

### Praktische Hulp

Via het project Praktische Hulp kunnen mensen hulp ontvangen voor zaken die hun tijdelijk niet meer lukken. Hierbij kunt u denken aan:

- boodschappen doen
- vervoer naar ziekenhuis of dokter
- kleine klusjes waar geen vakman voor nodig is
- bezoek aan de bibliotheek

Vervoer naar de gymnastiek en het koor van UVV wordt ook geregeld door Praktische Hulp.

### Donateurs

Wilt u ons werk steunen, dan kunt u al donateur worden vanaf € 3,- per jaar. Meer informatie vindt u op onze website of kunt u inwinnen bij het secretariaat.

### Informatie over de projecten of vrijwilliger worden?

Wilt u deelnemen aan één van onze projecten of heeft u belangstelling om vrijwilliger te worden bij UVV Grou, neem dan contact op via:

mail: [uvv.grou@gmail.com](mailto:uvv.grou@gmail.com)

website: [www.uvv-grou.nl](http://www.uvv-grou.nl)

telefoon: 0566-623791 secretariaat UVV Grou



[www.uvv-grou.nl](http://www.uvv-grou.nl) ● e-mail: [uvv.grou@gmail.com](mailto:uvv.grou@gmail.com)



# Projecten

## Activiteiten en diensten

voor ouderen

## Informatie voor vrijwilligers

[www.uvv-grou.nl](http://www.uvv-grou.nl)



## Activiteiten

### Bingo

Elke laatste donderdag van de maanden september t/m april wordt een Bingomiddag georganiseerd voor Grousters vanaf 55 jaar. In het restaurant van Friesma State kunt u hieraan meedoen en leuke prijsjes winnen. De Bingomiddag begint om 14.30 uur en de kosten zijn € 3,- per persoon, incl. een kopje koffie of thee.

### Zangkoor Hjerstmeldij

Dit koor zingt elke maandagmiddag van 14.30 tot 16.00 uur in de Doopsgezinde kerk in Grou. Onder leiding van de dirigente worden mooie Friese en Nederlandse liederen gezongen. Het koor geeft optredens in Friesma State en Leppehiem.

### Gymnastiekvereniging Nut en Nocht

Van september t/m mei geeft een bevoegd leidster elke woensdagochtend gymles aan ouderen in sporthal De Twine. Deelnemers voeren de oefeningen naar eigen kunnen uit, waardoor de lessen geschikt zijn voor iedereen. De lessen vinden plaats van 9.45 tot 10.45 uur.

## Projecten binnen Friesma State

### Huiskamerproject

In woonzorgcentrum Friesma State woont men in woongroepen: 'huiskamers'. Binnen deze huiskamers worden de bewoners verzorgd en begeleid door een woonbegeleider en wordt er gezamenlijk koffie en thee gedronken. Vrijwilligers hebben hier de functie van gastvrouw of -heer. Zij zijn (bijv. één keer per week) een dagdeel in een huiskamer aanwezig voor het maken van een praatje met de bewoners, het doen van een spelletje, het aanbieden van koffie of thee, enz.

### Wandelen

Het project Wandelen is opgezet om de bewoners van Friesma State de gelegen-

heid te geven om regelmatig naar buiten te gaan met een vrijwilliger. Dit gaat in overleg met de verzorgende van de betreffende groep. De meeste bewoners zijn afhankelijk van een rolstoel of rollator.

### Duofiets

Friesma State beschikt over twee elektrische duofietsen. Bewoners kunnen samen met een vrijwilliger een tochtje maken op deze fietsen. Waar, wanneer en hoelang wordt in onderling overleg bepaald.

### Vervoer dagcentrum

Vrijwilligers van UVV Grou halen en brengen de cliënten voor het Dagcentrum in Friesma State. Op maandag, woensdag, donderdag en vrijdag worden de cliënten 's morgens vanaf 8.30 uur thuis opgehaald en 's middags vanaf 16.00 uur weer naar huis gebracht. Het vervoer met een busje (gehuurd door Friesma State) wordt per dag door twee vrijwilligers gedaan. De één bestuurt de bus en de ander doet de begeleiding.

### Activiteitenbegeleiding

In het Dagcentrum ondersteunen vrijwilligers de activiteitenbegeleiders bij het organiseren van diverse activiteiten, zoals:

- voorlezen
- bewegen op muziek
- zangmiddag

Daarnaast kunnen de vrijwilligers met de ouderen knutselen of een spelletje doen, een praatje maken en koffie en thee serveren.

## Projecten buiten Friesma State

### Vriendschappelijk Huisbezoek en Ondersteuning Mantelzorgers

Alle mensen – jong en oud – die behoefte hebben aan wat aanspraak of zich alleen voelen, kunnen via Vriendschappelijk Huisbezoek een vrijwilliger aanvragen.

Mensen die voor hun partner zorgen, kunnen soms de behoefte hebben om er eens even uit te zijn. Door de zorg voor de partner kan dat vaak niet. Mantelzorgondersteuning van UVV Grou biedt de mogelijkheid om zo nu en dan de mantelzorger te vervangen en de zieke of gehandicapte gezelschap te bieden. Bij aanvraag van een vrijwilliger komt één van de coördinatoren langs voor een gesprek.