

## Verantwoording Sociaal Vitaal in Kleur (SViK-010) juli 2019-december 2020

*Sociaal Vitaal in Kleur* (SViK) is een uitbreiding van het bestaande programma [Sociaal Vitaal](#) dat ingezet kan worden voor en met ouderen vanaf 65 jaar, die onvoldoende lichamelijk actief zijn, een klein tot geen sociaal netwerk hebben en zich mede hierdoor in een kwetsbare situatie begeven. Dit programma is een *aantoonbaar effectief programma* en wordt door de stichting GALM, de ontwikkelaar van het programma, in ruim 40 Nederlandse gemeente uitgevoerd. Het Netwerk van Organisaties voor Oudere Migranten (NOOM) heeft op grond van de hoge prevalentie van lichamelijke inactiviteit en ervaren eenzaamheid alsmede het hoge percentage ouderen met een laag inkomen, in 2016 het initiatief genomen om Sociaal Vitaal aan te bieden aan ouderen met een migratieachtergrond. Dit is gebeurd door middel van 8 pilots in 7 verschillende gemeenten bij verschillende groepen oudere migranten in de periode 2017-2018. Uit de *effecten* van deelname aan Sociaal Vitaal in Kleur op fitheid, lichamelijke activiteit, eenzaamheid en weerbaarheid blijkt dat:

- *beenkracht, knijpkracht en uithoudingsvermogen significant verbeteren;*
- *de deelnemers significant meer gaan bewegen en significant minder eenzaamheid ervaren;*
- *met name deelnemers met weinig veerkracht hun veerkracht significant verbeteren;*
- *deelname aan Sociaal Vitaal voor de leden van bestaande ontmoetingsgroepen een impuls geeft om te werken aan een gezonde leefstijl;*
- *deelname aan Sociaal Vitaal voor de leden van ontmoetingsgroepen de drempel verlaagt om gevoelens van eenzaamheid en gebrek aan weerbaarheid te bespreken.*

Gebaseerd op deze bevindingen tijdens de uitvoering van Sociaal Vitaal in 2017-2018 zijn aanpassingen in het programma verwerkt waardoor het toegankelijker is geworden voor oudere migranten, vanaf 50-55 jaar. Uit deze pilots is gebleken dat de wil om elkaar structureel te ontmoeten en samen te bewegen van blijvende aard zijn. Ook is gebleken dat voor structurele inzet naast enthousiaste en gemotiveerde vrijwilligers en ouderen ook professionals nodig zijn voor de ondersteuning en de gemeente voor het faciliteren van deze ondersteuning.

Deze resultaten waren voor het ministerie van VWS de aanleiding om het NOOM de opdracht te geven om een toolkit samen te stellen, waarmee SViK onder de aandacht kan worden gebracht van alle gemeenten in Nederland waar groepen oudere migranten wonen. Via de toolkit worden zij op de meerwaarde gewezen van SViK om gezondheid en welbevinden van oudere migranten te vergroten.



Op de website van het NOOM (<https://netwerknoom.nl/sociaal-vitaal-in-kleur/>) is de trailer te zien van Sociaal Vitaal in Kleur, dat onderdeel uitmaakt van deze toolkit.

De eerste gemeente in Nederland die SViK omarmt is de gemeente Rotterdam. Met een opstartsubsidie voor de periode juli-december 2019 en de uitgesproken intentie om SViK tot 1 juli 2022 te subsidiëren is SViK-010 in juli 2019 gestart.



Dit verslag bevat een inhoudelijke verantwoording van de activiteiten in het kader van SViK-010 in de periode juli 2019 tot en met december 2020.

### De opstartfase

In de zgn. opstartfase die op 1 juli 2019 formeel van start ging zijn we begonnen met de voorbereidingen van SViK-010. Deze bestonden voornamelijk uit het in contact treden met de verschillende migrantengroepen/initiatieven en -sleutelfiguren om hen te informeren over wat SViK-010 inhoudt, waarom het belangrijk is voor migrantenouderen om aan dit programma deel te nemen, wat deelname betekent voor organisaties en vrijwilligers en wat de samenwerking met NOOM en de gemeente inhoudt.

Deze contacten zijn gedaan door de coördinator van het NOOM, en de voor dit project aangestelde lokale coördinator.

### Eerste bijeenkomsten

Vervolgens hebben in de periode vanaf september 2019 ook de eerste bijeenkomsten plaatsgevonden met de (potentiële) deelnemers aan SViK-010. Deze bijeenkomsten waren divers van aard. In een aantal gevallen ging het om het aanschuiven bij een groep ouderen om simpelweg (nader) kennis met elkaar te maken en te vertellen over SViK-010. Tijdens zo'n bijeenkomst lieten we een filmpje zien wat SViK inhield en/of vertelden we erover (al dan niet aan de hand van een PowerPoint). Daarbij gingen we direct met de ouderen in gesprek waarbij vragen werden gesteld als:

- wie weet waarom (meer) bewegen goed is?
- wie vindt dat hij/zij genoeg beweegt?
- wat heeft u nodig om meer te bewegen?
- wie komt wekelijks bij een club of organisatie?
- waar mist u informatie over?
- kent u andere ouderen die mogelijk met Sociaal Vitaal in Kleur zouden willen meedoen?

