

Opzetten van een training voor oudere migrantenvrouwen

In 2016 hebben we in de Indische buurt en Osdorp in Amsterdam twee trainingen opgezet voor migrantenvrouwen. Vooraf hebben we samen met adviesbureau Pharos twee focusgroepen uitgevoerd. In iedere buurt één voor de doelgroep en één voor intermediairs.

In 2017-2018 is het aangepaste concept van GoldenSports ook verder verspreid op 7 locaties in Amsterdam en Utrecht.

De belangrijkste uitkomsten van de focusgroepen uit 2016 waren:

- Vrouwen willen met vrouwen trainen, geen mannen
- In een binnenruimte
- Vrouwelijke begeleiders
- Enige kennis van de cultuur en feestdagen gewenst
- Deelnemers spreken en begrijpen slecht Nederlands
- Lage kosten
- Geen vaste verplichting
- Werven via ambassadeurs
 - Jongere migrantenvrouwen
 - Kleine vrijwilligersvergoeding of ander cadeautje
 - Organisaties voor migranten in een buurt
- Migrantenvrouwen lezen weinig kranten, eventueel een huis aan huis krant
- Werven via via
- Variatie aan achtergronden (niet alleen Marokkaanse migranten maar ook andere etnische achtergronden) bij de deelnemers
- Lange adem, duurt twee jaar voor het goed loopt
- Informatiebijeenkomsten over bijvoorbeeld voeding na afloop
- Cadeautjes geven als ze komen
- Leeftijd verlagen naar 55+
- Werven ook via de kinderen en kleinkinderen
- Geen training tijdens Ramadan en zomervakantie
- Kort aanmeldingsformulier i.v.m. taalproblemen
- Zijn vaak terughoudend met geven van NAW-gegevens
- Kennen niet allemaal de Stadspas (of andere passen voor minima)
- Alle kleding acceptabel
- Flyer aanpassen aan de doelgroep
- Oudere migrantenvrouwen kunnen meedoen met de bekende GoldenSportstraining voor mannen en vrouwen

In het kader hiervan hebben we één keer per week in een besloten binnenruimte een training georganiseerd voor vrouwen met een vrouwelijke fysiotherapeut. We hebben ambassadeurs geworven, de flyer aangepast, het aanmeldingsformulier aangepast en het affiche aangepast.

De eigen bijdrage bedraagt € 1 per keer, de eerste 4 keer was gratis.

Na een half jaar hebben we de volgende ervaringen opgedaan:

- Het aantal deelnemers neemt in de loop van de maanden langzaam toe. Na 6 maanden 6-15 vrouwen per keer aanwezig
- Bijna alle vrouwen zijn positief over de training, waarderen ook een spel aan het eind
- Veel vrouwen komen met de flyer in de hand binnen, deze hebben ze ergens opgepakt
- Bij de eerste keer dat ze komen direct de NAW gegevens vastleggen om deze vrouwen later te kunnen bereiken
- In de loop van de maanden komen de deelnemers steeds meer op tijd
- Ambassadeurs zijn erg belangrijk voor de werving, ze spreken met vrouwen af dat ze komen en halen ze eventueel op
- De kennis van de Nederlandse taal wat betreft actief en passief taalbegrip is in het algemeen zeer slecht, bij het invullen van de aanmeldingsformulieren is hulp nodig
- Vrouwen zijn niet gewend om wekelijks te komen, andere verplichting gaan snel voor
- Regen en harde wind van invloed op de aanwezigheid van de deelnemster
- Wekelijks een dag van tevoren de vrouwen bellen heeft een positieve invloed de komst van de deelnemsters
- Thee of koffiedrinken na afloop komt nog niet van de grond, vrouwen gaan bij voorkeur meteen weg
- Tijdens de trainingen houden de meeste moslimvrouwen hun hoofddoek om
- Het maken van foto's of filmpjes tijdens de training wordt niet op prijs gesteld
- Over het gebruik van muziek bij de training zijn de meningen sterk verdeeld
- Het vinden van een vrijwilliger uit de trainingsgroep is nog niet gelukt
- Iedere verandering in plaats of tijd zorgt ervoor dat een deel van de vrouwen niet meer komt. Vooraf goed afspreken dat de binnenruimte minimaal een jaar gebruikt kan worden
- De groep verdelen in kleine groepen is niet nodig als er minder dan 15 vrouwen zijn, wel de opbouw, balans en coördinatie, spierkracht en lenigheid en spel vasthouden
- Inschrijven en betalen ook goed mogelijk aan het eind van de training
- Het uitvoeren van een schriftelijk evaluatie na twee maanden is niet mogelijk door problemen met de taal. Mondelinge evaluatie wel vaak mogelijk.
- Facebook en nieuwsbrieven worden niet bekeken en gelezen
- Verwijzingen via Buurtsportcoach komt vaak voor. Extra aandacht voor de opvolging