

VZW AL-ARM FIETST OVER DE 'GEZONDHEIDSKLOOF'

Demos sprak met Lilian van Asten (vzw Al-arm). Katja en Kelly, fervente deelnemers aan de bewegingsinitiatieven, schoven aan.

Inge Van de Walle



foto: Giorgio Minguzzi

Gezondheid mag dan al een sociaal grondrecht zijn, de gezondheidskloof tussen hoog- en laaggeschoolden is er de voorbije jaren niet kleiner op geworden. Gezond leven impliceert gezond eten, voldoende bewegen en gezond in het hoofd zitten. Allemaal inspanningen die geld kosten, en dus niet meteen prioriteit nummer één bij mensen in armoede. Vzw Al-arm is een armoedevereniging uit Geel die sinds drie jaar actief inzet op bewegen. Projectmiddelen vanuit het project 'Armoede in beweging' van minister van Welzijn Van Deurzen gaven de vereniging de nodige duw in de rug. Deze oproep kaderde binnen de realisatie van de Vlaamse gezondheidsdoelstelling voeding en beweging. Ook na afloop van het project bleven acties rond bewegen centraal staan bij de vereniging. Demos sprak met Lilian van Asten, die het project 'Goed en wel

in je vel' de nodige drive geeft. Katja en Kelly, fervente deelnemers aan de bewegingsinitiatieven, namen ook deel aan het gesprek.

Projectmiddelen als duw in de rug

Al-arm werkt al jaren rond cultuur, maar sporten en bewegen was tot nog toe een onbekende wereld voor de vereniging. Maar toen het Steunpunt Algemeen Welzijnswerk een oproep lanceerde voor projecten in het kader van Armoede in Beweging was de vereniging er als de kippen bij om een aanvraag in dienen. "De dialoogwerkgroep rond gezondheid 'Santé' dacht na over gezondheidsthema's, en mensen in beweging zetten was dan een van de thema's. Het idee om in dit project vanuit bewegen te vertrekken, is vanuit de mensen in armoede zelf gekomen. Hoewel bewegen geen prioriteit is voor mensen in armoede is het juist goed om wel

in beweging te investeren. Die tegenstelling, daar wilde de werkgroep mee aan de slag”, verduidelijkt Lilian. Het project werd goedgekeurd, en Lilian kon voor een jaar aan de slag als projectcoördinator. Partners in het project waren de Dienst Gelijke Kansen Geel en Indimaj vrouwen.

In het begin was het helemaal niet evident om mensen warm te maken voor beweging. Alleen al de vraag wat mensen in armoede zou interesseren op het sportieve vlak leek niet meteen te beantwoorden. “Ik ben begonnen met een enquête uit te schrijven. Ik heb die gepromoot bij de doelgroep door ze onder andere te plaatsen in het activiteitenboekje van de Dienst Gelijke Kansen. Het ging om gewone vragen zoals: ‘Zou jij graag meer bewegen?’ ‘Wat wil je doen?’ Wat we organiseren op het vlak van beweging, komt dus ook van de mensen zelf. We organiseren elke maand een fietstocht, we doen aan aquagym en zwemmen voor vrouwen, ook specifiek voor allochtone vrouwen, want zij kunnen niet in het gewone zwembad terecht. We hebben tien lessen *nordic walking* gedaan, en daaruit is dan een groep ontstaan die nu nog wekelijks samenkomt. We petanquen, minigolfen, doen aan yoga en organiseerden ook gewone wandelingen. Maar die laatste waren niet zo populair, daar zijn we mee gestopt.”

