



1




2




3



4

 **Gezondheid 65 jarige migranten in 4 grote steden**

	Ned	Marokkaans	Turks	Surinaams
Hoge bloeddruk	37	40	40	54
Suikerziekte	16	53	35	39
Astma of COPD	21	25	20	13
Overgewicht	55	73	85	62



5



6

 **Doelgroep**

- Thuiswonende 55-85 jaar, uit de buurt/wijk
- Zowel kwetsbare (fysieke en/of sociale beperkingen) als niet kwetsbare ouderen in de buurt
- Midden en laag inkomen
- Kunnen lopen zonder stok



7

 **Uitkomsten focusgroepen 2014**

- Leuk om te doen
- Variatie
- Veilige training, gediplomeerde trainers
- Goedkoop
- Op loopafstand
- Zonder verplichting
- Iedereen kan meedoen



8

 **Belemmeringen om te gaan bewegen voor migranten**

- Nooit eerder lid van een sport club
- Door lichamelijke klachten en overgewicht bewegingsangst
- Cognitie het leven is achter de rug, geen nieuwe dingen meer
- Meeste activiteiten ook toegankelijk voor mannen, dat willen ze niet
- Velen hebben weinig geld, niet gewend om ervoor te betalen
- Spreken de taal zeer slecht, zien er tegenop om mee te doen
- Ze lezen huis aan huis bladen weinig
- Leven vaak geïsoleerd (vooral Turkse vrouwen)




9

 **Resultaat focusgroep met vrouwen met een migratie achtergrond**


- Alleen vrouwen, ook vrouwelijke fysio
- In een besloten ruimte (zonder in kijk)
- Goedkoop rond 1 euro per keer
- Op loopafstand van huis
- Vinden veel verschillende bewegingsactiviteiten
- Leuk om te doen




10

 **Tips 1**

- Maak contact met lokale organisatie van migranten voor de start en stem af om tot een win win situatie te komen
- Zet in de begroting een vergoeding voor deze ambassadeurs
- Werf drie maanden voor de start ambassadeurs via deze lokale organisaties
- Maak een vrijwilligers overeenkomst met ze. Als ze geen bank hebben, geef dan het geld in bonnen.
- Breng de ambassadeurs per buurt bij elkaar bij elkaar, informeer over het aanbod, laat ze zelf ook een training mee maken en ondersteun ze
- Vraag ze vanaf een maand voor de start tot een maand na de start de flyers tijdens het boodschappen doen uit te delen



11

 **Tips 2**

- Maak zelf een sociale kaart in de buurt.
- Breng samen met de ambassadeurs drie weken van de voren de flyers langs bij de intermediairs
- Luister goed naar de tips van de ambassadeurs, soms passen culturen niet bij elkaar
- Vraag een of twee het hele jaar bij de training aanwezig te zijn
- Blijf de ambassadeurs waarderen, enthousiasmeren en stimuleren



12

 **Hoe motiveren?**

- Geef concrete informatie waar, wanneer, hoe laat en hoe duur
- Benadruk dat de activiteiten leuk zijn om te doen, gezellig met andere vrouwen en een kopje thee/koffie na afloop
- Dat er professionele begeleiding is die rekening houdt met wat wel en niet mogelijk is en weet wat te doen als iemand een hypo krijgt
- Natuurlijk ook dat het goed is voor de gezondheid
- Ga de eerste keer mee en vraag aan de trainer bericht te sturen als iemand niet meer komt. Ga na een tijdje nog eens kijken. Hoe beter je weet wat het is, hoe makkelijker je iemand kunt motiveren
- Moedig de vrouw aan iemand uit haar omgeving mee te nemen
- Zoek uit wat kortingsmogelijkheden zijn

 GoldenSports

13

 **Afsluiting**

Dank voor uw aandacht
Meer informatie www.goldensports.nl
Info@GoldenSports
Of 06 -14283490
Leonie Everts
Programma manager

 GoldenSports

14