

roninger Actief Leven Model (GALM) at 17 jaar. In deze periode zijn meer dan 100.000 senioren benaderd met deze methode. Ruim 70.000 senioren zijn actief in beweging gekomen.

De resultaten en de conclusies van de GALM interventies zijn: de loop van de jaren heeft ontwikkeld en innovatieve reeks bewegingsinterventies voor ouderen. Deze GALM interventies zijn zeer aantoonbaar effectief in het bereiken van ouderen maar ook in het aanleren én stimuleren van een actieve leefstijl. We laten ook zien dat lesgevers en lokale bestuurders die betrokken zijn bij GALM aanpak hebben opgedaan met GALM aanpak. Tot slot geven we een beeld van de impact van GALM in de komende jaren.

De komende jaren zullen dankzij de inzet van de ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS) en de Nederlandse Organisatie voor Wetenschappelijk Onderzoek (ZonMw); het Fonds Ouderhulp; Nederlands Instituut voor Sport en Beweging; Koninklijke Nederlandse Akademie van Wetenschappen (KNAW); het ministerie van VWS namelijk "Nederlandse Beweging", de "FLASH campagne", de "Nederlandse Sport en Beweging"; de financiële en beleidsinput van de deelnemende gemeenten en de eigen bijdrage van de deelnemers.

Bovendien zijn de provinciale sportorganisaties, tegenwoordig gebundeld in Sportkracht 12, de GALM opleiders, de GALM lesgevers, de testleiders en de benadermedewerkers van vitaal belang geweest voor het succesvol uitvoeren van dit grootschalige project. Tevens zijn we natuurlijk erg blij met het grote aantal ouderen dat deelneemt aan de GALM programma's en daardoor meer is gaan bewegen. Wij zijn allen bijzonder erkentelijk voor hun bijdrage en betrokkenheid.

GALM is ontwikkeld in samenwerking met verschillende regionale en landelijke partners, waaronder lesgevers, GALM consultants werkzaam bij de provinciale sportorganisaties, het Nederlands Instituut voor Sport en Beweging (NISB), de Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie (KNGU), Centrum voor Beweging en Onderzoek Groningen (CBO), BeginmetBewegen.nu en vele medewerkers die deel hebben uitgemaakt van het landelijk GALM team.

De ontwikkeling en coördinatie van het GALM project is vanaf oktober 2012 in handen van de Rijksuniversiteit Groningen – Interfacultair Centrum voor Bewegingswetenschappen.

Het landelijk GALM Team

- Mathieu de Greef
- Yidau Dijkstra
- Annemiek Bielderman
- Wilianne Aspeling
- Wijkje Berends

Groningen, september 2012

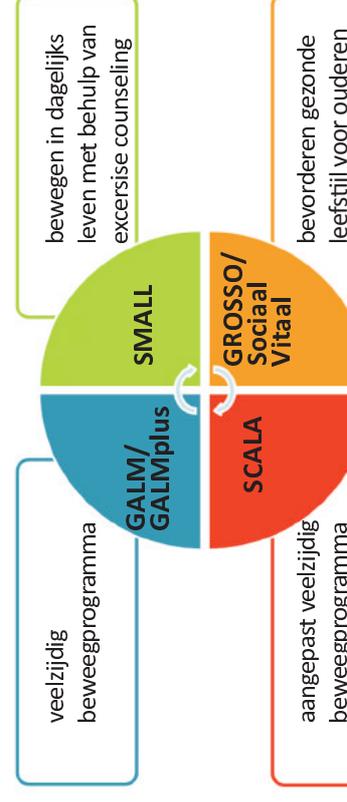
In dit hoofdstuk schetsen we in hoofdlijnen de GALM feiten uit de periode 1995-2012. We besteden daarbij achtereenvolgens aandacht aan het overzicht van de GALM programma's, de doelstelling en effectiviteit van de GALM programma's, het aantal bereikte deelnemers aan de GALM programma's, de kenmerken van de GALM deelnemers, de organisatie van het landelijk GALM project en de financiering van het GALM project.

Overzicht van de GALM programma's

GALM is oorspronkelijk ontwikkeld als een bewegingsstimuleringsmethode om ouderen die onvoldoende lichamelijke activiteit hebben om meer te gaan bewegen. Het voldoen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen hebben we daarbij als uitgangspunt genomen. GALM is een veelzijdig beweegprogramma dat in 1995 en 1996 is ontwikkeld en waarin het lichamelijke activeren van ouderen centraal staat. In de loop van de tijd zijn uit de GALM methode nieuwe beweegprogramma's voor ouderen voortgekomen (zie figuur 1). Ook al hebben nieuwe programma's een eigen naam, we duiden ze allemaal aan als GALM programma's.

In 1998 en 1999 is het SCALA programma ontwikkeld voor ouderen met één of meer chronische aandoeningen die te weinig bewegen. Dit beweegprogramma is zo ontwikkeld dat ouderen met uiteenlopende fysieke beperkingen als gevolg van chronische aandoeningen aan programma kunnen deelnemen. In 2002 is GALMplus programma ontwikkeld, dat zich richt op oudere senioren van 70-80 jaar. In dit programma staat net als bij GALM sport en spel veelzijdig bewegen voorop. Daarnaast worden specifieke kracht en activiteiten van het dagelijkse leven getraind. In 2005 is het SMALL programma voor ouderen ontwikkeld. SMALL is een programma om bewegen in het dagelijks leven te stimuleren. Deelnemers worden ondersteund door een "exercise counselor" met als doel meer stappen per dag te zetten. Vervolgens is in 2008 het GROSSO programma ontwikkeld voor ouderen met een lage sociaal economische status (SES). Het GROSSO programma is gericht op het bevorderen van een gezonde leefstijl. Het programma wordt naast bewegen aangeboden, het aanleren van vaardigheden om contacten te onderhouden en het leren omgaan met somberheidsklachten. Tot slot is in 2010 het Sociaal Vitaal programma ontwikkeld. Het programma zijn voorlichting over ontspanning, bewegen, voeding en medicatiegebruik ingebouwd. Ook worden sociale vaardigheden en weerbaarheid bevorderd, waarvan de trainingen zijn geïntegreerd in het beweegprogramma.

Figuur 1. Overzicht GALM programma



GALM programma's

Alle GALM programma's beogen primair om lichamelijke activiteit te bevorderen van ouderen die onvoldoende bewegen. Naast het stimuleren van bewegen ondersteunen GALM programma's als GROSSO en SOCIAAL VITAAL ook sociale vaardigheid en weerbaarheid van kwetsbare ouderen om hun vitaliteit te bevorderen. In figuur 2 wordt een samenvatting gegeven van de doelstelling, doelgroep en inhoud van de GALM programma's.

