sociale contacten

# SOCIAAL VITAAL **in** Kleur

- Bouwt voort op
  - Bekend maakt Bemind
  - Samenredzaam
  - Zorg Verandert

Stuk voor stuk succesvolle maar  
**TIJDELIJKE** projecten

# Sociaal vitaal **in** Kleur

- Kwetsbare oudere migranten  
vanaf 55 jaar, vanwege
- slechtere gezondheid  
(op jongere leeftijd meerdere chronische ziekten)
- grotere mate van eenzaamheid
- langdurige, grote armoede!!!

## Subsidie van Fonds NutsOhra (2017-2018)

NOOM en LSMO – ondersteund door  
GALM – voeren Sociaal Vitaal uit in:

- Amsterdam
- Breda
- Eindhoven
- Hoogeveen
- Moordrecht
- Zoetermeer
- Zwolle

# Programma Sociaal Vitaal

Integratie van **5** programma onderdelen



**Sociale  
vaardigheids-  
training**



**Beweeg-  
programma**



**Weerbaarheids-  
training**

**Voorlichting**

- Informatie over voeding - zorgaanbod (WMO) - medicijngebruik - wijkactiviteiten etc.

**Zelfmanagement  
training  
(ZEMBLA)**

- Zelforganisatie en gedragsbehoud aanleren
- Onderlinge sociale relaties versterken
- Participatie in wijkactiviteiten bevorderen



rijksuniversiteit  
 groningen

## Belangrijkste aanpassingen

- **programma meer toegankelijk gemaakt voor migranten 55-ers:**
  - door NOOM getrainde vrijwilligers met dezelfde etnische achtergrond / affiniteit
  - extra tijd voor werven van vrijwilligers en ouderen
  - persoonlijke benadering voor werving en begeleiding
  - programma op maat / passend bij belevingswereld

# Uitvoering

1. **werving van deelnemers én vrijwilligers:**  
alle kanalen benutten!!!
2. **werving en scholing van docenten:**  
professionele begeleiding
3. uitvoering van een **fitheidstest**  
(inclusief vragenlijsten)
4. uitvoering van een **wekelijkse programma**



# Voorbeeld programma

	Datum	Onderwerp
<b>Bijeenkomst 1</b>	<b>27-11-2017</b>	<b>Introductie &amp; Fitheidstest</b>
<b>Bijeenkomst 2</b>	<b>4-12-2017</b>	<b>Koerdische dans &amp; bewegen en spel</b>
<b>Bijeenkomst 3</b>	<b>11-12-2017</b>	<b>Bewegen met spelletjes + gesprek over het belang van bewegen voor een gezond lichaam</b>
<b>Bijeenkomst 4</b>	<b>18-12-2017</b>	<b>Bewegen met spelletjes + gesprek over gezond eten</b>
<b>Bijeenkomst 5</b>	<b>8-1-2018</b>	<b>Bewegen met voorlichting over mantelzorg</b>
<b>Bijeenkomst 6</b>	<b>15-1-2018</b>	<b>Bewegen met voorlichting over gezonde voeding</b>
<b>Bijeenkomst 7</b>	<b>22-1-2018</b>	<b>Bewegen met spelletjes</b>
<b>Bijeenkomst 8</b>	<b>29-1-2018</b>	<b>Bewegen met voorlichting over WMO</b>

## Enkele resultaten:

- Met SViK zijn we in staat om migrantenouderen te bereiken, óók zgn. ‘moeilijk bereikbare ouderen’
- Ouderen waarderen activiteiten, aandacht en begeleiding
- Ouderen én hun organisaties willen doorgaan
- **Sociaal Vitaal leidt tot:**
  - verbetering fysieke fitheid
  - verbetering mentale fitheid  
(ouderen voelen zich weerbaarder)
  - vermindering eenzaamheidsgevoelens
  - verhoging van de kwaliteit van leven

# 2019: hoe verder? Borging?

## Pact voor de Ouderenzorg:

- Tegengaan eenzaamheid
  - Langer thuis
  - Beter verpleeghuiszorg
- NOOM: zonder extra inzet gaan oudere migranten hier niets van merken

# Opdracht VWS verspreiding Sociaal Vitaal in Kleur

- 1. Ontwikkelen voorlichtings- en PR-materiaal**
- 2. Bijeenkomst voor ambtenaren en professionals**
- 3. Film**
- 4. Presentatie voortgang en opbrengsten**

## Wat levert SViK gemeenten op

- **zicht** op moeilijk te bereiken oudere migranten m.b.v. deskundige begeleiding van NOOM professionals en vrijwilligers;
- in beeld hebben van de mogelijkheden van oudere migranten tot zelfregie door **vroegsignalering** => tijdig samen zoeken naar **oplossingen** voor zorg op maat;
- mogelijkheid om een **structurele relatie** met oudere migranten op te bouwen door over en weer informatie en ervaringen uit te wisselen;
- terugdringen van eenzaamheid, bevorderen van **langer thuis** wonen en ontwikkeling van **passende** woonzorgconcepten.

**Vanaf 2019 aan de slag met SViK in:**

**1. Rotterdam**

**2. Utrecht**

**3. Den Haag**

**4. Assen**

**5. Breda**

**6. Zuidplas**

**7. 8. 9. 10.....**

## Doel

- **Meer migrantenouderen waardig oud**
  - Toename (kwetsbare) migrantenouderen
    - Toename dementie
  - Afname beschikbare mantelzorgers
- **Benutten potentieel oudere migranten**
  - Deskundigheidsbevordering, begeleiding en waardering vrijwilligers





# Tafelgesprek o.l.v. Lucía Lameiro, coördinator NOOM

- **Mathieu de Greef – GALM/RUG**
- **Saadia Daouairi – projectleider SViK**
- **Marijke de Vries – gemeente Rotterdam**