



SYMPOSIUM 9 FEBRUARI 2010

Bewegen valt goed!

De volgende stap

Deze nieuwsbrief is een uitgave van NISB en Consument en Veiligheid in het kader van de projecten Bewegen valt goed!

Bewegen valt goed! zet allochtone ouderen blijvend in beweging



Veel ouderen bewegen te weinig en krijgen daardoor last van stijve spieren en gewrichten. Hierdoor vallen mensen eerder en hebben ze een grotere kans op bijvoorbeeld een breuk. Regelmatig bewegen is een effectieve manier om valongevallen onder ouderen te voorkomen en de gevolgen daarvan te beperken. Vaak echter is het aanbod aan laagdrempelige, betaalbare beweegactiviteiten voor ouderen beperkt.

Het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) en de Stichting Consument en Veiligheid (C&V) hebben met Bewegen valt goed! een interventie ontwikkeld waarmee allochtone ouderen worden gestimuleerd tot meer bewegen, waardoor de kans op

vallen verkleint. De interventie is gericht op groepen niet-westerse allochtone ouderen vanaf 45 jaar, maar is ook geschikt voor andere groepen inactieve ouderen met een lage sociaal-economische status of gezondheidsklachten.

Bewegen valt goed! biedt de deelnemers aangepaste beweegactiviteiten. Daarnaast bestaat het project uit voorlichtingsactiviteiten waarin valpreventie centraal staat. De bijeenkomsten worden bij voorkeur in de directe omgeving van de deelnemers georganiseerd.

SUCCESFACTOREN VAN BEWEGEN VALT GOED!

Bewegen valt goed! maakt gebruik van de werkprincipes van Communities in Beweging. Dat betekent dat projecten uitgaan van bestaande sociale netwerken of gemeenschappen. Denk bijvoorbeeld aan groepen regelmatige bezoekers van een moskee of een handwerkgroep. Door zo'n groep als geheel tot meer bewegen te stimuleren, is de kans op blijvend succes groter.

In dit nummer o.a.

Intermediaire organisatie	2
Projectleiders	4
Beweegleiders	4
Voorlichters	6
Sleutelfiguren	7

Bewegen valt goed! betreft deelnemers actief bij de inhoud en uitvoering van het project. Door zogenaamde focusgroepgesprekken inventariseert de groepsbegeleider de behoefte en mogelijkheden van de deelnemers. Door daarmee in het beweegprogramma rekening te houden, draagt actieve participatie bij aan het plezier in bewegen. Ook dat is een belangrijk doel van Bewegen valt goed!

Bewegen valt goed! stimuleert deelnemers tot een actieve leefstijl. Het succes daarvan hangt mede af van de sociale en fysieke omgeving van de deelnemers. Daarom besteedt het project ook aandacht aan die factoren.

Bewegen valt goed! streeft naar blijvende gedragsverandering bij deelnemers en stimuleert doorstroming naar laagdrempelige reguliere sport- of beweegactiviteiten.

De doelgroep van Bewegen valt goed! is niet altijd makkelijk bereikbaar. Samenwerking tussen de sectoren sport, welzijn en gezondheid, bijvoorbeeld door uitwisseling van kennis, middelen en expertise, vergroot de slagkracht.

EFFECTEN VAN BEWEGEN VALT GOED!

In oktober 2006 zijn in Alkmaar, Enschede, Rotterdam en Tilburg de eerste Bewegen valt goed!-projecten gestart. Uit de evaluatie door TNO blijkt dat de aanpak effectief is. Deelnemers aan de projecten zijn meer gaan bewegen en voelen zich gezonder en gelukkiger. Zij vallen minder en vinden bovendien valpreventie belangrijker dan voorheen. Deelnemers willen na een Bewegen valt goed!-project graag doorgaan met bewegen en stimuleren anderen in hun omgeving om dat ook te doen.

Inmiddels zijn in meer dan twintig gemeenten Bewegen valt goed!-projecten uitgevoerd. De aanpak is door het Centrum Gezond Leven van RIVM erkend. Bovendien heeft Bewegen valt goed! op de interventielijst van het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen het predikaat 'koploper'. Van Bewegen valt goed! is aangetoond dat het beweeggedrag bevordert, dat het makkelijk lokaal geïmplementeerd kan worden en dat er voldoende ondersteuningsmogelijkheden zijn.

