

Saima Shahzad

- Sundhedsformidler
- Rygestoprådgiver
- Vægtstopkonsulent
- Interkulturelle Sundhedsinformatør
- Tolk
- Træner
- Peer Mentor
- Livredder og Svømmelærer

10 år's erfaring i at arbejde med etniske minoriteter

Forebyggelsescenter Amager, Nørrebro og Vesterbro (10 år)
- Sundhedsformidler, motionstræner, og Rygestoprådgiver

Afdeling for Folkesundhed i København (1 år)
- Rygestoprådgiver

Mangfoldighedsplejehjem på Amager (3 år)
- Projektmedarbejder og motionstræner

Pensionist Klubben i Tingbjerg (8 år)
- Sundhedsformidler og motionstræner

Stoplinien (nu)
- Rygestoprådgiver

Aktiviteter på stederne

Mangfoldighedsplejehjem på Amager og

Pensionist klubben i Tingbjerg

(Mødes en gang til to gang ugentligt af 3 timers varighed)

- dyrke motion
- lære om kost og sundhed
- lave og spise mad sammen
- hygge og snakke
- lære om dansk kultur og sprog
- Udflugter
- der serveres kaffe, te og frugt

Målgruppen

- 60+
- ensom
- Sprogbarrierer og manglende viden
- Samfund og Kultur forskel
- Dårligt helbred, flere kroniske lidelser
- Opholder sig meget i hjemmet (isoleret)
- Afhængighed af børn til hjælp og tolkning
- Forventninger til familien

Nøglepersoner/Keeper

- Har erfaring med målgruppen
- Tiltræk målgruppen
- Kan skabe en god relation/brobygger
- Mødes i øjenhøjde
- Gode til at bruge kropssprog
- Lysten til at hjælpe andre og er god til at lytte
- Tålmodige (acceptere at man er forskellige)
- Skabe trygheden

*Alder er som at bestige et bjerg.
Man bliver nok lidt forpustet,
men får en langt bedre udsigt*

– Ingrid Bergman