Het Doorbreken van Sociaal Isolement bij Vrouwen in de Oosterparkbuurt

---

1. Inleiding

Aanleiding

Eenzaamheid is een urgent probleem, vooral bij ouderen en vrouwen met een migratieachtergrond. Deze groep wordt vaak over het hoofd gezien, ondanks de significante gevolgen voor hun fysieke en mentale gezondheid. In de Oosterparkbuurt is sociaal isolement een groot probleem, vooral bij vrouwen tussen de 35 en 65 jaar. Dit plan biedt een aanpak die gericht is op het versterken van buurtverbindingen en persoonlijke groei.

Doelstelling

Het project richt zich op het verkleinen van sociaal isolement en eenzaamheid bij vrouwen met een niet-Nederlandse achtergrond in de Oosterparkbuurt door middel van wekelijkse activiteiten zoals koken, voorlichtingssessies en netwerkmomenten.

---

2. Probleemanalyse

Risicofactoren voor eenzaamheid

1. Fysieke afstand tot familie en vrienden.
2. Onrealistische verwachtingen van familiebetrokkenheid.
3. Discriminatie en taalbarrières.
4. Gebrek aan sociale vaardigheden en netwerken.

Gevolgen van sociaal isolement

- Verminderd psychisch welzijn.
- Afgenomen fysieke gezondheid.
- Negatieve invloed op participatie in de maatschappij.

Focusgroep

Vrouwen tussen de 35 en 65 jaar met een migratieachtergrond in de Oosterparkbuurt.

---

3. Doelgroepanalyse

De doelgroep bestaat uit kwetsbare vrouwen die moeite hebben met het vinden van aansluiting in de maatschappij. Deze vrouwen hebben vaak te maken met:

- Taalachterstanden.
- Gebrek aan sociale contacten.
- Beperkt toegang tot (gezondheids)informatie.

---

4. Aanpak en Uitvoering

Activiteitenaanbod

1. **Kookworkshops**: Het samen bereiden van maaltijden bevordert interactie en verbindt mensen door gedeelde culturen en smaken.
2. **Voorlichtingssessies**: Onderwerpen zoals gezondheid, taalvaardigheid, opvoeding, en budgetbeheer.
3. **Gespreksgroepen**: Het delen van ervaringen en gevoelens in een veilige omgeving.

Partners

Samenwerking met:

- **GGD**: Gezondheidsvoorlichting.
- **Dynamo**: Sociaal werk en buurtverbindingen.
- **Diëtisten**: Voedingsadvies.
- **Stadsdeel Oost**: Faciliteiten en coördinatie.

Tijdspad

- **Startdatum**: September 2025.
- **Duur**: 40 weken, met wekelijkse activiteiten.

Doelgroepbenadering

Vrouwen worden actief uitgenodigd via:

- Mond-tot-mondreclame.
- Lokale netwerken (moskeeën, buurthuizen).
- Sociale media.

---

5. Verwachte Resultaten

- **Kwantitatief**: Deelname van 30 vrouwen.
- **Kwalitatief**:
    - Verbeterde sociale netwerken.
    - Verminderde eenzaamheid en isolatie.
    - Verhoogde zelfredzaamheid en participatie.



6. Evaluatie

Monitoring

- Regelmatige feedbacksessies met deelnemers.
- Samenwerking met partners om voortgang te meten.

Succescriteria

- Bereiken van de doelgroep (30 vrouwen).
- Positieve veranderingen in zelfredzaamheid en sociale participatie.

Algemene gegevens	
Naam aanvragen	5.1, 2, e
Contactgegevens aanvrager:	5.1, 2, e
Adres	5.1, 2, e
Postcode	5.1, 2, e Amsterdam
Tel. nr.	065.1, 2, e
e-mail	5.1, 2, e @gmail.com
Rekeningnummer	NL5.1, 2, e