

LadyFit: sportaanbod voor oudere migrantenvrouwen

Redenen voor deelname en uitval en de meerwaarde van Lady Fifty Five

Factsheet 2019/24

Vicky Dellas, Marieke Reitsma & Agnes Elling

LadyFit

LadyFit is een sportvereniging opgericht door vrouwen en voor vrouwen van alle leeftijden en culturen in en om de Utrechtse wijk Kanaleneiland. De vereniging komt voort uit een in 2001 geïnitieerd project dat een laagdrempelig en toegankelijk sportaanbod wilde creëren en groeide in 2013 uit tot een volwaardige sportvereniging met een breed aanbod van activiteiten ter bevordering van de maatschappelijke participatie van (migranten)vrouwen in Utrecht.

Onderzoeksopzet

LadyFit biedt naast de gewone fitnessmogelijkheden in de sportschool ook specifieke programma's aan, waaronder Lady Fifty Five, gericht op oudere migrantenvrouwen. In het kader van een subsidie vanuit het programma *Meer Veerkracht, Langer Thuis* van Fonds NutsOhra is dit programma ondersteund en heeft het Mulier Instituut onderzocht welke belemmeringen oudere migrantenvrouwen ervaren om fysiek actief te worden en te blijven en wat de meerwaarde is van het programma Lady Fifty Five.

Om de ervaringen van deelnemers te onderzoeken zijn twee focusgroepen gehouden met vrouwen die deelnemen aan de programma's Lady Fifty Five en de Axion beweeggroep. Daarnaast zijn 39 oud-leden van LadyFit van 50 jaar en ouder telefonisch bevraagd om te achterhalen wat hun motieven en belemmeringen zijn om te sporten en waarom ze gestopt zijn bij LadyFit.

Lady Fifty Five: ervaringen van deelnemers

Lady Fifty Five is een beweegprogramma, speciaal ontwikkeld voor migrantenvrouwen van 55 jaar en ouder die gezondheidsklachten willen verminderen. Binnen het programma worden verschillende activiteiten georganiseerd onder begeleiding, zoals groepslessen, een wandelgroep, persoonlijk bewegadvies en een inloopspreekuur bij de fysiotherapeut, mental coach en diëtist. Deelnemen op woensdagochtend is verplicht voor deelnemers van Fifty Five. Die ochtend werken ze aan hun conditie en worden ze begeleid door een fysiotherapeut. Ook bij het zwemmen wordt de fysieke voortgang gevolgd. De groepslessen zijn vrijblijvend en mede voor de gezelligheid. De deelnemers betalen een

eenmalige symbolisch bijdrage van 20 euro om de betrokkenheid bij het programma kenbaar te maken. De vrouwen zijn ook op andere momenten welkom bij LadyFit, maar dan is er geen begeleiding.

Motieven: goed voor lichaam en geest

De meeste vrouwen hebben fysiek of mentaal een lastige periode gehad. Belangrijke redenen voor de vrouwen om te sporten is dat het ze een fijn gevoel geeft, dat ze even tijd voor zichzelf hebben en dat het helpt om gezond te blijven. Daarnaast vinden de vrouwen het bij LadyFit ook gezellig. De deelnemers willen andere vrouwen zeker aanraden om te gaan sporten: *'Sporten is een uitlaapklep voor ons. Ik gun het de andere vrouwen ook om uit die negatieve spiraal te komen.'* Ze beseffen ook dat vrouwen een drempel kunnen ervaren om mee te gaan doen: *'Vrouwen zijn soms eerst achterdochtig.'* Dat hebben ze zelf ook gehad. Door op een rustige manier vertrouwd te raken met de sportschool, zijn ze over die drempel heen gestapt: *'Ik wist niet wat er ging gebeuren. Maar door aanwezig te zijn, zonder zelf eerst mee te doen, is het vertrouwen gekomen.'* Een deelnemer geeft aan dat ze nooit had gesport voordat ze aan Lady Fifty Five meedeed. Een andere vrouw is van een andere sportschool overgestapt, speciaal voor dit programma.

