

Bewegen Oudere Migranten

Draaiboek voor het opzetten van activiteiten

Enver Varisli

NOMA (Nederlandse Oudere Migranten Actief)

1^e druk: juli 2005

2^e druk: juni 2006 *typografisch aangepast, inhoudelijk ongewijzigd*

Project 'Systematische preventie bij ouderen in Amsterdam'
Materialen - 5

Dit project van COSBO-Amsterdam is opgezet op initiatief van ANBO-Amsterdam en is mede mogelijk gemaakt door de steun van:

- Dienst Maatschappelijke Ontwikkeling gem. Amsterdam (DMO)
- Gemeentelijke geneesk. en gezondheidsdienst (GG&GD)
- Stimuleringsfonds Openbare Gezondheidszorg (Fonds OGZ)
- Nationaal Fonds Ouderenhulp (NFO)
- Stichting Sluyterman van Loo
- Stichting Roomsche Catholiek Oude Armen Kantoor (RCOAK)
- Stichting Het R.C. Maagdenhuis
- Stichting Brentano Steun des Ouderdoms
- Agis/het Zorgkantoor
- de provincie Noord-Holland

Project Systematische Preventie serie 'Materialen'

1. Oriëntatiecursus 'Zó wil ik oud worden' - *draaiboek voor begeleiders pilots*
2. Methodiek individuele coaching - *draaiboek pilots individuele gesprekken*
3. Zelforganiserende leesgroepen - *opzet en evaluatie 'ANBO gaat literair'*
4. Themakaarten - *een hulpmiddel bij de verkenning van levensthema's*
5. Bewegen oudere migranten - *draaiboek pilot samenwerking bij activiteiten*
6. Levenskunst - *informatie over dit spel*

NB: Al deze materialen zijn de startmaterialen waarmee de proefprojecten zijn ingegaan. Op basis van deze 'pilots' en de evaluaties daarvan kunnen de materialen verder ontwikkeld worden. Dit valt buiten het kader van het project.

Op deze wijze zijn de materialen (met uitzondering van het spel Levenskunst) geen definitieve eindproducten; het zijn wel belangrijke stappen in het ontwikkelingstraject naar bruikbare methoden voor systematische preventie.

serie 'Rapporten'

1. Preventie bij ouderen in de literatuur - *een 'quick scan' naar aspecten, stromingen en programma's van preventie in welzijn en gezondheid bij ouderen*
2. Preventie bij ouderen in Amsterdam aangeboden - *inventarisatie op hoofdlijnen van het Amsterdams aanbod van preventieactiviteiten op het terrein van welzijn en gezondheid voor ouderen*
3. Amsterdamse ouderen over ouder worden - *notitie n.a.v. 27 groepsgesprekken met oudere Amsterdammers over hun beleving van het ouder worden*

[Al deze documenten zijn in te zien / te downloaden op www.cosbo-amsterdam.nl]

De ontwikkeling van dit handboek is met name mogelijk gemaakt door het fonds Brentano. In twee Amsterdamse stadsdelen wordt met dit handboek gewerkt met steun van AGIS-Zorgverzekeringen.

COSBO - Amsterdam	<i>per 1 augustus 2006:</i>
Prins Hendrikkade 48-H	Plantage Middenlaan 14
1012 AC Amsterdam	1018 DD Amsterdam
Telefoon: 020 - 614 81 89	
Fax: 020 - 614 79 87	
E-mail: cosbo@cosbo-amsterdam.nl	
Website: www.cosbo-amsterdam.nl	

© COSBO-Amsterdam 2005-2006

Gedeelten van teksten mogen worden overgenomen mits voorzien van bronvermelding en verwijzing naar website.

<p>Bewegen Oudere Migranten <i>Draaiboek voor het opzetten van activiteiten</i></p>

Inleiding.....	4
1. Netwerkontwikkeling.....	6
Inleiding	6
1.1 Procesbeschrijving.....	7
1.2 Lokale politiek	7
2. Inventarisatie aanbod.....	10
Inleiding	10
2.1 Vragenlijst	10
2.2 Inventarisatie	11
2.3 Evaluatie	11
3. Voorlichting en inventarisatie wensen en behoeften	12
Inleiding	12
3.1 Voorlichting	13
3.2 Inventarisatie wensen en behoeften	14
4. Ontwikkeling Activiteiten	15
Inleiding	15
4.1 Gesprekken met aanbieders.....	16
4.2 Activiteiten opzetten.....	17
5. Aanbevelingen	18
Aanbevelingen voor de projectleider	18
Aanbevelingen voor de projectgroep	18
 Bijlage 1	
Notitieblad overleg	19
 Bijlage 2	
Formulier inventarisatie aanbod	20
 Bijlage 3	
Voorbeeld programma	22
 Bijlage 4	
Formulier inventarisatie wensen	23

Inleiding

Voor u ligt het draaiboek voor het project Bewegen Oudere Migranten. Het project Bewegen Oudere Migranten is erop gericht om het aanbod van sport en bewegingsactiviteiten te vergroten en de participatie van migranten ouderen en zelforganisaties bij de bewegingstimulering te vergroten. Het project omvat een aantal belangrijke activiteiten om de bovenstaande doelstellingen te realiseren. Het is een samenwerkingsvorm van vrijwilligers, zelforganisaties, politici en professionelen die het belang inzien van de combinatie gezondheid en sporten.

Waarom de nadruk op migranten ouderen? Tijdens gesprekken met zelforganisaties en migranten ouderen zelf kregen wij verontrustende berichten dat ze deze ouderen wel wilden sporten maar dat er niet genoeg mogelijkheden waren. Zij voelden dat zij steeds meer in een sociaal isolement belandden en dat door gebrek aan beweging hun gezondheid er niet op vooruit ging. Wij denken dat dit project in de bovenstaande lacunes kan voorzien; het bevordert de participatie van migranten ouderen aan sportactiviteiten en brengt hen bij elkaar.

Dit project richt zich echter niet alleen op migranten ouderen maar ook op aanbieders van sportmogelijkheden. Aanbieders dienen zich er bewust van te zijn dat deze ouderen niet vanzelfsprekend in het reguliere aanbod instromen. Integendeel zelfs, door onbekendheid met het bestaande aanbod en doordat het aanbod niet altijd is afgestemd op de behoeften van migranten ouderen, doet men niet mee aan sportactiviteiten. Daarnaast groeit deze groep in de komende jaren in een zeer rap tempo.

Het project is onderverdeeld in een 4-tal deelfasen. In hoofdstuk 1 wordt de netwerk-ontwikkeling besproken. Het inventariseren van het bestaande aanbod aan sportactiviteiten wordt uitgelegd in hoofdstuk 2. Hoofdstuk 3 beschrijft de voorlichtingsbijeenkomsten en de inventarisatie behoefte & wensen. De ontwikkeling van activiteiten worden in hoofdstuk 4 behandeld. Aanbevelingen staan in het laatste hoofdstuk.

Dit schrijven is als handleiding bedoeld voor voornamelijk bestuurders, beleidsmedewerkers en vrijwilligers. Het bevat handige tips en adviezen voor een ieder die zich bezighoudt met een vergelijkbaar project of met projecten waarbij migranten betrokken zijn. Deze "handleiding" is gebaseerd op eerdere projecten en de ervaringen opgedaan met het project Bewegen Oudere Migranten Geuzenveld 2004. Wilt u dit project succesvol beëindigen dan beschikt u onder andere over de volgende eigenschappen:

- inlevingsvermogen in de belangen en behoeften van anderen,
- enthousiasmeren van personen en organisaties,
- kunnen werken met en het behalen van deadlines.

Het kennen van één van de talen die de doelgroep spreekt of afkomstig zijn uit de doelgroep is geen vereiste maar het vergemakkelijkt wel een aantal werkzaamheden die uitgevoerd moeten worden. Dit heeft voornamelijk te maken met het feit dat er een snellere vertrouwensband ontstaat.