De inhoudelijke vernieuwing van het GALM programma vanaf 2005 hangt samen met de ontwikkeling dat beweeggedrag onderdeel uitmaakt van een gezonde leefstijl. Voor GALM betekent dit dat de laatste jaren in de programma's het bevorderen van bewegen wordt gecombineerd met het bevorderen van sociale vitaliteit van ouderen. Het GALM beweegprogramma wordt daartoe gecombineerd met gezondheidsvoorlichting en weerbaarheidsprogramma's om vaardigheden te ontwikkelen om sociale contacten te onderhouden en te leren omgaan met angst en somberheid. GROSSO en SOCIAAL VITAAL zijn specifiek gericht op ouderen met een lage sociaal economische status (SES).

standaard format, dat bestaat uit vier vast onderdeelen. Ze bestaan uit een persoonlijk benaderingsstrategie gericht op het vinden de juiste doelgroep (huis aan huis campagne het aanbieden van een fysieke fitheidstest (eventueel aangevuld met specifieke testen vragenlijsten) voorafgaand en na afloop van programma; een beweegprogramma (12-18 maanden) eventueel gecombineerd sociale weerbaarheidstrainingen; een evalu rapport en vervolgtraject.



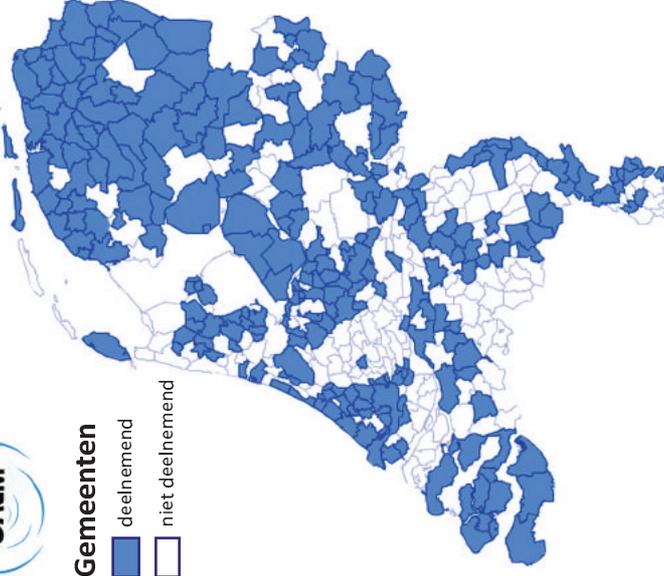
Figuur 2. Samenvatting doelstelling, doelgroep en samenstelling van de GALM programma



1995 - Sept. 2012

Gemeenten

- deelnemend
- niet deelnemend



periode 1995 tot september 2012 zijn in 875 GALM projecten uitgevoerd.

geïgereg voor de gemeentelijke herindeling in 251 van de in totaal 415 Nederlandse gemeenten één of meerdere GALM projecten oerd. Daarmee heeft het GALM project 60% van de Nederlandse gemeenten t. De figuur hiernaast laat zien in welke gemeenten GALM projecten zijn uitgevoerd welke gemeenten nog niet. In totaal zijn 20.330 senioren huis aan huis benaderd, waarvan er 560.165 (50%) onvoldoende lichaactief waren. In totaal hebben 107.107 senioren deelgenomen aan de GALM fitheidstest met 71.500 senioren in het GALM project opgenomen. Op de GALM website (www.galm.nl) zijn er interactieve kaarten te vinden waarbij je op een specifieke gemeente te klikken de deelnemende GALM programma's verschijnen die gemeente zijn uitgevoerd.

Kenmerken van de GALM deelnemers

De deelnemers richten zich op ouderen die onvoldoende bewegen volgens de Nederlandse Norm Gezond Leven. Uit onderzoek naar GALM deelnemers blijkt dat 75% onvoldoende lichamelijke actief is bij aanvang van het programma. Ruim 20% van de GALM deelnemers die voldoende bewoegen bij aanvang van het programma waren voorafgaand aan het programma. Ruim 20% van de GALM programma's nemen gemiddeld 10 personen en 59% vrouwen deel. De gemiddelde leeftijd van de deelnemers over de periode 1995-2012 was 59,3 jaar. GALM deelnemers nemen in het programma beginnen zijn ouden en de verhoudingsgewijs veel gezondheidsrisico's hebben op de prevalentie van overgewicht (70%), hoge bloeddruk (29%), chronische aandoeningen (1%) en mate van bewegingsarmoede (75%) die onvoldoende volgens de Nederlandse Norm (Gezond Bewegen), mate van angst en somberheidsgevoelens.



De ontwikkeling, uitvoering en evaluatie van de landelijke GALM programma's zijn de afgelopen 17 jaar gecoördineerd door een landelijk GALM team waarin de Rijksuniversiteit Groningen en NISB waren vertegenwoordigd. Vanaf oktober 2012 zal de Rijksuniversiteit Groningen de coördinatie voortzetten. Bij de landelijke uitvoering van het GALM project wordt er nauw samen-gewerkt met de provinciale sportorganisaties, de provinciale ouderensport consulenten, de KNGU, verschillende sportverenigingen, lokale Welzijnsstichtingen en overige ouderen- en gezondheidsorganisaties. De provinciale sportorganisaties ondersteunen gemeenten bij de voorbereiding en uitvoering van GALM projecten. Ter ondersteuning van de uitvoering van lokale GALM projecten worden er lokale GALM project-groepen opgericht waarin de direct betrokken actoren zijn vertegenwoordigd. De vernieuwing van de GALM programma's en de evaluatie van de uitgevoerde GALM programma's wordt uitgevoerd door het Centrum voor Bewegingswetenschappen van de Rijksuniversiteit Groningen.

De ontwikkeling, uitvoering en evaluatie van de landelijke GALM programma's zijn de afgelopen 17 jaar gecoördineerd door een landelijk GALM team waarin de Rijksuniversiteit Groningen en NISB waren vertegenwoordigd. Vanaf oktober 2012 zal de Rijksuniversiteit Groningen de coördinatie voortzetten. Bij de landelijke uitvoering van het GALM project wordt er nauw samen-gewerkt met de provinciale sportorganisaties, de provinciale ouderensport consulenten, de KNGU, verschillende sportverenigingen, lokale Welzijnsstichtingen en overige ouderen- en gezondheidsorganisaties. De provinciale sportorganisaties ondersteunen gemeenten bij de voorbereiding en uitvoering van GALM projecten. Ter ondersteuning van de uitvoering van lokale GALM projecten worden er lokale GALM project-groepen opgericht waarin de direct betrokken actoren zijn vertegenwoordigd. De vernieuwing van de GALM programma's en de evaluatie van de uitgevoerde GALM programma's wordt uitgevoerd door het Centrum voor Bewegingswetenschappen van de Rijksuniversiteit Groningen.