ORGANISATIE VAN BEWEGEN VALT GOED!

Voor Bewegen valt goed!-projecten werken verschillende organisaties samen. Op de volgende pagina's van deze folder beschrijven we de verschillende rollen binnen een Bewegen valt goed!-project. Medewerkers aan projecten vertellen over hun ervaringen en geven tips voor succesvolle projecten. In deze folder komen achtereenvolgens intermediaire organisaties, projectleiders, beweegleiders, voorlichters en sleutelfiguren aan het woord. ■

Starten met Bewegen valt goed!?

*Wilt u ook met Bewegen valt goed! aan de slag?
Op www.nisb.nl/bewegenvaltgoed en www.veiligheid.nl
vindt u een overzicht van het ondersteuningsmateriaal,
dat u kunt gebruiken bij het ontwikkelen en uitvoeren
van Bewegen valt goed!-projecten.
Vragen? Mail naar: bvg@veiligheid.nl of bvg@nisb.nl*

Intermediaire organisaties

Intermediaire organisaties hebben een centrale rol bij het tot stand komen van Bewegen valt goed!-projecten en het coördineren daarvan. Vaak gaat het om provinciale sportraden, GGD'en of welzijnsinstellingen die de Bewegen valt goed!-aanpak in hun repertoire hebben opgenomen.

De rol van intermediaire organisaties in Bewegen valt goed!-projecten kan op twee manieren tot uiting komen. Soms constateren intermediaire organisaties zelf een lokale behoefte aan laagdrempelige beweegactiviteiten voor allochtone ouderen en nemen daarop het initiatief om een Bewegen valt goed!-project te starten. Het komt ook voor dat een gemeente (bijvoorbeeld de afdeling Welzijn daarvan) een besluit neemt dat leidt tot zo'n project. Dat gebeurde bijvoorbeeld in Roosendaal, waar het beweegaanbod voor 60+ers beperkt bleek. "Daarom vroeg de gemeente ons of we daar iets aan konden doen", vertelt Polleke Verhoeven van de GGD West Brabant.

"Het bleek dat vooral allochtone ouderen behoefte hadden aan

een beweegaanbod." Begin 2009 onderzocht GGD West Brabant in samenwerking met twee eigen voorlichters, met respectievelijk een Turkse en een Marokkaanse achtergrond, en een lokale welzijnsorganisatie de mogelijkheden. "We vonden Bewegen valt goed! een passende aanpak, hoewel we in Roosendaal geen concrete focusgroep konden vinden", vertelt Verhoeven. "Daarom besloten we om de beschreven aanpak iets aan te passen. We stelden zelf een beweeg- en voorlichtingsprogramma samen en boden dat via een folder aan."

*"Het bleek dat vooral
allochtone ouderen behoefte hadden
aan een beweegaanbod."*

Centraal in dat programma stond de gezondheidsvoorlichting, want dat sloot het beste aan bij cursussen die de GGD West Brabant eerder had gegeven. Aan de voorlichtingsbijeenkomsten

koppelde de organisatie een bewegles van een uur. “Onze eigen voorlichters leidden het programma, maar voor de beweeglessen huurden we een vrouwelijke beweegdocent in, die ervaring had met allochtone vrouwen.”

Hoewel het voorlichtingsprogramma van zes weken van te voren min of meer vaststond, bood GGD West Brabant de veertien deelnemende vrouwen in de loop van de weken de gelegenheid om eigen wensen in te brengen. “Zo bleek er veel behoefte aan

“Ik durf pas van een succes te spreken als de vrouwen meer blijven bewegen”

informatie over diabetes”, vertelt Verhoeven. “Dus hebben we ruimte ingelast om bloed te testen en om het gewicht van de vrouwen te meten. De voorlichting konden we op de resultaten afstemmen.”