Mensen in armoede versterken

Al-arm vzw werkt in de praktijk nauw samen met het OCMW. Niet evident in andere gemeenten, maar in Geel kan het wel: de vzw is immers ontstaan vanuit het permanent armoedeoverleg van het OCMW. Ondertussen is Al-arm vzw uitgegroeid tot een zelfstandige vereniging waar armen het woord nemen. De vereniging werkt met drie mensen: twee van hen werken halftijds voor de vereniging en halftijds voor de Dienst Gelijke Kansen. Het OCMW en de armoedevereniging verwijzen ook mensen door naar elkaar. Lilian: “Qua inloop is vzw Al-

arm laagdrempeliger, we gaan letterlijk met mensen mee als ze de stap naar het OCMW niet alleen durven of kunnen zetten.” En de armoedevereniging heeft natuurlijk zijn specifieke opdrachten. Vertrekkende van de ervaringsdeskundigheid van mensen in armoede stelt Al-arm dossiers of acties op, waarmee ze naar beleidsmakers stappen om in dialoogvorm tot oplossingen te komen. Lilian verduidelijkt: “Binnen de werking van Al-arm vinden we het belangrijk dat mensen in armoede leren dat ze niet alleen staan met hun problemen en dat ze de kans krijgen om zelf aan hun situatie te werken.”

Die manier van werken, met streven naar empowerment van mensen in armoede, vertaalt zich ook in het bewegingsproject. Bij de start leunde het project sterk op Lilian en haar coördinerende functie. Ze rekruteerde deelnemers, organiseerde zelf alle activiteiten, zocht de nodige partners en maakte reclame voor de bewegingsinitiatieven. Ondertussen is dit praktisch niet meer mogelijk, en misschien ook niet wenselijk volgens Lilian. “In het eerste jaar heb ik alles begeleid, want er waren hiervoor middelen vanuit de subsidie. Na dat jaar was het project eigenlijk afgelopen, maar ik kon toch blijven werken bij vzw Al-arm via andere middelen. Ik volgde sportprojecten nog wel op, maar heb er nog andere taken bijgekregen. Er zijn ondertussen ook deelnemers aan de lessen die zo’n beetje de trekkers geworden zijn. Dat is ook waar onze vereniging voor staat: mensen in armoede versterken. We willen hen zo veel vertrouwen geven dat ze een andere rol gaan opnemen in de vereniging. Katja gaat bijvoorbeeld mee om vorming te geven als ervaringsdeskundige, Kelly heeft de draad van haar studies terug opgepikt en doet stage bij Al-arm vzw.”

Sociaal en sportief

Bij het opzetten van het project Armoede in beweging lag de focus op sociaal contact en positieve ervaringen binnen een samenwer-



foto: Sigfrid Lundberg

king tussen de domeinen welzijn, gezondheid, beweging en armoede.

Hoe verliepen die sociale contacten en positieve ervaringen voor de deelnemers? Katja geeft alvast aan dat het sociaal contact voor haar heel belangrijk is. “Ik ben bij het project uitgekomen via het boekje van Al-arm, daar staan alle activiteiten in. Op die manier ben ik eens mee gaan wandelen. Ik was werkloos, ik zat thuis, want als je buitenkomt en je wil iets doen, kost het geld. Dus ben ik mee gaan wandelen, om onder de mensen te komen. Want je zit effectief in een isolement. Nu zijn we met een vast groepje van een zestal mensen. Gisteren zijn we hier van bij Al-arm vertrokken voor een wandeling. Maar soms rijden we ook met de fiets tot aan de gemeentevijver. En gaan we daar wandelen of we volgen de wandelknooppunten. Ik ga ook zwemmen en aquagymmen.”

Voor Kelly was de laagdrempelige aanpak een grote plus om haar over de streep te trekken. “Via informatie van het OCMW ben ik een vrijetijdspas gaan aanvragen en gaan kijken wat ik kon doen. Wat me aanspreekt is dat het zwemmen enkel voor vrouwen is. Dat is een lagere drempel. Het is ook een ander, kleiner zwembadje waarin we zwemmen. Je komt ook samen met mensen die in dezelfde financiële situatie zitten, die begrijpen dat je geen geld hebt om duur sportmateriaal te kopen.” De verhalen van Katja en Kelly tonen dat het sociale en sportieve onlosmakelijk en noodzakelijk zijn als je bewegingsprojecten opzet met mensen in armoede. Al-arm vzw gaat voor een laagdrempelige aanpak, zowel financieel als op het vlak van voorwaarden. Via het systeem van de vrijetijdspas (pashouders krijgen voorrang) kosten lessen 2 euro per les of 18 euro voor een lessenreeks. De meeste lessen zijn gratis, een fietstocht kost 1,5 euro, maar



