

Artikel dat 2 april 2011 verscheen op [mikadonet.nl](http://www.mikadonet.nl)
(http://www.mikadonet.nl/artikel.php?artikel_id=1508)

Sportonderwijs.nl stimuleert allochtonen om te bewegen



'Werk aan je lijf, werk aan je leven,' is de slogan van de stichting Sportonderwijs. Deze stichting wil migrantenvrouwen via sport stimuleren kennis te maken met de Nederlandse samenleving en er actief aan deel te nemen. Om dit te bereiken, verzorgt Sportonderwijs onder meer bewegingslessen in combinatie met voorlichting. Ook kunnen deelnemers intern de opleiding volgen tot Sportonderwijs instructeur/instructrice. Mikado sprak met Liza Soffner, één van de initiatiefnemers.

Sporten is gezond en dat benadrukt de stichting op haar [website](#): 'Sporten stimuleert de hersenfunctie, versterkt het immuunsysteem, bevordert een diepe slaap en belangrijker nog: sporten geeft energie! Energie, die gebruikt kan worden voor andere doeleinden.' Allochtone vrouwen hebben die energie volgens de stichting nodig om maatschappelijk actief en betrokken te worden. Doel van de stichting is het dagelijks leven van migranten in Nederland letterlijk en figuurlijk in beweging brengen en hen zo verder te helpen om deel te nemen aan en inzicht te geven in de Nederlandse samenleving.

Basis cursus

De basis cursus Sportonderwijs laat de deelnemers kennismaken met de voordelen van sport. 'De vrouwen zullen ervaren dat sport energie geeft en je daardoor actiever en positiever in het leven staat,' zegt Liza Soffner. 'Ik merk het aan de vrouwen, ze worden actiever én vrolijker.' Dit positieve effect wordt versterkt door gezond eten en afvallen (indien gewenst). Deze cursus bestaat uit 3 blokken van 10 lessen en duurt in principe een jaar. De vrouwen die deelnemen, ontvangen een map met cursusmateriaal. Dit materiaal is sterk beeldend en dient als illustratie en ondersteuning van de praktijk. Sportonderwijs lessen zijn dus altijd een combinatie van beweging en voorlichting.

Weerstandstraining methode

Soffner: 'De Sportonderwijs bewegingsles is ongeëvenaard! Veel bewegingslessen zoals aerobics zijn voor beginnende sporters te ingewikkeld. Oefeningen worden slecht of half uitgevoerd en hebben daardoor geen effect.' Bovendien werkt dat niet motiverend en haken de vrouwen dan snel af. Soffner ontwikkelde samen met collega Justine Oomes een eigen trainingmethode, de WTM-methode (Weerstands-Trainings-Methode). Daarbij komen de sporters zeer snel in hun kracht, coördinatie en conditie.

Voor (migranten)vrouwen

De lessen zijn gericht op maatschappelijke activatie en participatie. De cursus staat open voor (migranten)vrouwen met een lange afstand tot de arbeidsmarkt, met interesse in gezondheid en zorg en die maatschappelijk actief willen zijn. De deelneemster moet zich verstaanbaar kunnen maken in het Nederlands, zo staat in de [brochure](#).

Aan de slag in de zorg

Deelnemers die de basis cursus Sportonderwijs hebben gevolgd, kunnen door de organisatie worden uitgenodigd om deel te nemen aan een specialisatie cursus: Sportonderwijs aan de slag in de zorg. Hiermee leren ze hoe ze de opgedane kennis uit de eerdere cursus toe kunnen passen bij vrijwilligerswerk in de zorg. De deelnemer krijgt maximaal 12 lessen in een groep van 10 tot 15 personen. Dit programma is opgezet samen met de GGD-Hara in Leiden. Deze pilot is uiterst succesvol. Soffner: 'Vooraf was ons doel om minimaal vier vrouwen toe te leiden naar vrijwilligerswerk. Dit is halverwege de cursus al bereikt!' De cursisten zullen een dagdeel in de week vrijwilligerswerk doen bij een instelling en er is wekelijks een Sportonderwijsles.

Samenwerking

Stichting Sportonderwijs.nl werkt nauw samen met instellingen die de voorlichting verzorgen. Desgewenst zoekt Sportonderwijs.nl op aangeven van de afnemer nieuwe samenwerkingsvormen. Naast de GGD-Hara te Leiden, werkt Sportonderwijs bijvoorbeeld samen met de Nederlandse Hartstichting, het Voedingscentrum, ActiVite, mantelzorg en lokale vrijwilligersorganisaties. Soffner: 'We maken steeds een unieke twee-in-één slag. Soms gaat de voorlichting over voeding, beweging en diabetes, maar het kan ook gaan over somberheid en depressie. We ontwikkelen op maat een integraal aanbod voor de vrouwen. Vaak heeft een organisatie goede informatie en voorlichting, maar weten ze de doelgroep niet te bereiken. Wij weten die vrouwen goed te bereiken!'

Meer informatie?

Stuur een email aan info@sportonderwijs.nl of bel met Liza Soffner 06-11228867 of Justine Oomes 06-20307362