Tot de kerntaken van de projectleider behoren de volgende taken:

- Benaderen van zelforganisaties, stadsdelen en andere van belang zijnde organisaties.
- Enthousiasmeren van derden en hen actief bij het project betrekken.
- Coördineren van de werkzaamheden die uitgevoerd moeten worden bij de verschillende onderdelen.
- Bevorderen van de samenwerking tussen de projectgroepleden.
- Bewaken van het financiële budget.

Het project kan ruimschoots binnen één jaar uitgevoerd worden. Ervaring leert dat er wel goed rekening gehouden moet worden met de doelgroep. Sommige ouderen gaan voor langere perioden op vakantie, soms wel tot 3-4 maanden. Anderen doen weer mee met de Ramadan (de vastenperiode) waardoor deelname aan sport- of bewegingsactiviteiten enigszins worden beperkt. Wij raden aan om rond september/oktober een start te maken met het uitvoeren van de beschreven deelfasen.

We hopen dat de gebruikers van deze handleiding er veel baat bij zullen hebben en omdat alles aan verandering en verbetering onderhevig is zien wij bruikbare feedback en opbouwende kritiek graag tegemoet.

1. Netwerkontwikkeling

Beoogde resultaten

De lezer heeft na het uitvoeren van dit hoofdstuk:

- *een duidelijk overzicht van organisaties en personen die van belang zijn voor het project*
- *steun vergaard van de lokale politiek voor het project*
- *een beeld van de mogelijkheden voor het verkrijgen van middelen*
- *ingangen tot de ambtenaren van het stadsdeel of de gemeente*
- *contact gehad met migranten zelforganisaties en hun actieve steun verkregen voor het project*
- *de kern van de projectgroep is gevormd door een aantal organisaties.*

Inleiding

In dit hoofdstuk wordt de netwerkontwikkeling en de projectgroep besproken. Beiden vormen de basis van het project Bewegen Oudere Migranten. De resultaten bepalen in een belangrijke mate het verdere verloop van het project. Het doel in deze fase is om een zo breed mogelijke steun te vergaren van de lokale politiek, ambtelijke apparaat, welzijnswerk, sportaanbieders, van actieve zelforganisaties en (lokale) GGD. Een ander doel is het vormen van een projectgroep. De netwerkontwikkeling zal een overlap hebben met de inventarisatie van het aanbod. Na de derde maand kan er begonnen worden met de inventarisatie.

Beschikbare tijd: 4 maanden

1.1 Procesbeschrijving

Dit project bestaat uit meerdere onderdelen, er zal veel contact met verschillende organisaties dan wel personen plaatsvinden. Het is bovendien een project waarin men constant ervaringen opdoet. Het is daarom raadzaam om gedurende het project zorgvuldig bij te houden met wie er gesproken is, welke afspraken daarbij gemaakt zijn en wat de resultaten/ervaringen waren. Zodoende is het achteraf makkelijk om na te gaan wat er allemaal is gebeurd. In een vervolgproject kan dan van de procesbeschrijving geput worden. Een procesbeschrijving kan bijvoorbeeld als leidraad of als informatiebron gebruikt worden door uw collega's.

Stappen

- Maak een database aan waarin u makkelijk namen en adressen van personen en organisaties in kunt noteren.
- Maak een formulier (half tot één A4) zodat u voor elke contact dat u maakt snel aantekeningen en afspraken kunt noteren. Deze formulieren kunt u achteraf gebruiken voor de procesbeschrijving. (Contactformulier, zie bijlage voor voorbeeld)

1.2 Lokale politiek

Een van de belangrijkste spelers op lokaal gebied is zonder twijfel het stadsdeel of de plaatselijke gemeente (voor buiten Amsterdam). Het verkrijgen van steun van het stadsdeel zorgt ervoor dat er vele deuren opengaan en dat men in een bepaalde mate gebruik kan maken van de expertise en netwerk van het stadsdeel. Om inzicht te verkrijgen in het stadsdeel beleid is het raadzaam om contact te leggen met een ambtenaar. Een ambtenaar kan ook vertellen welke wethouder, raadslid of raadscommissie betrokken is met het onderwerp van het project. Een wethouder Welzijn en/of Sport kan er voor zorgen dat er vervolgens vanuit het ambtelijke apparaat medewerking wordt verleend.

Stappen m.b.t. lokale politiek:

- Zoek informatie over het lokale beleid ten aanzien van migranten en sport en eventueel gezondheid.
- Onderzoek wie de verantwoordelijke wethouder is en maak een afspraak om het project te bespreken.
- Verzamel informatie over het belang van sporten en gezondheid. Lees dit goed door want je zult anderen hiermee moeten overtuigen.
- Wijs op het belang van de combinatie gezondheid en bewegen én de samenstelling van het stadsdeel populatie qua migranten.
- Maak via de wethouder kennis met van belang zijnde medewerkers van Sport, Gezondheid en Welzijn.
- Het stadsdeel is vaak in het bezit van bruikbare databases van namen en adressen van verschillende organisaties. Vraag bij de betrokken stadsdeelmedewerker een lijst van migranten zelforganisaties en sportaanbieders op. Let er op dat er ook namen en contactgegevens van sleutelfiguren zijn inbegrepen.
- Vraag welke andere organisaties belang hebben bij het project. Een wethouder of medewerker heeft een uitgebreid netwerk en kan u introduceren bij belangrijke personen.

1.3 Zelforganisaties

Migranten zijn in vrijwel elk stadsdeel of gemeente georganiseerd. De database verkregen van het stadsdeel kan in deze fase gebruikt worden om met zelforganisaties in contact te treden. Ook al kan een groep van migranten zelforganisaties niet de hele groep van migranten vertegenwoordigen, dan noch is het van belang om een start te maken. Onder de migranten is het gebruikelijk dat men pas aan activiteiten meedoet als anderen hen daarover vertellen of motiveren voor deelname. Dit wil niet zeggen dat schriftelijke communicatie helemaal overboord gegooid moet worden. Hier wordt in het volgende hoofdstuk verder op ingegaan.

Houd er rekening mee dat sleutelfiguren van actieve zelforganisaties het zeer druk kunnen hebben en niet bereid zijn om mee te werken. Een veel voorkomend beeld is dat dergelijke sleutelfiguren voor allerlei bijeenkomsten, vergaderingen en andere projecten worden uitgenodigd. Migranten worden op steeds meer terreinen meer en beter betrokken bij het beleid, en aangezien actieve zelforganisaties niet in overvloed aanwezig zijn, hebben zij het vanzelfsprekend zeer druk. Het is daarom belangrijk dat zij de waarde van het project duidelijk inzien. Onderschat het belang van zelforganisaties niet, zij hebben soms bepaalde ervaringen, expertise en ingangen die zaken kunnen versnellen of vereenvoudigen.

Stappen m.b.t. zelforganisaties

- Migranten hechten veel belang aan face-to-face contact, vooral bij de eerste keer. Maak een afspraak op korte termijn bij hen op locatie. Neem zonder aarzelen contact op, migranten bijten niet.
- Verzamel achtergrond informatie over de zelforganisatie waarmee u wilt samenwerken. Handige informatiebronnen zijn jaarverslagen, activiteitenfolders, internet en informatie bij het stadsdeel. Deelname aan activiteiten in het stadsdeelgebied kan algemene informatie opleveren. Zo bent u beter voorbereid tijdens een gesprek en zal men waardering tonen voor uw interesse.
- Wees duidelijk in verwachtingen richting de zelforganisaties. Overleg met de leden wanneer bepaalde zaken uitgevoerd worden zodat zij de tijd en energie die ze in het project zullen steken beter kunnen inschatten.
- Vraag bij zelforganisaties naar hun samenwerkingspartners. Zo kunt u erachter komen welke bestaande samenwerkingen reeds actief zijn. Zelforganisaties hebben in veel gevallen hun eigen netwerk die waardevol kan zijn.
- Inventariseer de activiteiten die zij tot nu toe gedaan hebben. Probeer een link te leggen met het project waar je hen bij wilt hebben. Probeer een beeld te krijgen van de resultaten die zij geboekt hebben en de ervaring die zij hebben in het werken met migranten.