53% van de kosten (à € 10.340,-) door de deelnemers worden gedragen in de vorm van een eigen bijdrage en dat 46% van de uitvoeringskosten (à € 8.845,-) voor rekening van gemeenten of subsidies van provincies of het ministerie van VWS komt (exclusief provinciale overhead). Omdat een GALM project 18 maanden duurt is de jaarlijkse belasting voor het gemeentelijk budget dus maximaal € 4.427,- per jaar. GALM behoort met deze begroting tot de relatief goedkope bewegingsstimuleringsprojecten voor ouderen.



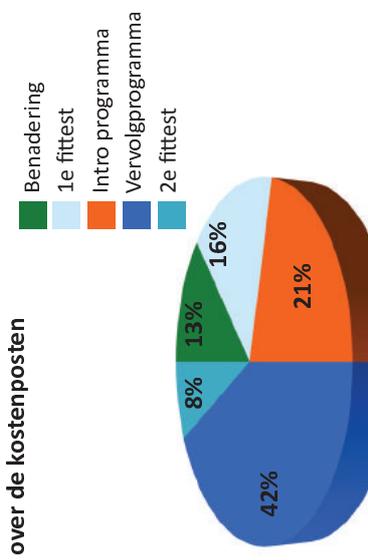
4. GALM Cijfers

| doerde senioren in erland door GALM | 1.111.111 ouderen |
|--|---|
| deemers GALM fittest | 100.000 ouderen (9%) |
| deemers GALM gamma | 70.000 ouderen (6%) |
| bereik van ouderen in land die onvoldoende gen | 18% |
| deemers GALM die ven aan NINGB* | 80% |
| agsbehoed op re termijn (> 5 jaar) | 91% |
| gting uitvoering 1 1995-2012 | € 18.786.875,- (875 projecten a € 19.185,- plus overhead) |

onbaar effect op kracht, uithoudingsvermogen
kibiliteit en sociale contacten
erlandse Norm Gezond Bewegen

De totale uitvoeringskosten van een lokaal GALM project bedragen voor een periode van 18 maanden € 19.1985,-. In figuur 5 wordt de verdeling van de kosten weergegeven als percentage van de totale kosten. Hieruit blijkt dat de uitvoering van het programma 63% van de totale kosten bedragen, de fittesten 24% van de kosten en de benadering 13% van de kosten.

Figuur 5. De uitvoeringskosten GALM verdeeld over de kostenposten

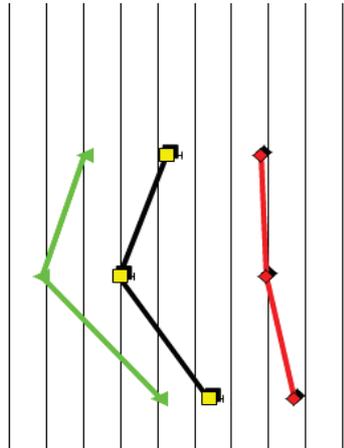


noofdstuk beschrijven we de positieve uitkomsten en effecten van GALM. We besteden aandacht aan de toename van lichamelijke activiteit, gedragsbehouding van GALM deelnemers, het effect van GALM op fysieke fitheid en sociale contacten van GALM deelnemers.

6. Toename energiegebruik bij GALM deelnemers

De toename van lichamelijke activiteiten van GALM deelnemers kan worden onderverdeeld in drie categorieën: licht, matig en intens. De toename van het energieverbruik van GALM deelnemers (zie figuur 6). GALM deelnemers zijn gemiddeld 90 minuten per week meer gaan bewegen. Daarvan worden 60 minuten besteed aan GALM en/of sportactiviteiten en 30 minuten aan bewegen in het dagelijks leven (wandelen en fietsen). Uit onderzoek bij GALM deelnemers blijkt dat 79% van de deelnemers aangeeft dat deelname aan GALM heeft geleid tot meer bewegen en 85% van de deelnemers jonger dan 60 jaar zijn dit verhoudingsgewijs meer van 85%) dan de deelnemers ouder dan 60 jaar (8%).

6. Toename energiegebruik bij GALM deelnemers



Daarnaast blijkt uit onderzoek naar de intensiteit van GALM lessen dat de stijging in het gemiddeld totaal energiegebruik met name in de eerste zes maanden van het GALM bewegingsprogramma plaatsvindt. De verandering in het gemiddeld totaal energiegebruik over de tijd laat een stijging zien van 1059 kcal per week na 15 maanden deelname aan het GALM programma. De helft van deze toename is toe te schrijven aan een stijging in de hoeveelheid sportieve activiteit en de andere helft aan de stijging in lichamelijke activiteit in de vrije tijd.

Gedragsbehoud van GALM deelnemers

Op grond van evaluatieonderzoek onder GALM deelnemers kan worden vastgesteld dat er sprake is van een zeer actieve deelname aan GALM groepen. Van de ondervraagde deelnemers is 84% altijd aanwezig. Er is nauwelijks verschil tussen mannen en vrouwen wat betreft de aanwezigheid, 79% van de mannen en 87% van de vrouwen is altijd aanwezig. Uit onderzoek naar gedragsbehoud op langere termijn (6 tot 9 jaar na instroom in GALM) blijkt dat 91% van de GALM deelnemers meer blijft bewegen. Van de groep GALM deelnemers die meer is blijven bewegen voldoet 80% aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. De meest genoemde redenen om actief te blijven zijn de overtuiging dat bewegen goed is voor de gezondheid en de ervaren sociale steun om lichamelijk actief te blijven. GALM deelnemers die meer zijn blijven bewegen zijn meer intrinsiek gemotiveerd, ervaren minder somberheidsklachten en zeggen minder fysieke beperkingen te hebben dan GALM deelnemers die na afloop van het programma minder zijn gaan bewegen.



Foto: Fred Thie

5. Hoe bevorderen we de kwaliteit van de GALM programma's?

De kwaliteit van de GALM programma's wordt op verschillende manieren bevorderd, namelijk door het systematisch evalueren en waar nodig en mogelijk verbeteren van de GALM methode, het scholen en bijscholen van GALM docenten, benadermedewerkers en fittestleiders, het regelmatig uitvoeren van evaluatieonderzoek onder deelnemers en lesgevers, het permanent vernieuwen van de GALM methode door nieuwe programma's te ontwikkelen en door het aanvullen van de instrumenten en protocollen om GALM programma's te kunnen uitvoeren. In dit hoofdstuk worden al deze kwaliteitsbevorderingen besproken. De kwaliteitszorg heeft ertoe geleid dat GALM door het Centrum voor Gezond Leven (RIVM) en door Effectief Actief (kwaliteitslabel NISB) is gecertificeerd als theoretisch onderbouwd en effectief programma. Ook heeft GALM door haar onderbouwde en vernieuwende werkwijze de PREFFI prijs (effectief preventie project) en de European Health Promotion Award (onderscheidend project op terrein van gezondheidsstimulering) gewonnen.