De zes voorlichtingsbijeenkomsten gekoppeld aan een uur bewegen, ziet Verhoeven als een basis. “Ik durf pas van een succes te spreken als die vrouwen meer blijven bewegen”, zegt zij eerlijk. “De vrouwen willen wel, maar we hebben nog geen vervolgaanbod. Daar proberen we dit voorjaar een structurele oplossing voor te vinden.”

Intussen gaat GGD West Brabant Bewegen valt goed! verder uitrollen. “In Bergen op Zoom hebben we een focusgroep bij een moskee gevonden. Daarmee gaan we dit voorjaar een Bewegen valt goed!-project beginnen.”

“VERVOLGAANBOD CRUCIAAL”

De Gelderse Sport Federatie (GSF) is ook een intermediaire organisatie die Bewegen valt goed! heeft omarmd. “Het is aantrekkelijk dat de aanpak is goedgekeurd voor subsidie in het kader van het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen”, vertelt senior adviseur Jannie Winters. Als intermediaire organisatie ondersteunt de GSF welzijns- en gezondheidscentra die Bewegen valt goed!-projecten willen opzetten, maar voert het ook zelf projecten uit,



bijvoorbeeld in opdracht van een gemeente. “We letten wel goed op de randvoorwaarden”, verklaart Winters. “We vinden het belangrijk dat er voor deelnemers aan projecten een vervolgaanbod beschikbaar is of komt. In Doesburg is dat goed gelukt en zijn deelnemers doorgestroomd naar bestaande zwemactiviteiten voor allochtone vrouwen.” ■

Tips

1. Niet iedereen is meteen enthousiast over valpreventie of bewegactiviteiten. De belangstelling voor gezondheidsvoorlichting in de eigen moedertaal is vaak wél groot. Door aan een aantrekkelijk voorlichtingsprogramma speelt wat bewegactiviteiten toe te voegen, ontstaat geleidelijk een bewegegroep.
2. Allochtone senioren zijn makkelijker te bereiken met behulp van voorlichters in de eigen taal. Veel GGD's hebben dergelijke voorlichters in dienst.
3. Structurele inbedding is geen sluitpost, maar een integraal onderdeel van Bewegen valt goed! Zorg ervoor dat vanaf het begin zicht is op een (ook financieel!) laagdrempelig vervolgaanbod.
4. Geen directe mogelijkheden om een focusgroep uit te voeren? Stel een aantrekkelijk programma samen, werf daarmee deelnemers en bouw op die manier zelf een community. En zorg dat je het programma continu aan de behoeften aanpast.



FLYER BEWEGEN VALT GOED!

Deze informatiefolder is in het Nederlands en in het Engels beschikbaar.

Projectleiders

De projectleider van Bewegen valt goed!-projecten gebruikt het eigen netwerk om focusgroepen te vinden en/of deelnemers te werven, maar zorgt ook voor geschikte beweegleiders en voorlichters en maakt daar duidelijke afspraken mee.

Hans Raspe, sociaal cultureel werker bij welzijnsorganisatie Kwartier Zorg & Welzijn in Hoogezand, is erg duidelijk over zijn rol als projectleider van Bewegen valt goed!-projecten. "Ik ben in de eerste plaats de bindende factor tussen de verschillende deelnemende partijen", zegt hij. "Ik ben het cement." Daarnaast is er nog een aspect dat hij belangrijk vindt: "Als projectleider probeer ik voor partners de drempels te verlagen om mee te doen."

In Hoogezand verlaagde Raspe de drempels op twee manieren. Ten eerste beseftte hij dat er een complete groep allochtone ouderen klaar stond om aan beweegactiviteiten mee te doen. "We hebben in Hoogezand een grote groep oudere Javanen die samen oud wilde worden. Samen met een woningcorporatie hebben we voor hen geschikte huisvesting gerealiseerd." Die groep was bovendien makkelijk benaderbaar via een Javaanse collega van Raspe. Kortom, de beschikbaarheid van een community en een sleutelfiguur maakte een kickstart mogelijk. "Zo'n snelle start en het daaropvolgende succes van de beweeggroep werken bemoedigend", stelt Raspe.