1.4 Sportbuurtwerk/GGD

In bijna alle stadsdelen is er wel een afdeling Sportbuurtwerk. De GGD is niet in alle stadsdelen aanwezig. Beiden zijn een grote bron van belangrijke informatie en expertise op het gebied van gezondheid en sporten. De deskundigheid van deze organisaties kunnen tijdens het project nuttig gebruikt worden. Bijvoorbeeld bij de inventarisatie naar sportmogelijkheden, het opstellen van de vragenlijst en het verzorgen van de voorlichtingsbijeenkomsten. De GGD zal vooral adviserende bijdrage leveren. Nu contacten leggen en hen bij het project betrekken is dus noodzakelijk.

Stappen m.b.t. GGD

- Leg contact met de afdeling Sportbuurtwerk en GGD.
- Spreek het hele project door met afdeling Sportbuurtwerk. Overleg over de mogelijkheden die zij hebben om in het project deel te nemen en over de werkzaamheden die zij zouden kunnen doen.
- Evalueer om de paar weken de ontwikkelingen samen met de Sportbuurt medewerker. Zo kan men eventuele omstandigheden gezamenlijk aanpakken.
- Vraag bij de GGD/Sportbuurtwerk rapporten en dergelijke op die te maken hebben met het project.
- Maak gebruik van het netwerk van de GGD/Sportbuurtwerk, vraag naar belanghebbende instanties in het gebied waarin het project uitgevoerd zal worden.

1.5 Projectgroep

In feite vormt de samenwerking binnen de projectgroep het hart van het project. Zolang dit soepel verloopt en iedereen zijn taken naar behoren uitvoert is de kans van slagen zeer groot. De projectgroep bestaat uit afgevaardigden van elke deelnemende organisatie. Echter, men hoeft niet per se een organisatie te vertegenwoordigen, bijvoorbeeld in het geval van sleutelfiguren. U bent de spil van het project, dat wil zeggen u coördineert het. Echter na afloop van het project zult u zich hoogwaarschijnlijk terugtrekken. En dan?

Het is daarom verstandig dat de projectgroep niet te afhankelijk van u wordt. Ieder lid heeft zijn verantwoordelijkheid voor het slagen van het project. De zelforganisaties moeten zich het project na verloop van tijd "toe-eigenen", aangezien het om de belangen van hun achterban gaat en zij zich met het project bij hen kunnen profileren.

Stappen m.b.t. projectgroep

- Bespreek het project globaal door aan de hand van het globale tijdschema. Overleg met elkaar over de rol die een ieder op zich neemt.
- Iedere deelnemer heeft een bepaalde meerwaarde voor het project. Die meerwaarde zal alleen bestaan als zij zelf het gevoel hebben dat hun bijdrage beduidend is. Bepaal met de projectgroep de taken waarin zij kunnen excelleren en die voor hen haalbaar zijn.
- Zelforganisaties dienen het project te continueren. Hou het contact met hen warm, bel ze ook buiten bijeenkomsten of vergaderingen, ga bij ze langs voor een kopje koffie, bezoek hun activiteiten en zorg ervoor dat ze gedurende het project zaken gezamenlijk oppakken. Dit zal de toekomstige samenwerking vertrouwder maken.
- Maak duidelijke afspraken over de verdeling van taken: Wie gaat bij vergaderingen notuleren? Wie houdt de gemaakte afspraken bij? Maak afspraken over het waarnemen van taken bij afwezigheid van groepsleden.
- Noteer van iedere deelnemer de contactgegevens. Maak daar vervolgens een lijst van en distribueer deze onder de groepsleden.
- Leg de bedoeling van het contactformulier uit en geef iedereen er een kopie van zodat zij deze zelf kunnen kopiëren en tijdens het project kunnen invullen.

2. Inventarisatie aanbod

Beoogde resultaten

De lezer heeft na het uitvoeren van dit hoofdstuk:

- *een beeld van eerder gedane onderzoek,*
- *een vragenlijst opgesteld die gebruikt wordt bij het inventariseren van het aanbod,*
- *afspraken gemaakt over de verdeling van taken en verantwoordelijkheden,*
- *een overzicht van het aanbod van sportmogelijkheden en de deelname van migranten ouderen aan bewegings- en sportactiviteiten.*

Inleiding

De inventarisatie naar het bestaande aanbod is bedoeld om een inzicht te verkrijgen naar geschikte sportactiviteiten waaraan migranten ouderen kunnen deelnemen. Het soort sport is in beginsel niet van belang. Het gaat erom dat een gezonde oudere aan een activiteit kan deelnemen zonder dat zijn of haar gezondheid daar schade van ondervindt en zonder dat er voor die persoon een verhoogde kans op blessures bestaat. Als voorbeeld; een sport als rugby in zijn oorspronkelijke vorm is natuurlijk ongeschikt. Dit onderdeel bestaat uit 3 delen: de vragenlijst, de inventarisatie zelf en de evaluatie van de resultaten. Alle onderdelen worden hieronder besproken.

Beschikbare tijd: 1 maand

2.1 Vragenlijst

De vragenlijst is niet enkel bedoeld om informatie te verkrijgen van geschikte activiteiten maar ook om het netwerk van de projectgroep te vergroten. Tijdens dit onderdeel ben je als werkgroep namelijk steeds in contact met aanbieders. Aanbieders die, als het even kan, graag meer deelnemers/klanten willen. Het kan goed zijn dat een aanbieder al eerder heeft nagedacht over migranten ouderen als doelgroep maar door gebrek aan kennis en netwerk er geen werk van gemaakt heeft. Als werkgroep kan je hier je voordeel uit halen, door samen iets te bereiken wat voor beide partijen bevredigend kan zijn.

Stappen m.b.t. inventarisatie aanbod

- Onderzoek of er al eerder gerelateerde inventarisaties/onderzoeken zijn gehouden en wat de resultaten daarvan zijn.
- Neem het voorbeeld vragenlijst door (zie bijlage). Als er aanvullende informatie nodig is bedenk daar gepaste vragen voor. Doe dit in eerste instantie met de Sportbuurt medewerker en bespreek dit vervolgens in de projectgroep voor aanvullingen.
- Maak zowel een digitale (Word bestand) versie als een papieren versie van de vragenlijst.
- Een belangrijk punt om te weten is de bereidheid van aanbieders om migranten ouderen te bereiken. Vraag aan de aanbieders of zij nu of in de toekomst intentie daartoe hebben en wat hun drijfveer is.

2.2 Inventarisatie

De inventarisatie begint met het afbakenen van het gebied waarin je de inventarisatie wilt uitvoeren, het bepalen van een leeftijdsgrens en het filteren van geschikte sporten. Bepaalde voorzieningen zoals een zwembad of een sporthal zijn niet in elk gebied gevestigd maar trekken wel veel klanten uit nabij gelegen gebieden. Een dergelijke voorziening dient dan ook opgenomen te worden in de inventarisatie. De inventarisatie zelf kan op verschillende manieren worden gedaan. Het kan telefonisch, per e-mail, per post maar ook door persoonlijk op bezoek te gaan. De laatste methode heeft als bijkomende voordelen dat er face-to-face contact plaatsvindt en vaak aanvullende informatie wordt verkregen.

Het stadsdeel is een belangrijke informatiebron, zij hebben een database met alle sportfaciliteiten. Let op dat niet alleen sportverenigingen of buurthuizen sportactiviteiten aanbieden. Een dienstencentra voor ouderen kan ook een belangrijke informatiebron zijn. Ook een moskee of een groep mensen kunnen iets georganiseerd hebben.