Het systematisch evalueren van de GALM methode

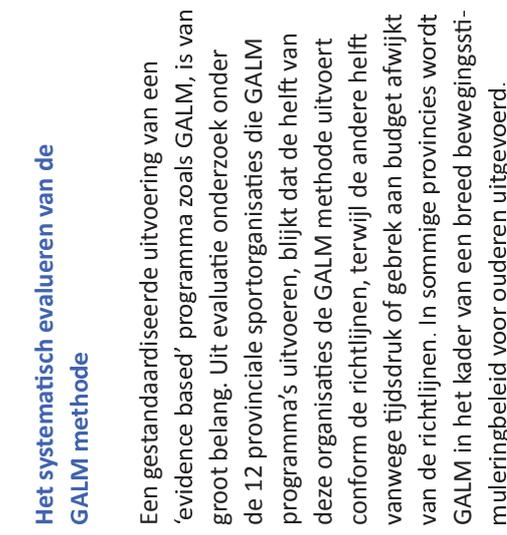
Een gestandaardiseerde uitvoering van een 'evidence based' programma zoals GALM, is van groot belang. Uit evaluatie onderzoek onder de 12 provinciale sportorganisaties die GALM programma's uitvoeren, blijkt dat de helft van deze organisaties de GALM methode uitvoert conform de richtlijnen, terwijl de andere helft vanwege tijdsdruk of gebrek aan budget afwijkt van de richtlijnen. In sommige provincies wordt GALM in het kader van een breed bewegingsstimuleringsbeleid voor ouderen uitgevoerd.

7. Motorische fitheid van GALM deelnemers bij de start

GALM project wordt de motorische fitheid vanvanging en na afloop gemeten. Een overzicht van de motorische fitheid (figuur 7) van ouderen voldoende lichamelijke actief zijn laat zien dat in grote groep ouderen een lage fitheid bij de start van het programma. Onderzoek naar de effecten van deelname aan het GALM programma na 18 maanden blijkt dat de ervaren fitheid als de beenkracht, de balans, de schouderlenigheid en het uithoudingsvermogen significant zijn verbeterd. Daarnaast worden positieve resultaten gevonden voor de Body Mass Index (BMI) en het bewegingsgedrag.

De waardering van GALM deelnemers

Van de deelnemers beoordeelt 98% de sfeer in de GALM groep als goed. De begeleiding van de lesgever wordt door 96% als goed beoordeeld en 60% beoordeelt de zaal als goed. Het spelateriaal wordt door 63% goed beoordeeld. Het GALM programma is voor 74% van de deelnemers voldoende afwisselend.



Handvaardigheid
Knijpkracht
Lenigheid lage rug
Uithoudingsvermogen
Reactietijd
Schouderlenigheid

Onder gemiddeld
Gemiddeld
Boven gemiddeld

probeer met haar programma's een zo mogelijke groep ouderen in Nederland, voldoende lichamelijk actief is te bereiken veel mogelijk ouderen aan te zetten tot en hen te stimuleren hiermee door te De GALM methode is nauwkeurig beschreven het GALM handboek en daarbij behorende rkmappen met protocollen, werkbladen mulieren. Bovendien is er een GALM istest samengesteld met bijbehorende are die aan regionale GALM consulenten ovinciale sportorganisaties beschikbaar isteld. Op basis van het handboek zijn er GALM docenten, benadermedewerkers en eiders specifieke scholingen en bijscho- ontwikkeld zodat de kwaliteit van GALM amma's gewaarborgd blijft. De scholingen ALM docenten zijn zowel ontwikkeld in de van bijscholingen voor ervaren docenten en HBO en MBO opleiding als in de vorm holingen in het initiële onderwijs op ROC's O instellingen. Inmiddels zijn er 1084 docenten opgeleid en gecertificeerd. benadermedewerkers en fittesteiders zijn cificke ééndaagse scholingen ontwikkeld. ks is er een terugkomdag voor medewer- an provinciale sportorganisaties waar tieonderzoek en nieuwe ontwikkelingen n besproken.

Een onlosmakelijk onderdeel van de GALM methode is het continu verbeteren en vernieuwen van programma's om ouderen die onvoldoende actief zijn te stimuleren tot het verkrijgen én behouden van een actieve leefstijl. Bij de uitvoering van GALM bleek dat er aangepaste programma's nodig waren voor specifieke doelgroepen ouderen. Daarom zijn er in de loop van de tijd nieuwe GALM programma's ontwikkeld. GALM is hiermee een merknaam geworden waaronder verschillende soorten beweegprogramma's worden aangeboden. Het GALM aanbod is gericht op een brede doelgroep ouderen die te weinig bewegen in de leeftijdsrange van 55-85 jaar. Het programma richt zich daarbij op zelfstandig wonende ouderen, ouderen met chronische aandoeningen en ouderen met een lage sociale economische status. De GALM programma's zijn innovatieve programma's omdat op grond van de nieuwste wetenschappelijke inzichten de nadruk is verschoven naar het bevorderen van een gezonde leefstijl. Naast bewegen wordt er in de GALM programma's aandacht besteed aan voorlichting over een gezonde leefstijl, sociale en emotionele weerbaarheid, sociale vitaliteit en sociale vaardigheden. De nieuwe programma's worden getoetst op effectiviteit alvorens ze geïmplementeerd worden. Ook worden benader- en fittest protocollen en bijbehorende software regelmatig ge-update en ter beschikking gesteld aan provinciale sportorganisaties.

Foto: Fred Thie



reeds in het voorwoord vermeld hebben partijen er gezamenlijk voor gezorgd dat op grote schaal een succes is geworden. Hoofdstuk laten wij een aantal van deze ervaringen aan het woord. Achtereenvolgens vermelden de GALMers, de lesgevers, de beleidsmakers en projectgroepleden en regionale consulenten wat zij van het project GALM hebben ervaren en hoe zij hun deelname ervaren.

Partijen met aan het woord onze hoofdrolspelers, de GALMers. Hoe ervaren zij het GALM programma waar zij aan deelnemen?



Hoe ervaren de deelnemers zelf het GALM project? Martha Hofman, lesgeefster uit Baarn legde haar GALMers een aantal vragen voor.

- Wat betekent GALM voor jou?
- Wat is de kracht van GALM?
- Wat brengt GALM teweeg?