Raspe versnelde die opstartfase ook nog eens door bewust af te wijken van het Bewegen valt goed!-protocol. "Ik snap het belang van individuele interviews tijdens de intake-procedure", legt hij uit. "Maar de vragenlijst is in mijn ogen te persoonlijk en daarmee te belastend voor potentiële deelnemers. Bovendien kosten die interviews onze medewerkers veel tijd die we liever anders besteden."



Tips

1. Zorg voor een goed netwerk of breidt dat uit met relevante contacten. Denk bijvoorbeeld aan de GGD, welzijnsorganisaties, centra voor buitenlandse vrouwen of moskeeën.
2. Zorg voor een laagdrempelige vervolgactiviteit. Wandelen in de Wijk is eenvoudig te realiseren en blijkt goed aan te slaan. Benadruk het sociale aspect door in een wijkcentrum te eindigen en samen thee te drinken.
3. Stimuleer zelforganisatie, vooral bij vervolgactiviteiten.
4. De belangstelling voor valpreventie is soms niet groot. Neem het dan 'stiekem' in het voorlichtingsprogramma op.

BEWEGEN ALS SOCIAAL EVENEMENT

In Tilburg was de projectleiding binnen de gemeente afdeling Sportontwikkeling gesplitst. Mieke Goedmakers richtte zich op de randvoorwaarden, zoals de financiering. Haar collega Mieke Couwenberg was verantwoordelijk voor de praktische uitvoering. Tilburg is vanaf de eerste proefprojecten met Bewegen valt goed!

"Het meest lastige was om in contact te komen met de doelgroepen"

actief geweest. "Het meest lastige was om in contact te komen met de doelgroepen", bekent Couwenberg. "Wij hebben daarvoor bewust ons netwerk uitgebreid onder meer door contact te zoeken met het Centrum voor Buitenlandse Vrouwen." Via de afdeling Diversiteit van de gemeente kreeg Sportontwikkeling ook contacten met een aantal moskeeën, waar later deelnemers voor de projecten zijn geworven.

In Tilburg zijn de afgelopen twee jaar in verschillende wijken maar liefst vier beweeggroepen opgezet. Alle groepen zijn nog steeds actief, bijvoorbeeld in al bestaande Meer Bewegen voor Ouderen-groepen. Veel van de groepsleden doen ook mee aan Wandelen in de Wijk, een initiatief van de Tilburgse Taskforce 50+. Daarbij zijn er vanuit verschillende wijkcentra diverse wandelingen op papier gezet. In de loop van de tijd zijn deelnemers ook in andere wijken gaan wandelen. "Veel allochtone vrouwen beschouwen die wandelingen vooral als een sociaal evenement", vertelt Couwenberg. "Maar het gunstige gevolg is dat ze daardoor wel veel meer zijn gaan bewegen." Dat neemt niet weg dat het continueren van het verbeterde beweeggedrag een permanent punt van zorg is. "Na de zomer of na ramadan moeten we echt moeite doen om vroegere deelnemers weer te stimuleren om mee te doen", zegt Couwenberg. ■

Beweegleiders

Beweegleiders spelen een cruciale rol in Bewegen valt goed!-projecten. Zij brengen met hun beweeglessen de deelnemers in beweging en kunnen in belangrijke mate bijdragen aan de motivatie van deelnemers om te blijven bewegen.

Mieke Koops gaf in Alkmaar beweegles aan verschillende groepen van Turkse en Marokkaanse vrouwen. Ter voorbereiding daarop volgde zij de workshops die NISB en Consument & Veiligheid organiseerden. "Het was nuttig om te leren waar ik als beweegleider rekening mee moest houden", vertelt zij.

"Het was nuttig om te leren waar ik als beweegleider rekening mee moest houden"

In Alkmaar is bewust gekozen voor aparte Turkse en Marokkaanse groepen. De GGD heeft een voorlichtster met een Turkse achtergrond in dienst, die ook bij de beweeglessen als tolk fungeerde. Voor de Marokkaanse groepen deed Mieke het voorlichtingsdeel zelf. "Maar daarbij werd ik geholpen door een jonge Marokkaanse sleutelpersoon."