Stappen m.b.t. inventarisatie

- Vraag bij het stadsdeel een lijst op van bestaande sportverenigingen en sportactiviteiten. Vraag aan de projectgroep welke activiteiten zij kennen. Stel vervolgens een lijst op van alle mogelijkheden.
- Als projectgroep ga je na welke activiteiten geschikt zijn voor migranten ouderen. Filter de geschikte sporten voor migranten ouderen uit de lijst.
- Overleg met de projectgroepleden wie wat gaat doen.
- Gebruik verschillende methoden om te inventariseren.
- Zorg ervoor dat het contactformulier wordt gebruikt tijdens de inventarisatie.
- Spreek een termijn af waarin dit onderdeel afgerond moet zijn.
- Geef één persoon de taak om alle resultaten te verzamelen. Dit kan de projectleider in principe zelf doen om het overzicht te houden.

2.3 Evaluatie

In deze fase worden de resultaten en gang van zaken rondom de inventarisatie geëvalueerd. Niet alleen de resultaten zijn interessant maar ook de ervaringen van de projectgroep. Hoe denkt men bijvoorbeeld over de samenwerking onderling, of hoe functioneert de groep, welke reacties kreeg men tijdens de inventarisatie, wat heeft men ontdekt?

Omdat het geen wetenschappelijk onderzoek is, hoeven de resultaten en methoden niet uitvoerig besproken te worden in de uiteindelijke verslaglegging. Het moet echter wel op een simpele manier duidelijk worden voor de lezer wat er bereikt is. Daarvoor kan men gebruik maken van een matrix en visuele hulpmiddelen.

Stappen m.b.t. evaluatie

- Verzamel alle resultaten en contactformulieren. Vergeet niet iedereen te bedanken voor hun inzet.
- Evalueer de verschillende methoden die gebruikt zijn.
- Vraag naar de reacties van andere organisaties op het project. Positieve reacties kunnen het groepsproces aanzienlijk stimuleren.
- Vraag of men aanvullende of interessante informatie heeft verkregen via de organisaties.
- Verwerk alle resultaten in een matrix. Zie bijlage.
- Download van de website van het stadsdeel een kaart van het betreffende gebied. Pas het zodanig aan dat het voor een lezer duidelijk is waar er ongeveer in het stadsdeel een activiteit aanwezig is waaraan men kan deelnemen. Bijvoorbeeld met pijltjes. Zie bijlage.
- Formuleer een conclusie over de bevindingen en bekrachtig de resultaten in de projectgroep.

3. Voorlichting en inventarisatie wensen en behoeften

Beoogde resultaten

De lezer heeft na het uitvoeren van dit hoofdstuk:

- *de basis gelegd voor het organiseren van een aantal voorlichtingsbijeenkomsten,*
- *een duidelijk beeld over de wensen en behoeften van migranten ouderen met betrekking tot bewegingsactiviteiten,*
- *de deelnemers van de bijeenkomsten en de zelforganisaties bewust gemaakt over de noodzaak van bewegingsactiviteiten voor hun gezondheid,*
- *de deelnemers en zelforganisaties verder gemobiliseerd om te participeren in dit project.*

Inleiding

In dit hoofdstuk worden de voorlichtingsbijeenkomsten en de inventarisatie naar de wensen en behoeften van migranten ouderen behandeld. Deze fase is intensiever dan de voorgaande, het vergt meer tijd en energie, in het bijzonder van de zelforganisaties. Het is daarom van belang dat u als projectleider de gang van zaken goed in de gaten houdt en op tijd inspringt als dat nodig is. Bijzonder is dat beide activiteiten, voorlichting en inventarisatie, op dezelfde bijeenkomst worden gedaan. Dit scheelt in het aantal keer dat je de ouderen belast, kan daardoor goedkoper worden georganiseerd en deelname aan de inventarisatie kan hoger zijn.

Beschikbare tijd: 2 maanden

3.1 Voorlichting

De voorlichtingsbijeenkomsten vergen zoals eerder gezegd aardig wat tijd en energie. Voor de bijeenkomsten moeten een aantal zaken goed op elkaar worden afgestemd. Zo heb je te maken met voorlichters, beschikbaarheid van locatie, tolken, cultuur gebonden vakantie- en/of feestdagen en zelfs kinderoppas. U als projectleider vervult in deze fase een coördinerende en ondersteunende functie. De zelforganisaties leveren met de voorlichtingsbijeenkomsten een zeer belangrijke bijdrage. Zij zullen er voor zorgdragen dat de achterban geïnformeerd en geenthousiasmeerd wordt. Zij zullen de dag op hun eigen wijze invullen qua ontvangst en sfeer. Maar de bijeenkomsten zijn tegelijkertijd ook het leukste onderdeel. Tijdens deze activiteiten treedt de projectgroep intensief in contact met de achterban. Met echte mensen, met mensen waar het uiteindelijk om gaat. Zij zullen baat hebben bij dit project. Zij kunnen een verandering ondergaan waar de projectgroep aan bijdraagt. Is er nog iets mooiers dan mensen helpen om vooruit te komen?

Het is voor de doelgroep makkelijker om naar voorlichting in eigen taal te luisteren waardoor de gegeven informatie beter wordt opgenomen. Bij de GGD zijn er VETC'ers in dienst. Zij kunnen voorlichting geven in de eigen taal van migranten ouderen. Ook zijn zij goed op de hoogte van de gebruikelijke omgangsvormen binnen de migranten groepen. De voorlichting is primair gericht op ouderen, maar secundair ook op hun kinderen.

Met "hun kinderen" bedoelen we mensen ouder dan 35 jaar. Na het ontvangen van voorlichting kunnen zij hun ouders beter motiveren dan wie dan ook. Zij zijn betrouwbaar, hebben van nature overredingskracht op hun ouders, ondersteunen meestal de ouderen en hebben veelvuldig contact met hen. Betrek hen er zeker bij.

Stappen m.b.t. voorlichting

- Geef in deze fase de zelforganisaties meer vrijheid en verantwoordelijkheid.
- Spreek met de groepsleden over de opzet van de bijeenkomsten. (voorbeeld programma bijeenkomst zie bijlage)
- Stel een lijst op van alle zaken die geregeld moeten worden. Verdeel vervolgens de taken onder de leden van de projectgroep. Laat de zelforganisaties zelf de tijd van de bijeenkomsten en keuze van drinken/eten bepalen.
- Probeer via de GGD VETC'ers te regelen die de voorlichting zullen verzorgen. Als alternatief kan er ook gekozen worden voor voorlichters van het MBVO, fysiotherapeuten of diëtisten.
- Vraag of de voorlichters ook materialen willen meenemen die zij kunnen uitdelen
- Bespreek met de zelforganisaties de eigenschappen van hun achterban. Zij kennen hen beter dan anderen, dus maak daar gebruik van. Denk hierbij aan de eigen vakantie- en/of feestdagen, de samenstelling van de bezoekers (man/vrouw) en of er een kinderoppas nodig is. Het laatste klinkt misschien raar maar veel ouderen passen op de kleinkinderen, en daar moet er een oplossing voor geregeld zijn.
- Ondersteun de zelforganisaties in hun taken. Denk bijvoorbeeld met ze mee over hoe ze hun achterban het best kunnen bereiken, help mee met de flyer of brochure. Ga bijvoorbeeld een dag mee flyeren in het plaatselijke winkelcentrum of als (groot)ouders hun kinderen ophalen van basisschool. Laat zien dat u met de zelforganisaties betrokken bent.
- Verzamel van alle deelnemers de contactgegevens. Maak een formulier dat de zelforganisaties hiervoor kunnen gebruiken tijdens de bijeenkomsten.