'GALM geeft positieve energie en is een houvast voor mij aan het einde van de week. Het geeft structuur aan mijn leven, vooral nu ik alleen ben. Ik fiets elke zomer met een vriendin (ook GALMer) door half Europa. Nu wel op een elektrische fiets. Dat dan weer wel!'

'Als je alleen komt te staan, zit je tussen vier muren. Het was geen enkel probleem om met het programma mee te doen ook al ben ik ver in de tachtig. Ik geniet er elke week van en doe alles wat goed voor me is. Ik ben weer onder de mensen. Ik schenk koffie voor andere senioren'.

'Door GALM zijn er andere leuke activiteiten in gang gezet; zoals samen zwemmen, fietsen, Dynamic Tennis, Nordic Walking, fitness en met een groepje wandelen met de hond. Niet in plaats van GALM, maar erbij'.

'Sinds ik deelneem aan het GALM project heb ik het gevoel dat ik weer iets presteer!'



'Binnen de groep is een groot samenhangend gevoel dat de sport overstijgt. Er worden ete georganiseerd, zieken bezocht, er komt een metje als opkikker of er wordt een kaart gest Men geeft om elkaar'.

'Ik kom uit mijn isolement sinds ik GALM. In loop ik er vaak de kantjes van af, maar mijn vertrouwen is gegroeid. Ik zit nu in verschillende besturen en ben daar erg op mijn plaats en enthousiast in'.

rechte groepen
Joke v.d. Werf - lesgeefster en medewerker
Welzijnswerk - Zuid-Holland

‘Het is nu alweer twee jaar geleden, dat in gemeente Rozenburg een GALM project was gestart door DWR (Dienst Welzijnswerk Rozenburg) -Careyn en Sportservice Zuid- Holland zijn twee enthousiaste groepen uit voortgeomen en wat zo leuk is, dat het hechte groepen geworden zijn met ook buiten de sport vriendschappelijke contacten. En nog steeds ervaren mensen, dat ze door het sporten zoveel meer energie hebben, dan ervoor. Velen zeggen ook, “Dat had ik veel eerder moeten doen! Door de speciale filosofie en aanpak, die aan GALM schuilt, bereiken we dat succes. Daar ook huide aan de lesgevers, die daar voor zijn opgeleid.

“Ideaal concept”

Ellen Breedveld - lesgeefster - Zuid-Holland



Al bijna 6 jaar ben ik een enthousiast lesgeefster aan GALM groepen. Ik ben begonnen met twee groepen in Papendrecht, twee groepen in Zwijndrecht en twee groepen in Hendrik Ambacht. Dit is voor mij het ideale concept. Neem een groep enthousiaste sporters, een enthousiastere lesgeefster en de helft staat. Als ik iedere week zie hoe mijn sporters groeien van de afwisselende lessen die GALM brengt dan krijg ik daar enorm veel energie van.

Aan het woord... de lesgevers

“Bewegen met plezier”

Bert Schotanus - lesgever - Friesland

Als docent GALM, SCALA en SMALL geef ik al bijna 13 jaar met plezier les. Ofschoon deze drie bewegingsvormen verschillend in de uitvoering zijn, zijn er diverse aspecten die je bij alle drie vormen van bewegen terug vindt. Het bewegen met plezier. Het sociale aspect. De lage drempel om in te stappen. Het veelzijdige aanbod van de sport-en spel activiteiten en materiaal gebruik. De deelnemers stimuleren elkaar en houden rekening met elkaar ten aanzien van hun eigen bewegingsniveau. Voor mij, als docent, vind ik het dan ook een uitdaging om aan deze groepen les te geven. Het creatief omgaan met materialen en spelregels zorgt ervoor dat iedereen op zijn eigen niveau mee kan doen. Hierdoor ontstaat een sfeer van een wij gevoel, waarbij de mens centraal staat. Het bewegen is dan ook een onderdeel geworden van hun leven. De deelnemers ervaren het als een kwaliteitsverbetering van hun leven. Vooral bij de SMALL activiteiten, waarbij men meer individualistisch actief is, is dit het geval. Als ik terug kijk hoe de deelnemers zich positief ontwikkelen, is het mij een eer om deel uit te mogen maken van deze groepen en dat ik een bijdrage heb mogen leveren aan de kwaliteitsverbetering van het leven van deze mensen.



Ook aan de GROSSO deelnemers uit de wijk On- diep, die nu 3 jaar deelnemen aan het programma, werd gevraagd wat ze van dit programma vonden. Een aantal enthousiaste deelnemers aan het woord:

Ans Bloemendaal (65): ‘Ik heb elke keer weer zin om naar de GROSSO les te gaan. Ook de voorlichtingen zijn interessant ledere bijeenkomst is er een andere spreker op bezoek en leren we nieuwe dingen. Zoals een paar weken geleden de workshop Tai Chi. Erg leuk om dat eens van dichtbij te zien, wanneer doe je dat nou? Door de Energiek en Vitaal module heb ik geleerd positiever te denken. Door de weerbaarheidstraining sta ik steviger in mijn schoenen’.

Frits van 't Hof (72): ‘ Bij GROSSO heb ik geleerd wat ik thuis nog meer voor mezelf kan doen. Henk (lesgever) heeft me oefeningen geleerd. Mijn knie is daardoor veel minder stijf en ik probeer elke dag meer te bewegen. Bij de voorlichtingen heb ik veel geleerd. Over ontspannen, voeding en de chipknip bijvoorbeeld. Wel moet je ons niet meer dan een half uur laten luisteren, da's echt genoeg! We hebben altijd enorm veel lol met elkaar, we vertellen elkaar moppen en GROSSO is dus ook kaakspiertraining!’

Jansje Hoving (68): Toen ik begon met het project was ik moe en vaak achter adem. Ik gebruik nu minder puffies en heb meer lucht. In plaats van therapie in het ziekenhuis ga ik liever naar de GROSSO groep! Ook zeg ik thuis eerder wat ik wil, ik voel me weerbaarder. Men vindt in de groep ook dat ik er beter uit zie, ze zeggen tegen me dat ik mijn haar leuk heb zitten en dat ik meer kleur op mijn gezicht heb. Ja, ik voel me echt opgeknapt en ook als ik me eens wat minder voel, ga ik toch, ik laat het er niet meer bij zitten!

er, waar ik de sociale contacten ook als waardevol. Als ‘slapende bewoner’ van gedurende 25 jaar, werkzaam geweest in de hele wereld, heb ik weinig tijd gehad/geleefd in sociale contacten in mijn woon-/woonplaats. Na mijn pensioen is voor die sociale contacten meer tijd gekomen. De ontwikkeling van GALM aan combineren met sporten zoals bij GALM namamic Tennis is een goede benadering geworden van mijn om actie vragende lijf, naast alle andere culturele activiteiten die ik nog ontplooi’.