Hoewel de Bewegen valt goed!-groepen in eerste instantie voor ouderen waren bedoeld, kwamen bij alle groepen ook jongere vrouwen mee. "De saamhorigheid tussen jongere en oudere Turkse en Marokkaanse vrouwen is vaak groot", vertelt Mieke. "Ouderen nemen vaak jongeren mee, bijvoorbeeld omdat die de



taal beter spreken. Voor de beweeglessen vond ik het geen probleem, hoewel het soms lastig was om het beweegprogramma ook voor jongeren interessant en uitdagend te maken."

De jongere vrouwen verlaagden voor de oudere vrouwen de drempel om mee te doen. Dat Mieke de eerste les in de moskee - "Een vertrouwde ruimte voor die vrouwen" - gaf, hielp daar ook bij. In de beweeglessen legde Mieke de nadruk op het plezier. "De vrouwen hadden weinig ervaring met ballen en andere attributen, maar hadden er plezier in om te ontdekken wat daarmee mogelijk is. Dat ze daardoor in ieder geval bewogen, vond ik belangrijker dan concrete fysieke doelen bereiken. Je moet de lat voor deze doelgroep niet te hoog leggen." Dat is ook de reden dat Mieke niet te streng was. "Tijd speelt bij mensen met deze culturele achtergrond een andere rol dan bij autochtone Nederlanders. Soms kwamen vrouwen rustig een kwartier te laat

CURSUSBOEK VOOR BEWEEGLEIDERS

Met onder meer in deel 1 uitleg over de CiB-werkprincipes, (bevorderen van) actieve leefstijl en het tot stand brengen van gedragsveranderingen. Deel 2 biedt oefenvormen en speelse activiteiten ter inspiratie van beweegleiders.



en gingen dan nog eens uitgebreid iedereen verwelkomen. Dat moet je voor lief nemen om ze uiteindelijk toch in beweging te krijgen."

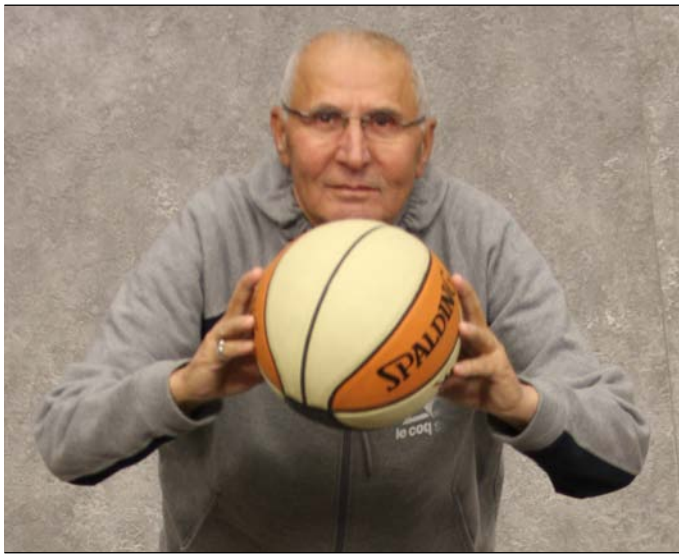
"MANNEN VALLEN NIET!"

Ook Vincent Heeres, die in Emmen een groep Turkse en Marokkaanse mannen van zestig jaar en ouder leidde, heeft met zijn groep enig water bij de wijn moeten doen. "Over valpreventie en balansoefeningen wilden de mannen niets weten", vertelt hij. "Tijdens de wervingsgesprekken in de moskee werd me snel duidelijk dat die mannen daar kennelijk te trots voor zijn. Je moet bij die mannen ook niet aankomen met bewegen op muziek." Vincents oplossing was om in de gesprekken de nadruk te leggen op het belang van regelmatig bewegen voor de algemene gezondheid. "Ik heb de Bewegen valt goed!-opzet dus enigszins uitgebreid", verklaart Vincent. "We hebben in de moskee eerst drie uitgebreide gesprekken gehad over gezondheid, eetgewoonten en bewegen. Vervolgens heb ik de mannen uitgenodigd voor een fittest en ben ik met ze gaan basketballen. Dat vonden ze

leuk, hoewel geen van die mannen ervaring met sport en bewegen hadden.”