3.2 Inventarisatie wensen en behoeften

De voorlichtingsbijeenkomsten hebben nog een ander karakter. Na het voorlichtingsgedeelte wordt er overgegaan op de inventarisatie naar de wensen en behoeften van migranten ouderen. Uiteraard nadat men in de pauze heeft uitgerust en eten en drinken hebben benuttigd.

De inventarisatie heeft als doel om inzicht te verkrijgen in de behoeften van migranten ouderen. De wensen en behoeften van migranten ouderen kunnen randvoorwaarden scheppen waaraan activiteiten horen te voldoen. Daarnaast creëer je met de bijeenkomsten betrokkenheid met het project bij de achterban. De zelforganisaties kunnen zich op hun beurt beter profileren bij de ouderen.

Stappen m.b.t. inventarisatie

- Ga na of er al soortgelijke onderzoeken zijn geweest en kijk in hoeverre die kunnen bijdragen aan de inventarisatie wensen en behoeften.
- Pas de, als bijlage toegevoegde, vragenlijst aan als dat nodig is. De vragenlijst bevat niet meer dan 25 vragen en zijn makkelijk te beantwoorden. (zie bijlage voor voorbeeld)
- Bespreek de vragenlijst met de projectgroep, pas het zo nodig aan.
- De enquêtes kunnen in groepjes worden afgenomen, dat bespaart tijd en energie. Een vrijwilliger van de organisatie interviewt bijvoorbeeld 3 mensen tegelijkertijd.
- Stel de enquête dusdanig op zodat de vrijwilliger de antwoorden makkelijk kan invullen. bijvoorbeeld 4 kolommen; in de 1e kolom de vraag, en de in de daarop volgende kolommen antwoordmogelijkheden, voor elke persoon één kolom. Zie bijlage
- Loop de vragenlijst door met vrijwilligers, leg het doel van het onderzoek, opzet en vragen uit. Leg belangrijke definities goed uit. Als er onduidelijkheden zijn verduidelijk die dan uitvoerig.
- Vraag aan de vrijwilligers of zij bij bepaalde vragen willen doorvragen naar de gegeven antwoorden. Bepaal als projectgroep welke vragen hiervoor geschikt zijn.
- Tip: vertaal de vragen in eigen taal, zodat vrijwilligers het makkelijker begrijpen.
- Maak afspraken over de inzameling van de resultaten.
- Om de deelnemers van het voorlichtingsgedeelte niet kwijt te raken is het raadzaam om de pauze tussen beide onderdelen iets uitbundiger aan te pakken dan normaal gesproken. Dus niet alleen thee/koffie en een koekje, mar bijvoorbeeld gezonde hapjes. Stimuleer daarin de zelforganisaties om met eigen initiatieven te komen.
- De resultaten van de inventarisatie kunnen met behulp van het programma SPSS verwerkt worden. SPSS vereist diepgaande kennis van het programma. Maar het kan natuurlijk ook met het simpelere Microsoft Excel.
- Bespreek de resultaten met een GGD onderzoeker(ster). Die kunnen vanwege hun deskundigheid bepaalde verbanden beter inzien en verklaren.
- Maak gebruik van grafieken, dit is voor de lezer in één opslag te begrijpen.
- Bekrachtig de resultaten van de inventarisatie in de projectgroep en maak de resultaten ook bekend bij de respondenten en zelforganisaties.

4. Ontwikkeling Activiteiten

Beoogde resultaten

De lezer heeft na het uitvoeren van dit hoofdstuk:

- *samen met de overige participanten van de projectgroep een aantal gesprekken gehad met aanbieders van bewegings- en sportmogelijkheden*
- *een duidelijke idee wat de belangen van aanbieders zijn*
- *een netwerk van sportaanbieders*
- *bestaande bewegings- en sportmogelijkheden zijn nu beter bekend bij de ouderen en zelforganisaties en zijn beter toegankelijk voor hen*
- *bij andere belanghebbende organisaties steun vergaard*
- *er voor gezorgd dat de projectgroep een activiteit gaat opzetten.*

Inleiding

Het ontwikkelen van activiteiten hangt nauw samen met de resultaten van de inventarisatie naar sportmogelijkheden en het onderzoek naar de wensen en behoeften van oudere migranten. In de volgende paragrafen bespreken we het ontwikkelen van activiteiten en mogelijke hindernissen. De onderstaande manier is niet per se DE manier waarop het moet. Een eigen invulling kan ook goed werken.

Beschikbare tijd: 2 maanden

4.1 Gesprekken met aanbieders

Zoals eerder gezegd gebruik je in deze fase de resultaten van de eerdere werkzaamheden. De resultaten van de inventarisatie naar sportmogelijkheden heeft een "netwerk/overzicht" opgeleverd van aanbieders. Daarnaast heeft het onderzoek naar de wensen en behoeften nuttige informatie opgeleverd over de sport-/ bewegingsactiviteiten waar oudere migranten graag aan willen deelnemen.

Nu is het zaak om het een en ander te realiseren als werkgroep. Dit zal niet altijd even makkelijk verlopen en kan een proces zijn dat nogal wat tijd in beslag neemt. Verwacht niet dat alle aanbieders een nieuwe activiteit ook direct willen uitvoeren. Belangrijke zaken zoals het opbouwen van vertrouwen zal tijd en geduld vergen van de betrokken partijen.

Stappen m.b.t. ontwikkeling activiteiten

- Bekijk samen met de projectgroepleden de resultaten van de eerdere werkzaamheden. Maak een keuze op basis van haalbaarheid en populariteit als je een bepaalde sportmogelijkheid wil realiseren.
- Vorm een afvaardiging van de werkgroep en mogelijke deelnemers waarmee je op bezoek gaat bij de aanbieders van sportmogelijkheden.
- Denk goed na over de inhoudelijke kant van jullie vraag. Verplaats je in de hoedanigheid van de aanbieder en denk na over mogelijke bezwaren die de aanbieder kan uiten. Probeer de aanbieder voor te zijn door alvast aan oplossingen te denken.
- Besef dat je namens een achterban spreekt, dat zijn dus potentiële klanten voor de aanbieder.
- Neem met andere belanghebbende organisaties contact op om interesse te kweken en steun te vergaren. Het kan nuttig zijn om een invloedrijke persoon mee te nemen: bijvoorbeeld een hoge ambtenaar die over de betreffende organisatie gaat of een persoon die goede contacten heeft de betrokken organisatie.
- Ondanks dat je voor een achterban werkt, neem je (in eerste instantie) niet de houding aan van een soort pressiegroep. Je zoekt samen met de aanbieder naar een oplossing die beide kanten tevreden stelt. In deze fase al pressie uitoefenen zou de aanbieder in een hoek kunnen drijven.
- Probeer af te spreken dat de sportaanbieder de projectgroep betrokken houdt bij toekomstige ontwikkelingen omtrent migranten/ouderen.

4.2 Activiteiten opzetten

Het opzetten van activiteiten kan op vele manieren gebeuren, hierdoor is het niet mogelijk om tot in de details te beschrijven wat er gedaan moet worden. Van belang is echter dat er behoefte en steun vanuit de achterban is. Daarnaast zijn er nog een aantal voorwaarden waarmee rekening gehouden moet worden om een gezonde activiteit te starten. Een activiteit hoeft niet per se een geheel nieuwe bewegings-/sportactiviteit in te houden. Het kan ook een bundeling van werkzaamheden zijn die migranten ouderen stimuleren om aan bestaande mogelijkheden deel te nemen. Zelforganisaties spelen hierbij een belangrijke rol om de achterban te stimuleren en activeren.