Wat over GALM

Moet je de groepen indelen op leeftijd? Praktijk leert dat leeftijd het verschil maakt.

Moet je selecteren op vitaliteit? Diversiteit is eerder de charme en senioren een betere afspiegeling van de maatschappij.

GALM als filosofische benadering? Schien wel. Met de mogelijk afnemende verlening zullen we het onderling uit moeten maken en overleven.

De kracht van GALM

muleert om te blijven bewegen

angepaste spellen, zodat iedereen kan meedoen

heugen wordt getraind

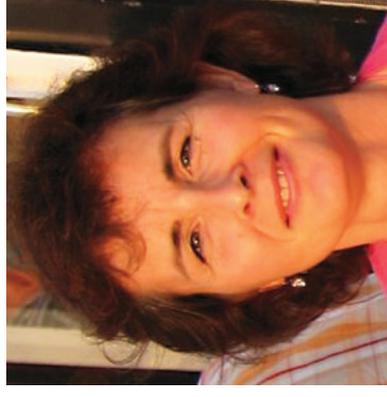
riatie: geen enkele les is zelfde

el geduld van de leiding

Aan het woord... Regionale GALM consulenten

“Invloed op kwaliteit van leven”

Simone Gerono – Huis voor de Sport Limburg



De GALM methode laat het elke keer weer zien. Wat bewegen een verschil kan maken, op fysiek, psychisch en sociaal vlak. In elk project zie je dat zo iets “simpels” als regelmatig bewegen in groepsverband, veel invloed op de kwaliteit van leven heeft. GALM is een fantastische methode om met niet sportief actieven in gesprek te komen en de drempels te horen waarom mensen niet gaan bewegen. Als ze na een jaar vol enthousiasme vertellen hoe leuk ze het bewegen en het GALM project vinden, weet je dat we met ons werk echt een verschil kunnen maken.

... een winstgevend duo!”
Anja van Barneveld- Beleidsmedewerker samenleving & sportzaken – gemeente Skarsterlân

Op 1 oktober 2009 is in de gemeente Skarsterlân het project GALM van start gegaan. De leeftijd van de doelgroep hebben we wel iets naar boven aangepast, inwoners tussen de 60 en 70 jaar. Een fitheidstest resulteerde uiteindelijk in ca. 50 personen die deel wilden nemen. Toen men de smaak te pakken had, bleken nagenoeg alle deelnemers door te willen gaan met het vervolgprogramma! Een bevlogen docent en een betrokken stuurgroep maken GALM een groot succes in de gemeente Skarsterlân. Hiernaast wordt de band met deelnemers versterkt door een GALM nieuwsbrief en senioren sport folder waarin (sport) verenigingen verschillende activiteiten aanbieden voor senioren. Hierdoor hebben wij een vaste groep deelnemers. Deze groep is ondertussen ondergebracht bij een lokale gymnastiekvereniging. Wij ervaren GALM als een geslaagd project wat ondertussen is ingebed in ons lokale sportaanbod!



Trynke Velds (66), werkgroep lid projectgroep Skarsterlân

... kerstvolleybaltoernooi te organiseren
... mijn groepen. Bij elkaar 60 sporters. Op
... dagavond de zaal afgehuurd en om 19.00
... nden langzaam alle sporters binnen. Wat
... dig, een warming up met 60 sporters. Een
... eker van Stichting Welzijn Ouderen, die
... rslagslag kwam maken voor hun wijkkrant,
... s staan springen op opzweepende muziek!
... n de opmerking: “Oh ik dacht dat dit voor
... mensen was!” Daarna begon het volleybal-
... ooi, wat was iedereen fanatiek. De sporters
... n elkaar niet, maar er ontstond een ge-
... e sfeer! Na 3 ½ uur sporten de prijsuitrei-
... groepsfoto’s en dan de door iedereen zelf
... ebrachte hapjes en drankjes, banken in het
... xsaarjes aan. In één woord top! Wat ben je
... geeftster dan verschrikkelijk trots, en wat
... de deelnemers trots! Voor sommigen was
... e eerste sporttoernooi in hun leven, wat
... n wij met z’n allen genoten! Het is nu zelfs
... arlijks terugkerend toernooi geworden!

het woord... leid en organisatie

LA aan activiteiten”

Trynke Velds - Werkgroep lid projectgroep Skar-

... de leeftijd, 66 jaar, paste ik in de leeftijds-
... rie van de doelgroep. De fittest gaf me
... lichte ‘gebreken’ aan, zodat ik vol goede
... aan het programma begon. Onder zeer
... ndige leiding, werd een scala aan activi-
... aangeboden. Grote stimulans was het ge-
... van de stappenteller, waarbij de resultaten
... natig werden besproken. Deelnemers aan
... oject, waren echter voor een gedeelte ook
... e senioren. Conclusie: Goede opzet, goed
... amma c.q. begeleiding, er zouden nog
... inactieve senioren mee mogen doen die,
... we uit ervaring weten moeilijk te bereiken
... mijn advies zou ook zijn om de leeftijd van
... te verhogen naar 65 - 75/80 jaar.

“Het werkt”

Marja Reijnders – Sport Zeeland

In 1997 maakte ik kennis met het GALM project, gepresenteerd door Mathieu de Greef. Het project was een ambitieus vertelde hij over het GALM project. Jonge, niet actieve senioren aan het bewegen krijgen dat was het doel en in heel Nederland, dat was de ambitie! Als ‘nieuwe’ consulent ouderen bij SportZeeland en op zoek naar iets nieuws en inspirerends naast reguliere Meer Bewegen voor Ouderen (MBO) activiteiten werd ik gelijk enthousiast. De samenwerking was gelegd en vol energie gingen we aan de slag. Groningen kwam naar Zeeland om het project te implementeren. Het duurde niet lang of alle gemeenten in Zeeland deden mee. Ook de Provincie Zeeland was enthousiast en deed een duit in het zakje. Inmiddels zijn er in Zeeland zo’n 65 GALM groepen actief en we hebben nog steeds projecten uit in samenwerking met de gemeenten. Het landelijke team heeft niet stil gezeten. Het team luisterde naar ‘het verhaal’ en ontwikkelde door: SCALA, SMALL, Actor, Coach....enzovoorts. Wat past in Zeeland hebben we vanuit SportZeeland uitgezet. Het COACH project voor werknemers is een succesvol voorbeeld. En het houdt niet op! Het steeds werk ik met veel plezier samen met landelijke GALM team. Het project Sociaal is een prachtig project voor kwetsbare ouderen. Samen hebben we de module weerbaarheids voor ouderen ontwikkeld. En in de praktijk blijft opnieuw: ‘Het werkt!’. Als SportZeeland zijn we trots dat we (nog steeds) een bijdrage leveren aan het mooie resultaat. Ik wil het landelijke team namens onze organisatie feliciteren met het mooie resultaat.