In andere gevallen was er al sprake van een voorlichting of een gespreksbijeenkomst rondom een bepaald thema. In de periode september t/m december is dat vooral het thema 'Tijdig spreken over het levenseinde' geweest. Ook is er voorlichting gegeven over de AOW en de aanvulling vanuit de bijstand (AIO).

### **Bekendheid SViK-010**

Relatief veel tijd is besteed aan het informeren van belangrijke organisaties en mogelijke partners over SViK-010 en te verkennen wat we voor elkaar kunnen betekenen. Enkele voorbeelden hiervan zijn SPIOR, Radar en KBO-PCOB.

Uitgangspunt daarbij is steeds hoe we door samenwerking meer migrantenouderen kunnen bereiken, in het bijzonder die ouderen die in een sociaal isolement zijn geraakt en niet mee doen met ontmoeting-, beweeg- en/of informatie-activiteiten. Ten tweede is het streven om initiatieven die zich op één van deze aspecten richten aan te vullen met de andere activiteiten zodat zij ook onder de noemer van SViK vallen en door ons (NOOM / GALM) kunnen worden ondersteund. Enkele voorbeelden hiervan zijn:

- deelname van SViK aan lustrumviering van Coalitie Erbij Rotterdam, waarbij SViK als cadeau aan wethouder Sven de Langen en via hem aan de stad Rotterdam is aangeboden;
- in het verlengde hiervan verlenen we onze medewerking aan Lerende Praktijk Eenzaamheid Migrantouderen;
- deelname aan Congresfestival Rotterdam Ouder en Wijzer op 4 november middels het verzorgen van een workshop.

In de opstartfase zijn ook de eerste contacten gelegd met Samen Ouder Worden Rotterdam, dat onderdeel is van het landelijke [programma Samen Ouder Worden](#) van 10 vrijwilligersorganisaties en Vereniging NOV – Platform Vrijwillige Inzet. Dit heeft ertoe geleid dat SViK-010 en Samen Ouder Worden Rotterdam de handen ineen hebben geslagen, met als doel om te komen tot een zgn. *migrantouderen-helpers-netwerk*.

Het uitgangspunt in de kennismakingsgesprekken en de contacten met mogelijke partners is steeds hoe we door samenwerking meer migrantenouderen kunnen bereiken, in het bijzonder die ouderen die in een sociaal isolement zijn geraakt en niet mee doen met ontmoeting-, beweeg- en/of informatie-activiteiten. Anderzijds zijn alle inspanningen erop gericht om meer migrantenvrijwilligers te werven en hen de instrumenten en ondersteuning te bieden zodat zij op hun beurt migrantouderen kunnen ondersteunen. Ook wordt er naar gestreefd om initiatieven die zich op voorkomen van isolement richten te bundelen binnen SViK-010.

### **Trainen sleutelfiguren/vrijwilligers**

Ook is in herhaaldelijk overleg geweest met stichting GALM die verantwoordelijk is voor de training van vrijwilligers én de metingen bij de ouderen, alsook het monitoren van het geheel



(o.a. begin, tussen- en eindmetingen fitheid). In overleg met GALM is besloten om met het aanbieden van de cursussen aan vrijwilligers te wachten tot januari 2020. Dan hebben we meerdere groepen waarin in principe alle etnische groeperingen vertegenwoordigd zijn en waarbij de vrijwilligers meteen hetgeen zij hebben geleerd in praktijk kunnen brengen.

In 2019 hebben 20 migrantenvrijwilligers/sleutelfiguren deelgenomen aan diverse trainingen die door het NOOM zijn georganiseerd, al dan niet in samenwerking met andere partners. Door het volgen van deze trainingen zijn zij in staat om de groepen die zij actief begeleiden ook te informeren over belangrijke zaken en/of hen te stimuleren om na te denken en met hun naasten het gesprek aan te gaan over bijv. de zorg die zij zouden willen ontvangen, hun woonwensen, enz. Naast deze 20 getrainde vrijwilligers is een groep van nog eens 16 vrijwilligers en sleutelfiguren bereid om actief mee te werken aan de uitvoering van SViK-010. Zij staan weer in contact met - en kunnen een beroep doen op - een veel grotere groep vrijwilligers en sleutelfiguren binnen de verschillende gemeenschappen.

### **Overzicht groepen, vrijwilligers/sleutelfiguren en deelnemers**

In totaal zijn in de periode t/m december 2019 20 groepen bereikt. Hierbij zijn ruim 30 sleutelfiguren en vrijwilligers betrokken. Aan de bijeenkomsten die zijn georganiseerd hebben zo'n 284 ouderen deelgenomen. Het betreft de *Caribische-, Chinese-, Hindoestaanse-, Kaapverdische, Marokkaanse, Surinaamse, Turkse en vluchtelingenouderen*. Ook met de Spaanssprekende netwerken zijn contacten gelegd.