Stappen m.b.t. ontwikkeling activiteiten

- Informeer de achterban in informele gesprekken waar je mee bezig bent als projectgroep. Peil bij de mensen naar hun interesse voor de activiteit die je wilt organiseren.
- Maak een overzicht van alle zaken zoals financiën, begeleiders, reclame, zaalhuur en administratieve zaken op. Zet al deze zaken in een tijdschema en op volgorde van uitvoering.
- Neem in je tijdschema een aantal data op. Het is de bedoeling dat je in die periode de gang van zaken evalueert en eventueel bijsturing geeft.
- Verdeel de verantwoordelijkheden over de leden van de projectgroep. Maak duidelijk wat er van hen verwacht wordt en voor wanneer het afgerond moet zijn. Vergeet niet om afspraken te maken met betrekking tot het overnemen van werkzaamheden bij ziekte of afwezigheid van groepsleden.
- Maak met derden goede afspraken en probeer alles op “papier” (e-mail kan natuurlijk ook) te krijgen. Bevestig dus de afspraken zodat je later geen “Ja, maar” smoezen krijgt. Belofte maakt schuld.
- Informeer geïnteresseerden over de voortgang van de activiteiten, zowel formeel als informeel. Nodig hen uit bij de opening/start van de activiteiten.

5. Aanbevelingen

Inleiding

Hoewel het meeste in dezelfde of andere woorden al is gezegd volgt hierna een opsomming van algemene aanbevelingen.

Aanbevelingen voor de projectleider

- Probeer je te verdiepen in de organisaties waarmee je samenwerkt. Zowel inhoudelijk maar ook in de personen. Een geïnteresseerde houding is noodzakelijk voor het opbouwen van vertrouwen en betrokkenheid.
- Het continu hebben van overzicht is essentieel voor de projectleider. Het is daarom verstandig om van tijd tot tijd de werkzaamheden en vorderingen te evalueren. Dit is ook nodig om personen en organisaties tijdig bij te kunnen sturen.
- Heb vertrouwen in de deskundigheid en bereik van zelforganisaties. Laat dat blijken door ze bij belangrijke beslissingen en werkzaamheden te betrekken.
- Werk pro-actief, signaleer problemen tijdig en wacht niet met het nemen van actie totdat ze zich openbaren.
- Tenslotte, laat al je vooroordelen over migranten varen.

Aanbevelingen voor de projectgroep

- U werkt voor een gezamenlijk doel. Het is daarom van belang dat iedere deelnemer van de projectgroep zijn/haar verantwoordelijkheid op zich neemt.
- Hou rekening met de beperkingen van de doelgroep. Voorbeelden hiervan zijn bijvoorbeeld de vakantieperiodes, culturele of godsdienstige feestdagen, vasten en het bereiken van de doelgroep in de eigen taal.
- Sportactiviteiten hebben naast een sport- ook een sociaal aspect. Mensen komen bij elkaar en vormen een groep. Probeer naast de activiteit ook iets op te zetten waar ze vervolgens gezellig bij elkaar kunnen zijn. U voorkomt hiermee dat ouderen in een sociaal isolement terecht komen.
- Als zelforganisaties kunt u de groep deelnemers motiveren voor andere activiteiten dan sport. Denk bijvoorbeeld aan taallessen of computercursussen.
- Sluit welwillende organisaties of personen niet uit van participatie. Het project is mede bedoeld om betere samenwerkingsvormen te realiseren. Als zelforganisaties kunt u hiermee op lange termijn belangrijke voordelen uit halen.

Bijlage 1

notitieblad
Overleg in kader van bewegingsstimulering

Naam :
Locatie :
Datum :
Tijdstip :

Naam en instelling gesprekspartners:

1.

Agendapunten/besproken onderwerpen:

1.
2.
3.

Afspraken

1.

Verslag van het overleg

Bijlage 2

formulier

Inventarisatie aanbod bewegingsactiviteiten voor ouderen in stadsdeel Geuzenveld/Slotermeer

Bedoeld voor alle georganiseerde sport-, bewegings- en spelactiviteiten waar ouderen (± 50 plus) aan deelnemen en die ook in aanmerking komen voor gebruik door migranten ouderen. Gebruik per activiteit één formulier.

WAT	
Naam activiteit	
Korte beschrijving van de activiteit	
Kosten deelnemers	€ per <input type="checkbox"/> keer, <input type="checkbox"/> maand, <input type="checkbox"/> jaar, <input type="checkbox"/> cursus, <input type="checkbox"/> anders,
VOOR WIE	
Doelgroep (voor wie is de activiteit bedoeld)	(meerdere antwoorden mogelijk) <input type="checkbox"/> volwassenen <input type="checkbox"/> ouderen (± 50 plus) <input type="checkbox"/> mannen <input type="checkbox"/> vrouwen <input type="checkbox"/> anders.....
In welke taal	<input type="checkbox"/> Nederlands <input type="checkbox"/> Turks <input type="checkbox"/> Arabisch/Berbers
Hoe worden oudere migranten bereikt
Is er na de activiteit gelegenheid voor onderling contact	<input type="checkbox"/> Ja, bijv. <input type="checkbox"/> Nee, want.....
DOOR WIE	
verantwoordelijke organisatie	
contactpersoon voor deze activiteit	
naam docent(en)	man/vrouw *
WAAR	
locatie van de activiteit	
	<i>Is de locatie 'besloten'? (anderen kunnen bij de activiteit niet naar binnen kijken)</i> ja/nee *
adres + postcode	
WANNEER	
dag	<input type="checkbox"/> maandag <input type="checkbox"/> dinsdag <input type="checkbox"/> woensdag <input type="checkbox"/> donderdag <input type="checkbox"/> vrijdag <input type="checkbox"/> zaterdag <input type="checkbox"/> zondag
frequentie	<input type="checkbox"/> wekelijks <input type="checkbox"/> maandelijks <input type="checkbox"/> anders
tijd	van tot uur

looptijd activiteit	<input type="checkbox"/> gedurende gehele jaar <input type="checkbox"/> gedurende seizoen (van tot maand) <input type="checkbox"/> cursus van lessen <input type="checkbox"/> eenmalige activiteit <input type="checkbox"/> anders,
DEELNEMERS (wie doen er nu mee)	
aantal deelnemers (indien er ook jongere deelnemers zijn, apart aantal 50 plussers)	totaal: (waarvan 50 + :) mannen: vrouwen: deze gegevens zijn <input type="checkbox"/> geteld <input type="checkbox"/> geschat
leeftijd	van ... tot ... jaar
etnische achtergrond	(meerdere antwoorden mogelijk) <input type="checkbox"/> Antilliaans <input type="checkbox"/> Nederlands <input type="checkbox"/> Marokkaans <input type="checkbox"/> Surinaams <input type="checkbox"/> Turks <input type="checkbox"/> anders:

Contactpersoon organisatie/vereniging:

naam:	
organisatie:	
adres:	
postcode en plaats:	
telefoonnummer:	
datum:	

* Doorstrepen wat niet van toepassing is.

Bijlage 3

voorbeeld
Programma voorlichtingsbijeenkomst *)

Locatie : Buurthuis
Datum : 1 januari 2005
Tijd aanvang : 13:15
Tijd einde : 15:15
Onderwerp : Beweging en voeding

13:15 – 13:20	Aanvang; uitleg bijeenkomst
13:20 – 14:00	Voorlichting
14:00 – 14:15	Pauze; op voorlichtingsonderwerp en doelgroep afgestemd eten + drinken
14:15 – 14:20	Aanvang inventarisatie
14:20 – 15:15	Inventarisatie
15:15	Einde

*) Dit is slechts een voorbeeld:
als het nodig is en als de mogelijkheden er zijn, dan kan hiervan afgeweken worden.