Leon van Fraejenhove – Sportservice Midden Nederland

'Sportservice Midden Nederland organiseert regelmatig fittesten in verschillende gemeenten in de provincie Utrecht. Ik heb de taak om daarbij als testcoördinator aanwezig te zijn. De GALM-testen zijn de hoogtepunten in dit werk. De sfeer die er heerst tussen deelnemers en testleiders is heel speciaal. Bij fittesten kan ik altijd rekenen op de inzet van zo'n dertig GALM'ers, die vol energie de fittestonderdelen tijdens een test begeleiden. Ze voelen zich verantwoordelijk dat de test goed gebeurt en dat deelnemers zich daar prettig bij voelen.

Daarnaast is het leuk om te zien hoe deelnemers gemotiveerd zijn om (weer) te gaan bewegen. Naast het feit dat bewegen bijdraagt aan een betere gezondheid en fitheid, is het ook goed voor de sociale contacten. Al deze 'ingrediënten' zijn bij GALM aanwezig, en maken het zo'n sterk project. Het is niet voor niets dat er de afgelopen jaren zoveel senioren hebben deelgenomen aan een GALM-project. Ik hoop dat iedereen blijft inzien hoe belangrijk het is om te blijven bewegen en dat er via de GALM projecten nog heel veel nieuwe senioren (gaan) bewegen!

Foto: Fred Thie



land worden al 15 jaar GALM-fitheidstest-organiseerd. Ondertussen ook andere, SMALL en SCALA, maar de GALM-testen zijn altijd de meerderheid. Er is inmiddels een flinke poule opgebouwd met vaste vrijwilligers. Zij zien elkaar meerdere keren per en het is elke keer een soort reünie. De lagers vinden het ook helemaal niet leuk een keer niet nodig zijn en hopen dat er er toch zeker 5 á 6 tests georganiseerd en, anders zien ze elkaar eigenlijk te weinig. oop wordt iedere test dan onder het genot en drankje geëvalueerd. Was de bevolking e kern of dorp boven of onder gemiddeld oefen was men een beetje aardig vandaag?

GALM aanslaat in Zeeland is wel duidelijk. e bewegegroepen en de vrijwilligers die it voort zijn gekomen zijn het levende . Maar ook de speciale dingen die je noort en ziet. Zoals die mensen die elkaar s de GALM-les ontmoet hebben en inmiddels getrouwd zijn. Dat heeft men in Groningen het bureau vast nooit zo bedacht!



komende vijf jaar wordt er gewerkt aan de innovatie van de GALM programma's. Cent zal, naar verwachting, komen te liggen de verdere uitbreiding van gezonde leefprogramma's, technologische vernieuwingen ondersteunen van nieuwe doelgroepen.

eerste plaats zullen GALM programma's worden ontwikkeld naar gezonde leefstijl programma's voor ouderen. Daarbij zullen een nieuwe modules worden toegevoegd dat GALM repertoire. Naast een gezonde module is er een cognitieve module in kkeling om ouderen te gaan ondersteunen anderingen in cognitie tijdens het ouder n. Daarnaast zal er een specifiek programma or kwetsbare ouderen worden gemaakt deren kan ondersteunen bij het zolang jk zelfstandig functioneren. Ook zal het SCALA programma worden vernieuwd amen te gaan werken met de eerste lijns dheidszorg en fysiotherapiepraktijken. Het e Sociaal Vitaal programma, waarin weerid en sociale vitaliteit centraal staat, zal komende jaren landelijk worden geïmpleerd.

In de tweede plaats zal er meer gebruik worden gemaakt van de nieuwe sociale media en specifieke applicaties voor het ondersteunen van gedragsverandering en het versterken van onderlinge communicatie tussen ouderen die deelnemen aan GALM programma's. Bovendien worden de mogelijkheden verkend om nieuwe meetapparatuur in te zetten om lichamelijke activiteit en fitheidseigenschappen van ouderen op een eenvoudige wijze in het dagelijks leven te kunnen meten. Hiervoor wordt niet alleen de screening vereenvoudigd, maar worden ouderen ook directer en beter ondersteund bij het proces van gedragsverandering. Tot slot zal er in de komende jaren aandacht worden besteed aan nieuwe doelgroepen. Door het toenemen van de levensverwachting worden ouderen uitgedaagd om zo lang mogelijk zelfstandig te blijven wonen en deel te nemen aan het leven. Om dit te ondersteunen zullen de GALM programma's op specifieke groepen ouderen worden afgestemd. Om programma's zo adequaat mogelijk aan te kunnen bieden en te kunnen financieren zal worden samengewerkt met organisaties die betrokken zijn bij de doelgroep ouderen en zorg, zoals de GGD, de GGZ en maatschappelijke dienstverleningsorganisaties, alsmede met organisaties die al betrokken waren bij GALM, zoals welzijnsorganisaties en sportverenigingen.

Mathieu de Greef, Martin Stevens, Petrus Bult, Koen Lemmink, Piet Rispens. Groninger Actief Leven Model: Een strategie van sportstimulering voor senioren. Uitgeverij de Vrieseborch, Haarlem, 1997.

Petrus Bult. Sport en beweegwijzer voor senioren. Uitgeverij de Vrieseborch, Haarlem, 1997.

Mathieu de Greef, Ger Kroes, Yldau Dijkstra, GALM. Landelijke implementatie van een bewegingsstimuleringsmethode voor senioren tussen 55 en 65 jaar die te weinig bewegen, in: W. de Regt, P. van Splunteren, Beter zo! Praktijkgevallen van inventieve innovatie, ZonMw. Van Gorcum, Assen 2001, 35-43.

Martin Stevens. Groningen Active Living Model, Development and initial validation. Dissertatie Rijksuniversiteit Groningen, 2001.

Mathieu de Greef, Ger Kroes (red), Voortgangsverslag GALM 1997-2001. Rapport Bewegingswetenschappen Rijksuniversiteit Groningen, 2001.

Mathieu de Greef, Dorien Popkema, Ger Kroes, Berry Middel. Gezondheidsgerelateerde fitheid van sedentaire senioren in Nederland. Gerontologie en Geriatrie 2006, 37: 103-112.

Mathieu de Greef, Ger Kroes, Esther de Boer, Gerben Gotlieb, Yldau Dijkstra, Gieneke Hospes, Dorien Popkema. De Kracht van GALM. Verslag van werkzaamheden van het GALM project 2001-2006. Rapport, Bewegingswetenschappen Rijksuniversiteit Groningen, 2006.