Nadat op die manier een speelse basis was gelegd, vlocht Vincent in de loop van de tien weken balansoefeningen in zijn programma. “Ik maakte die onderdeel van de basketbaltraining, maar zonder ze balansoefeningen te noemen.”

De aanpak van Vincent werkte goed. Een groep van zes mannen is vanaf het begin blijven komen. Hun enthousiasme werkte bovendien aanstekelijk. “De laatste paar lessen had ik steeds meer dan tien deelnemers.” Desondanks wil Vincent nog niet over een succes spreken: “Ik vind het pas echt een succes als er zicht is op continuering”, zegt hij. “Daar hopen we dit voorjaar uitsluitel over te krijgen.” ■



Voorlichters

Bewegen valt goed!-projecten bestaan uit beweegactiviteiten en voorlichtingsbijeenkomsten. Valpreventie is in principe het hoofdonderwerp van die voorlichting, maar ook het belang van een gezonde leefstijl en dus van regelmatig bewegen spelen in de voorlichting vaak een rol.

Seyyare Genç-Keles was als voorlichtster van de GGD West Brabant betrokken bij het Bewegen valt goed!-project in Roosendaal. “Voor de voorlichting hebben we de gemengde Turks-Marokkaanse groep gesplitst”, vertelt zij. “Ik gaf voorlichting aan Turkse vrouwen, terwijl mijn Marokkaanse collega voorlichting aan Marokkaanse vrouwen gaf. Na afloop van het voorlichtingsuur gingen de vrouwen van de twee groepen wel samen sporten.” Volgens Seyyare was het belangrijk om die voorlichting in de moedertaal van de deelnemers te geven. “Veel oudere allochtonen hebben gezondheidsproblemen en een grote behoefte om daarover te praten”, legt zij uit. “Maar gezondheid is ook heel persoonlijk. De taal kan een drempel zijn om over dergelijke per-

Tips

1. Wees flexibel. In veel niet-Nederlandse culturen zijn tijd en punctualiteit veel minder belangrijk als bij ons.
2. Wees ook flexibel ten aanzien van het basisprogramma en pas dat aan de wensen van potentiële deelnemers aan. Het hoofddoel is om met plezier meer te bewegen!
3. Kies voor eenvoudige oefeningen die makkelijk zijn uit te leggen of voor te doen.
4. Leg de lat niet te hoog.

soonlijke onderwerpen te praten. Die drempel hebben we weggevoerd door de voorlichting in de moedertaal van de deelnemers te geven.”

Daarnaast merkt Seyyare op dat voorlichting in de moedertaal voor allochtone ouderen voorkomt dat het eenrichtingsverkeer blijft. “Door de taaldrempel weg te nemen, nodigen we deelnemers uit om actief mee te doen, vragen te stellen en eigen ervaringen te delen.”

Veel oudere allochtonen hebben gezondheidsproblemen en een grote behoefte om daarover te praten”

In Roosendaal werkte die voorlichting in de eigen taal en het interactieve karakter daarvan zo goed dat de bijeenkomsten niet alleen 9 tot 13 oudere Turkse vrouwen trokken, maar vaak ook een aantal jongere Turkse vrouwen. Seyyare had er geen moeite mee dat die jongere vrouwen meekwamen. “Maar omdat jongere vrouwen vaak andere problemen hebben, heb ik op een bepaald moment voor hen een aparte bijeenkomst georganiseerd die plaatsvonden als de oudere vrouwen gingen sporten.” Door op deze manier te improviseren droeg Seyyare er wel aan bij dat



DVD BEWEGEN VALT GOED

Een voorlichtingsdvd over de werkwijze van Bewegen valt goed! Deze dvd is goed te gebruiken bij onder meer wervingsbijeenkomsten.

ouderen en jongeren elkaar om eigen redenen stimuleerden om te blijven komen. Terugkijkend is Seyyare kritisch over haar eigen voorlichtingsprogramma. “De vrouwen bleken veel behoefte aan informatie te hebben over een groot aantal gezondheidsaspecten”, vertelt zij. “Daardoor dreigden sommige onderwerpen, zoals valpreventie, te weinig aandacht te krijgen. Een volgende keer wil ik onderwerpen als veiligheid in huis vaker herhalen zodat de informatie echt tot de deelnemers doordringt.”