Bijlage 4

formulier

Inventarisatie wensen en knelpunten m.b.t. deelname aan sport- en bewegingsactiviteiten van oudere migranten

Algemene gegevens <i>Genel bilgiler</i>			
1. Leeftijd / Yaş	<input type="checkbox"/> 45 -> 50 <input type="checkbox"/> 55 -> 60 <input type="checkbox"/> 50 -> 55 <input type="checkbox"/> 60+	<input type="checkbox"/> 45 -> 50 <input type="checkbox"/> 55 -> 60 <input type="checkbox"/> 50 -> 55 <input type="checkbox"/> 60+	<input type="checkbox"/> 45 -> 50 <input type="checkbox"/> 55 -> 60 <input type="checkbox"/> 50 -> 55 <input type="checkbox"/> 60+
2. Geslacht/ Cinsiyet	<input type="checkbox"/> man <input type="checkbox"/> vrouw	<input type="checkbox"/> man <input type="checkbox"/> vrouw	<input type="checkbox"/> man <input type="checkbox"/> vrouw
3. Beroep / Meslek	<input type="checkbox"/> huisvrouw <input type="checkbox"/> anders.....	<input type="checkbox"/> huisvrouw <input type="checkbox"/> anders.....	<input type="checkbox"/> huisvrouw <input type="checkbox"/> anders.....
4. Scholing / Eğitim süresi	<input type="checkbox"/> 0 -> 5 jaar <input type="checkbox"/> 5 -> 10 jaar <input type="checkbox"/> 10+	<input type="checkbox"/> 0 -> 5 jaar <input type="checkbox"/> 5 -> 10 jaar <input type="checkbox"/> 10+	<input type="checkbox"/> 0 -> 5 jaar <input type="checkbox"/> 5 -> 10 jaar <input type="checkbox"/> 10+
Gezondheid <i>Saglik</i>			
5. Heeft u lichamelijke klachten? <i>Fiziksel rahatsızlarınız var mı?</i>	<input type="checkbox"/> rugklachten <input type="checkbox"/> suikerziekte <input type="checkbox"/> hartproblemen <input type="checkbox"/> reuma <input type="checkbox"/> geen of anders	<input type="checkbox"/> rugklachten <input type="checkbox"/> suikerziekte <input type="checkbox"/> hartproblemen <input type="checkbox"/> reuma <input type="checkbox"/> geen of anders	<input type="checkbox"/> rugklachten <input type="checkbox"/> suikerziekte <input type="checkbox"/> hartproblemen <input type="checkbox"/> reuma <input type="checkbox"/> geen of anders
6. Bent u onder behandeling? <i>Tedavi görüyorsunuz?</i>	<input type="checkbox"/> huisarts <input type="checkbox"/> fysiotherapeut <input type="checkbox"/> specialist <input type="checkbox"/> anders	<input type="checkbox"/> huisarts <input type="checkbox"/> fysiotherapeut <input type="checkbox"/> specialist <input type="checkbox"/> anders	<input type="checkbox"/> huisarts <input type="checkbox"/> fysiotherapeut <input type="checkbox"/> specialist <input type="checkbox"/> anders
Verleden + huidige situatie <i>Geçmişteki ve şimdiki durumunuz</i>			
7. Doet u aan bewegings- en sportactiviteiten? Hoe vaak? <i>Su anda hareket veya spor aktivitelerine katılmaktasınız? Ne kadar?</i>	<input type="checkbox"/> ja, per week/maand* <input type="checkbox"/> nee * Doorstrepen wat niet van toepassing is	<input type="checkbox"/> ja, per week/maand* <input type="checkbox"/> nee * Doorstrepen wat niet van toepassing is	<input type="checkbox"/> ja, per week/maand* <input type="checkbox"/> nee * Doorstrepen wat niet van toepassing is

7.1 In het verleden aan bewegings- en sport-activiteiten deelgenomen? <i>Daha önce hareket ve spor aktivitelerine katıldınız mı?</i>	<input type="checkbox"/> ja, namelijk..... voor weken/maanden/jaar* <input type="checkbox"/> nee * Doorstrepen wat niet van toepassing is	<input type="checkbox"/> ja, namelijk..... voor weken/maanden/jaar* <input type="checkbox"/> nee * Doorstrepen wat niet van toepassing is	<input type="checkbox"/> ja, namelijk..... voor weken/maanden/jaar* <input type="checkbox"/> nee * Doorstrepen wat niet van toepassing is
7.2 Zo ja, waarom bent u ermee opgehouden? <i>Bir önceki soru 'ja' ise neden biraktınız?</i>	Want	Want	Want
7.3 Hoelang geleden? <i>En son ne zaman spor yaptınız?</i>
8. Vindt u dat bewegings-activiteiten goed (gezond) zijn voor ouderen? Waarom? <i>Sizce hareket aktiviteleri yaşlılar için sağlıklı veya faydalı mı? Neden?</i>	<input type="checkbox"/> ja, want <input type="checkbox"/> Nee, want	<input type="checkbox"/> ja, want <input type="checkbox"/> Nee, want	<input type="checkbox"/> ja, want <input type="checkbox"/> Nee, want
9. Zou u meer willen sporten en bewegen? <i>Daha fazla spor ve hareket etmek ister misiniz?</i>	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee
9.1 In wat voor tijdsbestek zou u willen beginnen? <i>Ne zaman icinde baslamak istersiniz?</i>	<input type="checkbox"/> binnen 1 maand <input type="checkbox"/> binnen 1 tot 3 maanden <input type="checkbox"/> binnen 1 tot 6 maanden <input type="checkbox"/> na 6 maanden	<input type="checkbox"/> binnen 1 maand <input type="checkbox"/> binnen 1 tot 3 maanden <input type="checkbox"/> binnen 1 tot 6 maanden <input type="checkbox"/> na 6 maanden	<input type="checkbox"/> binnen 1 maand <input type="checkbox"/> binnen 1 tot 3 maanden <input type="checkbox"/> binnen 1 tot 6 maanden <input type="checkbox"/> na 6 maanden
9.2 Denkt u dat het u lukt om meer te bewegen? <i>Daha fazla hareket etmeyi basarabilecekmisiniz?</i>	<input type="checkbox"/> zeker wel <input type="checkbox"/> waarschijnlijk wel <input type="checkbox"/> misschien <input type="checkbox"/> waarschijnlijk niet	<input type="checkbox"/> zeker wel <input type="checkbox"/> waarschijnlijk wel <input type="checkbox"/> misschien <input type="checkbox"/> waarschijnlijk niet	<input type="checkbox"/> zeker wel <input type="checkbox"/> waarschijnlijk wel <input type="checkbox"/> misschien <input type="checkbox"/> waarschijnlijk niet