daarin zijn twee consumpties begrepen. De deelnemers hoeven niet in topconditie te zijn. Als blijkt dat de fietstochten van OKRA te zwaar zijn, pakt vzw Al-arm het anders aan, met fietstochten van maximum 25 km aan een voor iedereen haalbaar tempo. De activiteiten gaan uitsluitend overdag door: er is bewust voor gekozen om het bewegen tijdens de schooluren te doen, enkel de fietstocht duurt soms langer.

De groep groeit vooral door mond-aan-mondreclame.

Tegelijkertijd gaat Al-arm vzw heel duidelijk voor kleinschaligheid, nabijheid en kwaliteit voor zijn leden. Lilian legt uit hoe ze dit aanpakken. “We huren een privézwembad, in de ruimte van een dansschool. De zwemlerares is trouwens iemand met een kansarmoede-achtergrond. Zij begrijpt de

drempels beter, maar het is ook om die persoon uit haar isolement te halen, om die wat extra te laten verdienen, zelfvertrouwen te geven... Zij heeft trouwens wel een diploma om zwemlessen en aquagym te geven. We huren er ook een zaal voor yoga, en betalen daar ook een lerares voor. Zij komt niet uit de doelgroep. We kiezen er bewust voor om zo’n mooie ruimte te gebruiken, en al het materiaal voor de yoga is er ook aanwezig. Want het is niet omdat we met mensen in armoede werken, dat we armoedig aan sport moeten doen!”

Volle zalen

Ondertussen lopen de cursussen als bijna vanzelf vol, en nemen vijftig tot zestig mensen maandelijks deel. De groep groeit vooral door mond-aan-mondreclame: iemand signaleert dat ze nog een geïnteresseerde vriendin heeft, en dan kan die er ook nog wel bij. Intussen loopt de vijfde reeks zwemmen in

tien lessen, en stelt Lilian vast dat de lessen steeds sneller volzet zijn. Het zijn zeker niet altijd dezelfde mensen: met de nieuwe reeks zwemlessen bereiken ze weer extra vrouwen uit etnisch-culturele minderheden. Nochtans is dit de groep die in het begin het moeilijkst te bereiken leek. Zij hebben in Geel hun eigen netwerk en verenigingen. Lilian: “Ze komen wel bij ons, om de vrijetijdspas aan te vragen, om filmtickets af te halen... Tijdens mijn eerste ontmoeting met de zelforganisaties gaven ze me niet veel kans op succes. ‘Je krijgt ons niet uit onze luie zetel’, zeiden ze. Maar ondertussen doen veel vrouwen wel mee aan de zwem- en fietslessen. Het is wel moeilijk om hen actief te betrekken bij de rest van onze vereniging.”

Een van de nordic walking-uitstappen hebben we gecombineerd met een tentoonstelling van Jan Hoet.

Het is niet zo dat er aparte groepen sportievelingen of culturo's zijn: participeren aan sport of cultuur leidt bij vzw Al-arm tot meer participeren op verschillende vlakken. Mensen in armoede nemen deel aan zowel cultuur als sport. Katja koppelt nu en dan sport aan cultuur: “Een van de nordic walking-uitstappen hebben we gecombineerd met een tentoonstelling van Jan Hoet in Geel. Die ging door op verschillende locaties. We waren na de wandeling net op tijd om de tentoonstelling mee te doen in het Gasthuismuseum, op de markt... Ik woon verdorie in Geel en ik was in mijn hele leven nog niet binnen geweest in het Gasthuismuseum. Terwijl het echt wel de moeite was.”