ACHTERSTAND IN KENNIS

Berna Navruz werkt als voorlichtster bij de GGD Hollands Noorden en werd door het sportbureau Alkmaar benaderd om bij te dragen aan Bewegen valt goed!-projecten. Omdat Berna een groot netwerk heeft in de stad, deed zij ook de werving voor de projecten. “We zijn begonnen met een groep Marokkaanse mannen”, vertelt zij. “Daarna hadden we een groep Afghaanse vrouwen, die overigens nog steeds aan het sporten is, en nu hebben we een gecombineerde groep Marokkaanse en Turkse vrouwen.”

Veel ouderen hebben volgens Berna een achterstand in kennis over het menselijk lichaam. “Daarom gebruik ik in de voorlichting een grote pop en begin ik met een lesje algemene anatomie en uitleg over de verschillende organen. In volgende lessen ga ik dan in op valpreventie en veiligheid in huis.”

Lastig vond zij dat vooral de mannen niet altijd even trouw naar de beweglessen en voorlichtingsbijeenkomsten kwamen. “Maar gelukkig waren er altijd wel zeven of acht.”

Juist om deelnemers te binden, probeert Berna de sfeer ontspannen en gezellig te houden. “Bovendien neem ik tijd voor persoonlijke aandacht. Als deelnemers niet-relevante vragen stellen, neem ik ze serieus, maar vraag ik ze wel om voor die vragen na de les nog even te blijven. Oudere mensen zijn er gevoelig voor dat je op die manier laagdrempelig blijft.” ■



Tips

1. Geef bij voorkeur voorlichting in de moedertaal.
2. Neem ruimte voor de voorlichting die in het programma past, maar geef ook ruimte aan andere onderwerpen die met gezond bewegen en valpreventie te maken hebben.
3. Gebruik een pop of een duidelijke afbeelding van het menselijk lichaam om de locatie en de werking van organen uit te leggen.
4. Biedt voorlichting en beweglessen als pakket aan zodat theorie en praktijk elkaar direct aanvullen.

Sleutelfiguren

Veel oudere allochtonen spreken onvoldoende Nederlands en zijn niet goed bekend met de Nederlandse sport- en bewegcultuur. Mensen met een allochtone achtergrond die het belang van meer bewegen beseffen, kunnen een belangrijke rol spelen. Zij kunnen allochtone ouderen in hun eigen taal informeren en overtuigen van het belang van meer bewegen. Voorlichters met een allochtone achtergrond kunnen dergelijke sleutelfiguren zijn, maar ook enthousiaste leden van de doelgroep zijn vaak heel goed in staat om generatiegenoten over de streep te trekken.

“Hoe beter ik dat geregeld heb, hoe meer kans op succes”, zegt Ineke Geerdink van Vrouwen in Beweging in de Rotterdamse deelgemeente Delfshaven. “Sleutelfiguren zijn

belangrijk om deelnemers te werven en te motiveren. Bovendien fungeren ze bij ons vaak als tolk bij de interviews en tijdens de beweglessen.” Delfshaven vindt sleutelfiguren zo belangrijk dat zij zelfs een kleine vrijwilligersvergoeding krijgen voor het werk dat zij doen.

“Sleutelfiguren zijn belangrijk om deelnemers te werven en te motiveren.”

In Emmen doen ze dat niet. Dat neemt niet weg dat ze ook daar het belang van sleutelfiguren erkennen. Het Bewegen valt goed!-project met een groep Turkse mannen was juist mede door een Turkse sleutelfiguur succesvol.