Meerwaarde van Fifty Five: sporten met leeftijdsgenoten

De deelnemers vinden het leuke aan Fifty Five dat ze in een groep sporten: *'De sociale contacten. Je komt omdat je dan bij elkaar bent als groep en het is gezellig.'* Ook het feit dat het een gelijkwaardige groep is, wordt als prettig ervaren: *'Het is belangrijk om met dezelfde mensen op hetzelfde niveau te sporten. Nu voelt het wat veiliger.'* Zeker vanwege de fysieke klachten van de vrouwen vinden ze het fijn om met leeftijdsgenoten te kunnen sporten: *'Vanaf 40 jaar maak je lichamelijke klachten mee, overgang, hormonen, stress. En dan komen we bij elkaar uit dezelfde leeftijdscategorie en dan begrijpen we elkaar.'* Sommige vrouwen uit de groep zijn nog geen 55 jaar, maar vinden wel aansluiting bij deze groep omdat ze 'veel hebben meegemaakt' en/of een 'dik medisch dossier' hebben.

Belemmeringen en verbeterpunten: begeleiding

De vrouwen komen niet altijd sporten op de momenten die horen bij het speciale Fifty Five-aanbod met begeleiding. Een gebrek aan vervoer en dat het 's avonds vroeg donker is, vormt voor sommige vrouwen een belemmering. Omdat ze soms komen op momenten dat er geen begeleiding is, weten ze niet altijd goed hoe ze de oefeningen moeten uitvoeren. Ze ervaren dit wel als 'meedoen aan Fifty Five'. Onder deelnemers bestaat de meeste behoefte aan meer uren beschikbare begeleiding. Ook zouden ze graag extra dagen met aanbod willen, bijvoorbeeld voor het zwemmen.

Lady Fifty Five: ervaringen van de projectleider

De projectleider (eveneens met migratie-achtergrond) geeft aan dat het soms moeilijk is om de vrouwen die al bij LadyFit komen gemotiveerd te houden: *'Ze zijn zo goed bezig, maar soms vallen ze terug.'* Zij ervaart tijd als een belangrijke factor voor het succes van Fifty Five: *'Je hebt tijd nodig om ze te overtuigen om te komen. Je wilt een vertrouwensband opbouwen om te zeggen dat het oké is, dat ze hier mogen zijn.'* De sociale kring van de vrouwen speelt hierin een belangrijke rol: *'Als ze in een kring komen waarin niemand sport, kan het zomaar zijn dat het weer achteruit gaat.'* Voor het bereiken van vrouwen die nog niet bij LadyFit komen, zijn bekendheid en draagvlak in de wijk belangrijke aspecten waar volgens haar nog sterker op ingezet zou kunnen worden. Zorgverleners verwijzen vaak door naar organisaties waarmee ze een contract hebben, en dat heeft LadyFit (nog) niet. De projectleider is inmiddels wel aangesloten bij het team 'gezond in de wijk' dat zich richt op de doelgroep Turkse en Marokkaanse vrouwen.

Axion beweeggroep: ervaringen van deelnemers

Via zorgorganisatie Axion Continu biedt LadyFit de Axion beweeggroep aan. Het programma vindt plaats bij Axion en deelnemers hoeven geen lid te zijn van LadyFit. De deelnemers zijn voornamelijk oudere migrantenvrouwen met zwaardere fysieke klachten. Zij zijn niet in staat om aan reguliere sport- en beweeg-

activiteiten deel te nemen en kunnen daarom in de Axion beweeggroep zittend bewegen. De deelnemers komen drie à vier keer in de week. Eens in de week wordt de beweegles gegeven door een sportdocent, op andere dagen door vrijwilligers.

Motivatie: gezond en gezellig

De vrouwen doen mee om hun gezondheid te bevorderen. Na het bewegen voelen ze zich fysiek beter en hebben ze minder pijn. Een aantal vrouwen heeft een operatie achter de rug of heeft andere medische klachten. In deze groep kunnen ze rustig bewegen op hun eigen niveau: *'Ik vind het moeilijk om te zitten en te bewegen, dus ik lig tijdens het bewegen, maar ik probeer wel om mee te doen.'* Naast het gezondheidsmotief, komen de deelnemers ook voor de gezelligheid. De deelnemers vinden de oefeningen over het algemeen leuk en zijn tevreden over de lessen.