Daarnaast krijgen mensen de kans om binnen sport of cultuur zelf meer verantwoordelijkheid op te nemen of via een dialoogwerkgroep te wegen op het lokale beleid. In het buddyproject nemen mensen in armoede met meer cultuurervaring het voortouw om bijvoorbeeld mobiliteits- of

culturele drempels te slechten voor anderen in Al-arm die het cultuurpad willen verkennen. Binnen de werkgroep Santé, bijvoorbeeld, waar met mensen in armoede wordt nagedacht over de ideale invulling van het nieuwe CAW-gebouw. Aan de hand van tekeningen, gedichten en 3D-perspectief overlegde de werkgroep al drie keer met het CAW. Ook de vraag naar een wijkgezondheidscentrum met aandacht voor geestelijke gezondheid blijft in de picture van de werkgroep. Vzw Al-arm maakt zo duidelijk dat het nodig is om in te zetten op diverse facetten van gezondheid, een logische stap.

Ook de vraag naar een wijkgezondheidscentrum met aandacht voor geestelijke gezondheid blijft in de picture van de werkgroep.

‘Zorgt het bewegingsproject er ook voor dat je in je vrije tijd meer gaat bewegen?’, vragen we aan Katja. Haar antwoord is duidelijk: “Ik moet wel bewegen, ik rijd overal met de fiets naartoe want ik heb geen auto. Tegelijkertijd mag ik omwille van ontstekingsreuma geen belastende sporten doen: ik moet dus vooral fietsen, zwemmen...” Arm maakt ziek, ziek maakt arm. Doktersbezoeken worden uitgesteld, omdat de schrik voor doorverwijzingen naar specialisten en bijkomende kosten er diep inzit. Veel deelnemers met armoede-ervaringen ondervinden het aan de lijve. Tussen Kelly en Katja kwam in een van de lessen een spontaan gesprek op gang over hun ervaringen en gezondheidsproblemen. Bij momenten is hun ziekte heel pijnlijk en beperkt hen dat in hun mogelijkheden. Tegelijkertijd biedt het laagdrempelige aanbod van Al-arm vzw hen wel de mogelijkheid om actief te blijven. Op die manier werkt het project ook preventief, niet alleen door te bewegen, maar ook door de wil om gezonder en beter in je vel te zetten. Kelly: “Bij mij gaat het vooral om gezonder worden, ik doe ook

yoga om leniger en meer ontspannen te worden. Je bent moe na aquagym, maar je voelt je uiteindelijk wel beter.”

Hoe moet het verder?

Lilian Van Asten kan samen met Al-arm vzw terugblikken op een project dat vlot loopt. Maar hoe moet het project verder, zonder subsidies? Vooral de yoga- en zwemlessen kosten geld. Lilian kent ondertussen het klappen van de zweep. Na middelen uit Armoede in beweging kwamen er middelen vanuit CERA. Dit jaar is een project ingediend bij de Koning Boudewijnstichting en wordt er gemikt op sponsoring van bijvoorbeeld Rotary of bedrijven. Lilian eindigt het gesprek met filosofische berusting: “Het is elk jaar opnieuw zoeken naar middelen. Als de andere pistes niks worden, gaan we wel wafels verkopen... Ik werk nu een jaar of zes bij een armoedevereniging, en zelfs mijn eigen job blijft onzeker. Het is een sport geworden om subsidies los te krijgen: soms lukt het niet, soms lukt het wel.”

Het is elk jaar opnieuw zoeken naar middelen. Als de andere pistes niks worden, gaan we wel wafels verkopen...

Lilian van Asten / over de interviewee

Lilian van Asten is medewerker bij vzw Al-arm, de Geelse vereniging waar armen het woord nemen. Al-arm groeide uit het permanent armoedeoverleg van OCMW Geel. Nu is vzw Al-arm een zelfstandige vereniging waar armen het woord nemen.