De bijeenkomsten/activiteiten hebben niet alleen in Delfshaven, Feyenoord en Charlois plaatsgevonden, maar ook in Noord, IJsselmonde, Crooswijk en Centrum, omdat dit ook locaties zijn waar groepen migrantenouderen actief zijn.



## Het SViK-010 programma

Het SViK-programma dat aan de groepen wordt aangeboden bestaat uit een **wekelijks beweegprogramma van 60 minuten. Na afloop hiervan wordt er koffie of thee gedronken en wordt een lichte maaltijd verzorgd.**

Het beweegprogramma is gebaseerd op het GALM-programma dat is ontwikkeld voor ouderen met weinig beweegervaring. In dit beweegprogramma staat veelzijdig bewegen gericht op het bevorderen van energieverbruik, fysieke fitheid, sociaal contact en plezier in bewegen voorop.



In het beweegprogramma wordt specifiek aandacht besteed aan een **sociale vaardigheids- en een sociale weerbaarheidstraining**. Deze trainingen zijn speciaal voor Sociaal Vitaal ontwikkeld als *spel oefeningen* die tijdens de les kunnen worden uitgevoerd. De nadruk ligt hierbij op het leren van sociale vaardigheden om contacten te leggen en te onderhouden en om het aanleren van emotionele en sociale weerbaarheidsvaardigheden ter verbetering van het zelfvertrouwen. Dit onderdeel zal in overleg

met GALM in 2020 worden aangeboden, evenals de **gezondheidsvoorlichtingen** over onder andere voeding, medicijngebruik en mantelzorg aangeboden.

In 2019 zijn ook **voorlichtings- en/of dialoogbijeenkomsten** aangeboden door de voorlichters van het NOOM over thema's die van belang zijn voor de ouderen: [‘Tijdig spreken over het levenseinde’](#) en [AOW en inkomen](#)





## Januari 2020-december 2020

Het jaar 2020 stond zo goed als volledig in het teken stond van de coronapandemie. Het snel stijgende aantal coronabesmettingen en de daarmee samenhangende maatregelen - die keer op keer werden aangescherpt en/of verlengd - in combinatie met de angst bij migrantenouderen en hun familieleden, maar ook bij vrijwilligers en sleutelfiguren, hadden grote gevolgen voor de uitvoering van de SViK-activiteiten.

In de praktijk heeft dit o.a. tot gevolg gehad dat er meer ureninzet vereist was van de coördinatoren dan in eerste instantie was

gedacht. Dit was nodig om de vrijwilligers en sleutelfiguren te begeleiden en informeren, zodat zij in staat waren om ook onder de bijzonder moeilijke, onzekere en snel veranderende



omstandigheden de (meest) kwetsbare ouderen te kunnen blijven ondersteunen. Het vervult ons dan ook met trots dat we in deze omstandigheden erin zijn geslaagd om gedurende 2020 de inzet van zo'n **43 sleutelfiguren en vrijwilligers** te begeleiden en te coördineren, die op hun

beurt **281 ouderen** hebben ondersteund, verdeeld over **24 groepen**. Niet meegeteld zijn hierbij ouderen die eenmalig zijn ondersteund in de vorm van een telefoontje of (huis)bezoek, dan wel met een kleine attentie. Het gaat hier om de ouderen die als reguliere deelnemers aan de SViK-groepen kunnen worden beschouwd. Dat het aantal van 300 ouderen niet is bereikt, heeft te maken met de uitval van ouderen, niet in de laatste plaats vanwege corona. Dat, ondanks de (over)belasting die door de vrijwilligers werd gevoeld om de ouderen te blijven ondersteunen, maakt hun prestatie om daarnaast ook andere ouderen incidenteel te ondersteunen van nog grotere waarde en betekenis.



Op 22 en 29 februari is de eerste groep van 10 vrijwilligers getraind in de Sociaal Vitaal in Kleur methodiek. Een vervoltraining gericht op de andere vrijwilligers is vanwege corona meerdere keren uitgesteld en uiteindelijk is in overleg met hen en met Stichting GALM er helemaal vanaf gezien om deze nog in 2020 te laten plaatsvinden.

**Concluderend** kunnen we stellen dat 2020 een jaar is geweest die we niet meer zullen vergeten. Niet als individuen, maar zeker ook niet als migrantengemeenschappen en/of als samenleving. De gebeurtenissen gingen ons voorstellingsvermogen te boven en waren bovendien niet gelijkelijk verdeeld over de bevolking: het waren juist de meest kwetsbare groepen die het hardst werden getroffen. Hierdoor werd een ongekend beroep op ons aller solidariteit en aanpassingsvermogen gedaan. We kunnen alleen maar hopen en er aan toe bij (blijven) dragen dat we de zadjes hebben geplant waar we met ons allen in de toekomst de vruchten van zullen plukken.