Structureel sporten: 'meer bewegen is altijd beter'

Eén van de vrouwen gaat ook naar LadyFit om daar met apparaten te sporten. De meeste andere vrouwen staan wel open voor een lidmaatschap bij LadyFit, maar een lage fysieke belastbaarheid en het vervoer naar LadyFit vormen een belemmering. Ze hebben voldoende aan het beweegaanbod bij Axion, maar staan ook open voor meer beweegmomenten om daarbij ook andere dingen te leren: *'Meer bewegen is altijd beter.'* Een vrouw die open staat voor een lidmaatschap bij LadyFit benoemt als pluspunten dat LadyFit uitsluitend voor vrouwen toegankelijk is en dat ze met behulp van haar U-pasbudget geen extra kosten kwijt is aan een lidmaatschap.

Gestopt bij Lady-Fit

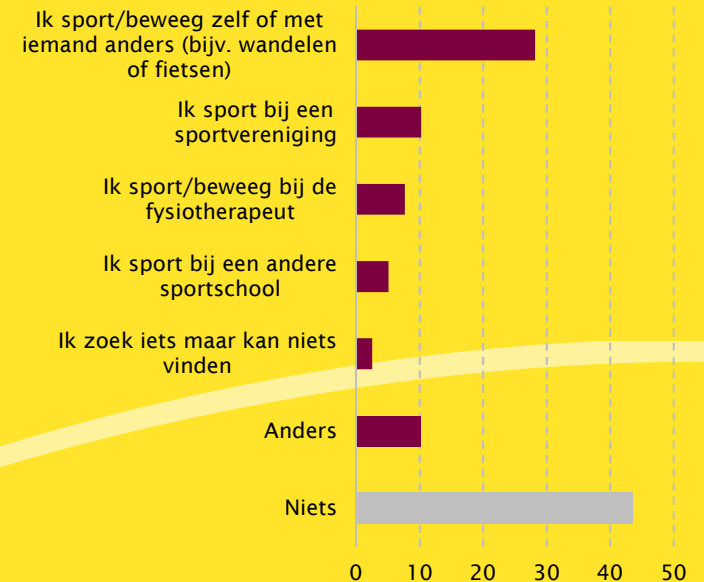
Aan 39 oud-leden van LadyFit van 50 jaar en ouder is gevraagd naar hun ervaringen bij LadyFit en de redenen waarom ze zijn gestopt. Daarnaast is gevraagd of en op welke manier ze nu nog fysiek actief zijn en wat ervoor zou kunnen zorgen dat ze weer lid worden bij LadyFit.

Figuur 1 Belangrijkste redenen om te stoppen bij LadyFit volgens oud-leden (in procenten, meerdere antwoorden mogelijk, n=38)*



* De opties 'Ik moest vaker sporten dan ik eigenlijk wilde, om de kosten eruit te halen' en 'ik wilde meer gezelligheid zoals koffie/thee drinken na het sporten' werd door geen enkele respondent gekozen.

Figuur 2 Huidige sport- en beweegactiviteiten van oud-leden van LadyFit (in procenten, meerdere antwoorden mogelijk, n=39)*



* De optie 'Ik sport via een organisatie in een groep voor een laag bedrag (bijv. GoldenSports)' werd door geen enkele respondent gekozen.

Redenen om te stoppen: fysieke klachten en aanbod

Bijna een derde van de oud-leden benoemde het krijgen van (meer) fysieke klachten als belangrijke reden om te stoppen (figuur 1). Ook benoemden relatief veel oud-leden praktische factoren, zoals verhuizing (n=7), weinig tijd (n=4) en de afstand (n=4) als reden om te stoppen. Daarnaast was ongeveer één op de tien oud-leden niet tevreden over het aanbod en/of over de begeleiding. Hierbij gaven ze onder meer als toelichting dat het vaak druk was bij de loopbanden en dat sommige vrouwen daar lang op blijven zodat anderen geen kans krijgen. De zes oud-leden die om een andere reden zijn gestopt, deden dit voornamelijk vanwege persoonlijke omstandigheden. Twee oud-leden gaven aan te zijn gestopt bij Lady Fit omdat het lidmaatschap te duur was.

Huidige sport- en beweegactiviteiten van oud-leden

Bijna de helft van de ondervraagde oud-leden deed op het moment van onderzoek niet meer aan sport- of beweegactiviteiten (figuur 2). Bijna een derde is nog wel alleen of met iemand anders actief. Het gaat hierbij

vooral om wandelen, fietsen en zwemmen. Een kleine groep is actief bij een sportvereniging (n=4), een fysiotherapeut (n=3) of een andere sportschool (n=3). De oud-leden die bij de fysiotherapeut bewegen, geven aan te zijn doorverwezen via de huisarts.