“We hadden altijd goed contact gehad met de Turkse gemeenschap”, vertelt Joop Hully, opbouwwerker bij welzijnsorganisatie Sedna, dat het project samen met Sport Drenthe organi-

seerde. “Daarom zochten we in de wijk Angelslo contact met de Turkse moskee. Het bestuur daarvan organiseert veel sociaal-culturele activiteiten. Een van de bestuursleden stond nadrukkelijk achter ons doel om Turkse mannen meer in beweging te brengen.” Dat bestuurslid, dat wat jonger was dan de doelgroep van Bewegen valt goed!, sportte zelf regelmatig en besepte het belang ervan. Samen met andere mannen die ook regelmatig sportten, begon hij oudere inactieve mannen warm te maken voor beweeglessen. “Uiteindelijk had hij een groep van tien mannen, allemaal 50+-ers”, aldus Hully. “Wij hebben het plan voorgelegd aan de mannen en hun behoeftes gepeild. Uiteindelijk zijn we begonnen met een fittest. Het bestuurslid van de moskee was daarbij als tolk aanwezig.”

De invloed van de Turkse gezagsdrager heeft volgens Hully absoluut bijgedragen aan het succes van de groep, die na die introductieles met veel plezier is blijven sporten.

MEERTALIG

Een sleutelfiguur kan ook op een andere manier bij een project zijn betrokken. Jamila Achatibi is van Marokkaanse afkomst en werkt als voorlichtster bij de GGD West Brabant. Zij was sleutelfiguur voor het Bewegen valt goed!-project in Oudenbosch. De vrouwen van die groep waren van Marokkaanse en Somalische afkomst.

“Mijn betrokkenheid begon bij de werving van deelnemers”, vertelt Jamila, die daarvoor langs ging bij een moskee en de taalles op een ROC. Omdat zij eerder in het kader van een ander project voorlichting had gegeven aan Marokkaanse moeders van basisscholieren, ging zij ook bij die basisschool langs. Dat zij daar al veel vrouwen kende, was uiteraard een voordeel. Daarbij kwam dat Jamila veel Marokkaanse vrouwen in het Berbers kon aanspreken. Omdat Jamila ook het klassie-

ke Arabisch enigszins spreekt, kon zij ook Somalische vrouwen in hun moedertaal over Bewegen valt goed! vertellen.

Eigenlijk had Jamila nog een derde voordeel: de vrouwen die haar kenden van een vorig project waren zo positief over haar

“Door die mond-tot-mond-reclame werd de groep vrouwen die iets aan bewegen wilde doen wel heel groot”

inbreng, dat zij spontaan vriendinnen op het nieuwe project wezen. “Door die mond-tot-mond-reclame werd de groep vrouwen die iets aan bewegen wilde doen wel heel groot”, vertelt Jamila. Daar waren echter ook veel jongere vrouwen bij, voor wie het beweegprogramma niet aantrekkelijk bleek. “Uiteindelijk zijn we met veertien vrouwen van 45 jaar en ouder van start gegaan.”

Ook nu de beweeglessen zijn afgelopen, speelt Jamila nog een rol als sleutelfiguur. “De vrouwen wilden als vervolg op Bewegen valt goed! graag zwemmen. Ik heb via de gemeente contact gezocht met de manager van het zwembad. Die staat open voor een speciaal vrouwenuur. Ik ben aan het onderzoeken of we daar subsidie voor kunnen krijgen.” ■

Tip

1. Zoek naar betrokken mensen binnen of buiten het projectteam die de taal van de doelgroep goed spreken.
2. Maak gebruik van enthousiasme en geef sleutelfiguren verantwoordelijkheid.

Colofon

Dit is een speciale uitgave van NISB en Consument en Veiligheid in het kader van het symposium ‘De volgende stap’ van de projecten Bewegen valt goed! (2010 en verder), die in samenwerking met een 30-tal intermediaire en uitvoerende organisaties wordt uitgevoerd.

Tekst: Roel Mazure

Eindredactie: Ilse Volkstedt (Consument en Veiligheid) en Willie Westerhof (NISB)

Foto's: Kingma Fotografie (Assen) en Marlon Bos

Vormgeving: Theo de Graaff, Geelbroek

Druk: Drukkerij Modern, Bennekom

Meer informatie?

www.nisb.nl/bewegenvaltgoed

Contact

Stichting Consument en Veiligheid

T 020 – 5114548

E bvg@veiligheid.nl



Nederlands Instituut voor Sport en Beweging

T 0318 – 490900

E bvg@nisb.nl



NISB Nederlands Instituut voor Sport & Beweging