Marlies Douwstra. Effecten van de GROSSO mentale weerbaarheidstraining op kwetsbaarheid en angst bij ouderen met een lage SES. Onderzoeksverslag. Bewegingswetenschap Rijksuniversiteit Groningen, 2008.

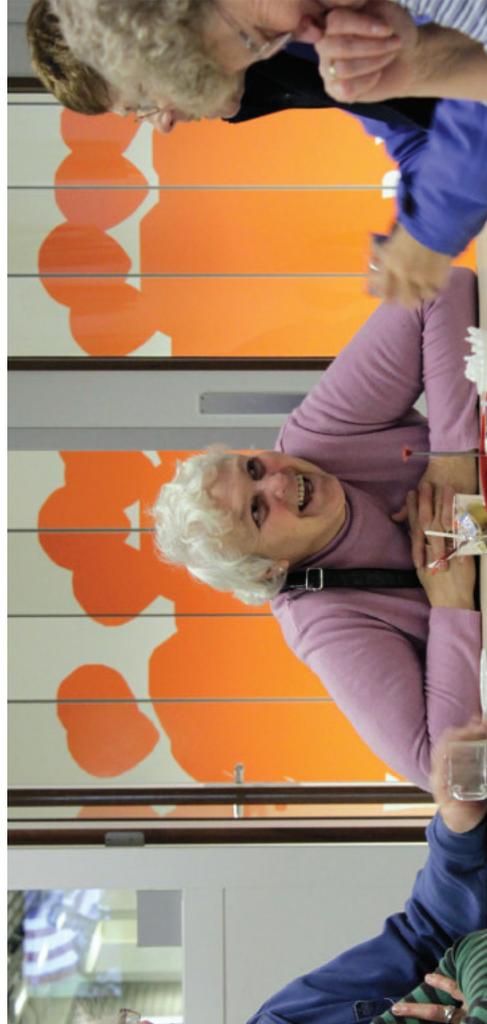
Johan de Jong. The GALM Effect study, Changes in physical activity, health and fitness of sedentary and underactive older adults aged 55-70. Dissertatie Rijksuniversiteit Groningen, 2008.

Wilianne Aspeling, Mathieu de Greef, Esther de Boer, Yldau Dijkstra. Behavioural change determinants and long term effects of GALM participation. Onderzoeksverslag, Bewegingswetenschappen Rijksuniversiteit Groningen, 2010.

Mathieu de Greef, Annemiek Bielderman, Yldau Dijkstra, Esther de Boer, Wikje Berends. Bezoek aan onderzoek lichamelijke activiteit ouderen onderzoek naar het beweeggedrag en de behoefte aan lichamelijke activiteit onder ouderen. Bewegingswetenschappen Rijksuniversiteit Groningen, 2010.

Esme Volgers, Annemiek Bielderman, Mathieu de Greef. Effects of a multifactorial lifestyle intervention on physical activity, physical fitness and low SES elderly. Onderzoeksverslag, Bewegingswetenschappen Rijksuniversiteit Groningen, 2012.

Martha Hofman. Sport, spel en Spirit. Sporten met senioren. Uitgeverij de Bark, Baarn, 2006.



| PROJECT | Leeftijd | Doelgroep specificatie | Benadering |
|------------------------------|-------------------|--|---|
| | | Standaard: inactief /onvoldoende actief * | Standaard: brief namens gemeente |
| GALM | 55-70 jaar | | Huis aan huis Media Netwerk deelnemers |
| GALMplus | 70-85 jaar | | Huis aan huis Media Netwerk deelnemers |
| SCALA | 55-85 jaar | Chronische lichte matige lichamelijke beperking/aandoening | Huis aan huis Media Netwerk deelnemers Eerste lijn (h.a./fysio) |
| SMALL | 55-80 | Woonachtig in kleine gemeenten/kernen | Telefonisch Media Netwerk deelnemers |
| GROSSO/Sociaal Vitaal | 60-85 | Mentale kwetsbaarheid + lage SES | Huis aan huis, media Netwerk deelnemers Eerste lijn (h.a./fysio/GGZ) Extra vragen lijst soc./emot. / fysieke kwetsbaarheid |

voldoende actief/ inactief = niet voldoen aan de Nederlandse Norm voor Gezond
 150 min. per week matig intensief bewegen bovenop Activiteiten Dagelijks

| PROJECT | Test ** | Beweegactiviteit | Extra modules |
|---------------------------------------|--|--|---|
| GALM | HV – RT – KK – BK – BS – S&R – TUG – WANDEL 12' / STEP | Gevarieerd sport-spel groepsprogramma in gymzaal | Weerbaarheid - sociale vitaliteit - exerci- se counseling - ontspan- nen bewegen, gezond- heidsvoorlichtingen |
| GALMplus | HV – RT – KK – BK – BS – S&R – TUG – WANDEL 12' / STEP | Gevarieerd sport-spel groepsprogramma + training ADL in gymzaal | Weerbaarheid - sociale vitaliteit - exerci- se counseling - ontspan- nen bewegen, gezond- heidsvoorlichtingen |
| SCALA | Reiken - balans -balgoot mikken en snelheid - tennis-balschoppen – opraap – WANDEL 6' | Aangepast gevarieerd sport-spel groepsprogramma in gymzaal | Weerbaarheid - sociale vitaliteit - exerci- se counseling - ontspan- nen bewegen, gezond- heidsvoorlichtingen |
| SMALL | HV – KK- BK – BS – TUG - step | Leefstijlactiviteiten (bui- ten) met evt. sport-spel in kleine zaal in groep + exercise counseling (stappenteller) | Gezondheids- voorlichting |
| GROSSO/ Sociaal Vitaal | HV – KK- BK – BS – TUG - step | Gevarieerd sport-spel groepsprogramma kleine zaal | sociale en gezond- heids-voorlichtingen / trainingen weerbaarheid + sociale vaardigheid + omgaan met somberheid (energiek en vitaal) |

** Standaard bij elke fittest = Gezondheidsvragenlijst PAR-Q & Stages of Change vragenlijst (PAR-Q score) + Bloeddruk + Body Mass Index

Bij GALM – GALMplus en SCALA is een arts aanwezig bij de test. Bij SMALL en GROSSO/Sociaal Vitaal een paramedicus

Afkortingen: HV = handvaardigheid RT= reactietijd KK= knijpkracht BK= beenkracht BS= Bacteriële cratch (schouderlenigheid) S&R = sit en reach

TUG = Timed Up en Go (lopen en keren) WANDEL 12' = GFO wandeltest oplopende snelheid
 DEL 6' = 6 minuten vrij lopen. STEP = stoptest