Weer lid worden bij LadyFit?

Op de vraag wat ervoor zou kunnen zorgen dat de oud-deelneemsters opnieuw lid worden bij LadyFit, antwoordden vijf oud-leden met 'niets'. De meesten benoemden extra aanbod op het gebied van gezondheid (n=8) of specifieke activiteiten zoals een wandelgroep, zwem- of zumbalessen (n=5; zie figuur 3). Opvallend is dat één op de vijf oud-leden aangaf weer lid te willen worden als het goedkoper zou zijn, hoewel een te hoge prijs niet vaak werd benoemd als doorslaggevende reden om bij LadyFit te stoppen. Bijna een kwart van de oud-leden benoemde andere aspecten, die vooral gerelateerd waren aan het groepslesaanbod (op andere tijden, dat ze vaker doorgaan of goed worden afgezegd) en de begeleiding (meer begeleiding en betere controle op de apparaten).

Figuur 3 Antwoorden van oud-leden op de vraag: 'Wat zou ervoor kunnen zorgen dat u weer lid wordt bij LadyFit?' (in procenten, meerdere antwoorden mogelijk, n=37)



Tips en verbeterpunten voor LadyFit

Veel oud-leden waren tevreden over LadyFit en vonden alles in orde. Genoemde tips en verbeterpunten hadden vooral betrekking op het aanbod (o.a. groepslessen, aanwezige apparatuur en kwaliteit) en de begeleiding.

Conclusie

Oudere migrantenvrouwen zijn vooral fysiek actief vanwege gezondheids- en psychosociale motieven. Het helpt hen om fit en gezond te blijven, maar ze sporten ook omdat het gezellig is en om mentale problemen tegen te gaan. Belemmeringen voor oudere migrantenvrouwen om te (blijven) sporten en bewegen zijn voornamelijk fysieke klachten en praktische factoren als tijd, afstand en kosten. Oud-leden van LadyFit benoemden ook het belang van voldoende en goede begeleiding en een divers en aantrekkelijk beweegaanbod.

De belangrijkste meerwaarde van het programma Fifty Five is het sporten in een gelijkwaardige groep, waarin de deelnemers zich veilig voelen en persoonlijk worden begeleid. De belangrijkste meerwaarde van

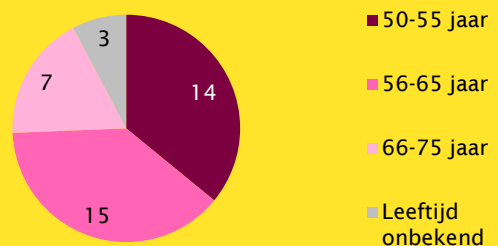
de Axion beweeggroep is dat oudere migrantenvrouwen met een zeer lage fysieke belastbaarheid de mogelijkheid hebben om op hun eigen niveau tijdens de dagopvang te bewegen.

De beweegprogramma's voor oudere migrantenvrouwen van LadyFit dragen door hun laagdrempelige aanbod bij aan beweegstimulering onder deze groep. Het bereiken en behouden van deze relatief kwetsbare groep vrouwen, en daarmee ook het bevorderen van een duurzame actieve leefstijl, blijft niettemin een belangrijke uitdaging voor de toekomst.

Toelichting vragenlijsten onder oud-leden en responsprofiel

De vragenlijsten zijn afgenomen door een vrijwilliger van LadyFit, die zowel Nederland als Arabisch spreekt. Drie kwart van de respondenten is tussen de 50 en 65 jaar en de meeste vrouwen waren maximaal een jaar lid en zijn al langer dan twee jaar geen lid meer, zie onderstaand.

Verdeling van de respondenten naar leeftijdscategorie (in absolute aantallen, n=39)



Aantal jaren dat de respondenten niet meer lid zijn en aantal jaren dat de respondenten lid zijn geweest bij LadyFit (in absolute aantallen, n=39)

	Hoe lang al geen lid meer	Aantal jaren lid geweest
Minder dan een half jaar	0	12
Een half tot 1 jaar	4	18
1 tot 2 jaar	9	4
Meer dan 2 jaar	26	2
Onbekend	-	3