Inventarisatie wensen en knelpunten <i>Ihtiyaclar ve engeller</i>			
10. Hoeveel mag de reistijd naar de activiteit maximaal zijn? <i>Aktiviteye katılmak için yolda en fazla ne kadar vakit gecirebilirsiniz?</i>	<input type="checkbox"/> minder dan 5 minuten <input type="checkbox"/> minder dan 10 minuten <input type="checkbox"/> minder dan 15 minuten <input type="checkbox"/> geen beperking	<input type="checkbox"/> minder dan 5 minuten <input type="checkbox"/> minder dan 10 minuten <input type="checkbox"/> minder dan 15 minuten <input type="checkbox"/> geen beperking	<input type="checkbox"/> minder dan 5 minuten <input type="checkbox"/> minder dan 10 minuten <input type="checkbox"/> minder dan 15 minuten <input type="checkbox"/> geen beperking
11. Met welke vervoersmiddel zou u willen reizen? <i>Hangi arac ile spor faaliyetine gitmek istersiniz?</i>	<input type="checkbox"/> Groepsbusje <input type="checkbox"/> Fiets <input type="checkbox"/> Openbaar vervoer <input type="checkbox"/> Eigen vervoer <input type="checkbox"/> Lopen	<input type="checkbox"/> Groepsbusje <input type="checkbox"/> Fiets <input type="checkbox"/> Openbaar vervoer <input type="checkbox"/> Eigen vervoer <input type="checkbox"/> Lopen	<input type="checkbox"/> Groepsbusje <input type="checkbox"/> Fiets <input type="checkbox"/> Openbaar vervoer <input type="checkbox"/> Eigen vervoer <input type="checkbox"/> Lopen
12. Kent u de Nederlandse taal? <i>Hollandaca dilini biliyormusunuz?</i>	<input type="checkbox"/> Ja, goed <input type="checkbox"/> Nauwelijks <input type="checkbox"/> Ja, ik red me <input type="checkbox"/> Nee	<input type="checkbox"/> Ja, goed <input type="checkbox"/> Nauwelijks <input type="checkbox"/> Ja, ik red me <input type="checkbox"/> Nee	<input type="checkbox"/> Ja, goed <input type="checkbox"/> Nauwelijks <input type="checkbox"/> Ja, ik red me <input type="checkbox"/> Nee
13. Hoe lang wilt u sporten in een jaar tijd? <i>Bir sene içerisinde ne kadar spor yapabilirsiniz?</i>	<input type="checkbox"/> 1 -> 3 mnd <input type="checkbox"/> 6 -> 9 mnd <input type="checkbox"/> 3 -> 6 mnd <input type="checkbox"/> 9 -> 12 mnd	<input type="checkbox"/> 1 -> 3 mnd <input type="checkbox"/> 6 -> 9 mnd <input type="checkbox"/> 3 -> 6 mnd <input type="checkbox"/> 9 -> 12 mnd	<input type="checkbox"/> 1 -> 3 mnd <input type="checkbox"/> 6 -> 9 mnd <input type="checkbox"/> 3 -> 6 mnd <input type="checkbox"/> 9 -> 12 mnd
14. In welke maanden wilt u het liefst deelnemen aan activiteiten? <i>Aktivitelere hangi aylarda katılmak istersiniz?</i>	<input type="checkbox"/> maart t/m mei <input type="checkbox"/> juni t/m aug <input type="checkbox"/> september t/m november <input type="checkbox"/> december t/m februari -- Meerdere antwoorden mogelijk --	<input type="checkbox"/> maart t/m mei <input type="checkbox"/> juni t/m aug <input type="checkbox"/> september t/m november <input type="checkbox"/> december t/m februari -- Meerdere antwoorden mogelijk --	<input type="checkbox"/> maart t/m mei <input type="checkbox"/> juni t/m aug <input type="checkbox"/> september t/m november <input type="checkbox"/> december t/m februari -- Meerdere antwoorden mogelijk --
14.1. Op welke dagen? <i>Hangi günlerde?</i>	<input type="checkbox"/> maandag <input type="checkbox"/> dinsdag <input type="checkbox"/> woensdag <input type="checkbox"/> donderdag <input type="checkbox"/> vrijdag <input type="checkbox"/> zaterdag <input type="checkbox"/> zondag -- Meerdere antwoorden mogelijk --	<input type="checkbox"/> maandag <input type="checkbox"/> dinsdag <input type="checkbox"/> woensdag <input type="checkbox"/> donderdag <input type="checkbox"/> vrijdag <input type="checkbox"/> zaterdag <input type="checkbox"/> zondag -- Meerdere antwoorden mogelijk --	<input type="checkbox"/> maandag <input type="checkbox"/> dinsdag <input type="checkbox"/> woensdag <input type="checkbox"/> donderdag <input type="checkbox"/> vrijdag <input type="checkbox"/> zaterdag <input type="checkbox"/> zondag -- Meerdere antwoorden mogelijk --
14.2. Op welke dagdelen? <i>Günün hangi bölümlerinde?</i>	<input type="checkbox"/> Ochtend <input type="checkbox"/> Middag <input type="checkbox"/> Avond -- Meerdere antwoorden mogelijk --	<input type="checkbox"/> Ochtend <input type="checkbox"/> Middag <input type="checkbox"/> Avond -- Meerdere antwoorden mogelijk --	<input type="checkbox"/> Ochtend <input type="checkbox"/> Middag <input type="checkbox"/> Avond -- Meerdere antwoorden mogelijk --

<p>15. Welk sport is voor u het meest nuttig? Cijfer geven tussen 1 en 10 (10=hoogste) <i>Sizce en faydali spor hangisi?</i> <i>1 ve 10 arasinda not verin (10=en yüksek)</i></p>	<p>Zwemmen Gymnastiek Dansen Spelsporten Actief wandelen Anders;</p>	<p>Zwemmen Gymnastiek Dansen Spelsporten Actief wandelen Anders;</p>	<p>Zwemmen Gymnastiek Dansen Spelsporten Actief wandelen Anders;</p>
<p>16. Heeft u bepaalde voorwaarden voor deelname aan bewegings- en sportactiviteiten? <i>Hareket ve spor aktiviterine katilmak icin sartlariniz var mi?</i></p>	<p><input type="checkbox"/> niet gemengd (man/vrouw) <input type="checkbox"/> begeleiding eigen taal <input type="checkbox"/> dichte ruimte <input type="checkbox"/> eigen groep (Turkse/Marokkaans/NL) <input type="checkbox"/> anders -- Meerdere antwoorden mogelijk --</p>	<p><input type="checkbox"/> niet gemengd (man/vrouw) <input type="checkbox"/> begeleiding eigen taal <input type="checkbox"/> dichte ruimte <input type="checkbox"/> eigen groep (Turkse/Marokkaans/NL) <input type="checkbox"/> anders -- Meerdere antwoorden mogelijk --</p>	<p><input type="checkbox"/> niet gemengd (man/vrouw) <input type="checkbox"/> begeleiding eigen taal <input type="checkbox"/> dichte ruimte <input type="checkbox"/> eigen groep (Turkse/Marokkaans/NL) <input type="checkbox"/> anders -- Meerdere antwoorden mogelijk --</p>
<p>17. Zijn er bepaalde beperkingen? <i>Spor yapmak icin bazi engeller var mi?</i></p>	<p><input type="checkbox"/> toestemming partner <input type="checkbox"/> oppas kleinkinderen <input type="checkbox"/> Anders, namelijk..... -- Meerdere antwoorden mogelijk --</p>	<p><input type="checkbox"/> toestemming partner <input type="checkbox"/> oppas kleinkinderen <input type="checkbox"/> Anders, namelijk..... -- Meerdere antwoorden mogelijk --</p>	<p><input type="checkbox"/> toestemming partner <input type="checkbox"/> oppas kleinkinderen <input type="checkbox"/> Anders, namelijk..... -- Meerdere antwoorden mogelijk --</p>
<p>18. Wat mag het kosten? <i>Ücret ne kadar olabilir?</i></p>	<p><input type="checkbox"/> minder dan € 5 per keer/maand* <input type="checkbox"/> minder dan € 10 per keer/maand* <input type="checkbox"/> minder dan € 15 per keer/maand* <input type="checkbox"/> anders € * Doorstrepen wat niet van toepassing is</p>	<p><input type="checkbox"/> minder dan € 5 per keer/maand* <input type="checkbox"/> minder dan € 10 per keer/maand* <input type="checkbox"/> minder dan € 15 per keer/maand* <input type="checkbox"/> anders € * Doorstrepen wat niet van toepassing is</p>	<p><input type="checkbox"/> minder dan € 5 per keer/maand* <input type="checkbox"/> minder dan € 10 per keer/maand* <input type="checkbox"/> minder dan € 15 per keer/maand* <input type="checkbox"/> anders € * Doorstrepen wat niet van toepassing is</p>
<p>19. Wilt u meer voorlichting over soorten bewegings-activiteiten? <i>Degisik aktiviter hakkinda daha fazla bilgi istermisiniz?</i></p>	<p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee</p>	<p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee</p>	<p><input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nee</p>

Bedankt voor uw participatie aan dit onderzoek. / Arastirmaya katildiginiz icin tessekürler