

NOLOSHA

NOLOSHA is een project voor (vluchtelingen)ouderen in Rotterdam van stichting Soneca met stichting Asiya. In samenwerking met vrijwilligers wordt gewerkt aan de preventie van eenzaamheid en het vergroten van bewustwording en kennis over ouder worden in Nederland. De ouderen komen samen om elkaar te ontmoeten, te bewegen en informatie uit te wisselen.

In Nederland wonen veel ouderen met een vluchtelingenachtergrond. Alhoewel de gemeenschappen in Nederland nog relatief jong zijn, ervaren ze vaak eenzaamheid, hebben ze te maken met armoede en spelen er regelmatig gezondheidsproblemen.

Het is een dynamische gemeenschap met veel vrijwilligers, zowel onder ouderen als jongeren. Dit biedt mogelijkheden om ouderen te bereiken en lastige onderwerpen, zoals armoede en eenzaamheid, te bespreken. Met behulp van sleutelpersonen lukt het om de ouderen te bereiken, met hen in gesprek te gaan en het isolement te verminderen.



Vluchtelingenouderen kampen relatief vaker met gezondheidsproblemen, zoals diabetes, hart- en vaatziekten en psychosomatische klachten.

Er is sprake van laaggeletterdheid en beperkte gezondheidsvaardigheden. Hierdoor is de drempel tot zorg hoog.

Ze leiden een geïsoleerd bestaan en voelen zich eenzaam. Er is sprake van armoede door afhankelijkheid van een uitkering, en een pensioengat.

Nolosh
GEZOND EN
BEWUST OUD
WORDEN

**NOLOSHA BETEKENT
LEVEN**

WERKWIJZE

HOE VLUCHTELINGENOUDEREN TE BEREIKEN

Een belangrijke toegang tot vluchtelingenouderen, is de inzet van sleutelpersonen en mond-op-mond reclame. Een koplopersgroep met ouderen die de positieve verhalen van bijeenkomsten doorvertelt, zorgt voor een sneeuwbaaleffect. Vrijwilligers hebben een belangrijke rol hierin, zij kennen de gemeenschap goed en kunnen de vrouwen en mannen motiveren. Belangrijk hierbij is de vrijwilligers te begeleiden en te waarderen.

1. Training en intervisie vrijwilligers: we versterken de vrijwilligers door hen te trainen en informatie te delen met hen over actuele ontwikkelingen of voorzieningen die relevant zijn voor ouderen. Thema's: armoede, gezond ouder worden, ouderenmishandeling, vormen van eenzaamheid.

2. Huisbezoeken: de vrijwilligers zoeken ouderen thuis op om te kijken hoe het met hen gaat. Hoe is de thuissituatie? hebben ze hulp van thuiszorg? Spelen er nog andere problemen? Maar ze zijn er ook om de oudere gezelschap te houden en te stimuleren buiten de deur te gaan.

3. Ontmoeting: we organiseren ontmoeting voor ouderen. Dit kan bij een buurthuis, bij iemand thuis zijn of tijdens een uitstapje. De ouderen komen de deur uit en kunnen elkaar op een laagdrempelige manier ontmoeten.

4. Samen bewegen en gezond eten. Om gezond oud te worden sporten we gezamenlijk, zijn er wandelgroepjes en wordt er gezond gekookt. We praten over gezondheid en delen tips over gezond ouder worden.

Informatie over de activiteiten: stichtingasiya@gmail.com of 0614474340



Nolosh is een project van stichting Soneca en stichting Asiya
www.soneca.org www.stichtingasiya.nl