

INTERVENTIEOVERZICHT

2011/2012



NASB

**NATIONAAL ACTIEPLAN
SPORT EN BEWEGEN**



NISB
Nederlands Instituut
voor Sport & Bewegen



NASB interventieoverzicht 2011/2012

Een overzicht van kansrijke interventies om te-weinig-actieven in beweging te brengen, samengesteld in het kader van het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen (NASB).

Het NASB stimuleert het gebruik van kansrijke interventies om zo meer mensen in beweging te krijgen en te houden. Kansrijke interventies zijn bestaande sport- en beweeginterventies waarvan bekend is dat ze een positief effect hebben op beweeggedrag van met name te-weinig-actieven. Dit overzicht bevat de meest kansrijke sport- en beweeginterventies en kan gebruikt worden door gemeenten, Provinciale Sportraden en GGD-en om inspiratie op te doen en een keus te maken voor verschillende sport- en beweeginterventies.

Onderzoek naar kansrijke interventies

Het NIVEL (Nederlands instituut voor onderzoek van de gezondheidszorg) heeft in opdracht van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) de kansrijkheid van sport- en beweeginterventies onderzocht. In 2008 heeft het NIVEL voor het eerst gekeken naar de kansrijkheid van een aantal interventies en of deze interventies te-weinig-actieven in beweging brengen en houden. In de zomer van 2011 is opnieuw gekeken naar een groter aantal interventies met een verbeterde criterialijst. De interventies zijn onder andere beoordeeld op:

- Positieve effecten op bewegen
- Uitvoerbaarheid: het gemak om de interventie lokaal te implementeren en geboden ondersteuningsmogelijkheden

Op basis van de uitkomsten van het onderzoek van het NIVEL is dit NASB interventieoverzicht 2011/2012 samengesteld. Als interventies niet op dit NASB interventieoverzicht staan, wil dit niet zeggen dat deze interventies minder goed zijn. Deze interventies richten zich dan minder op bewegen (primair doel NASB) of hebben nog te weinig effecten laten zien op het moment van het onderzoek. Alle door NIVEL onderzochte sport- en beweeginterventies zijn te vinden op www.nasb.nl.

Het overzicht

De als meest kansrijk beoordeelde interventies (primair gericht op het verbeteren van beweeggedrag bij de eindgebruiker) zijn opgenomen in dit NASB interventieoverzicht. Daarnaast zijn interventies opgenomen in dit overzicht die zich richten op professionals en/of het verbeteren van randvoorwaarden om zo uiteindelijk meer mensen, die nu nog te-weinig-actief zijn, in beweging te brengen en te houden.

De interventies die zich primair richten op het verbeteren van beweeggedrag bij de eindgebruiker zijn in 3 groepen ingedeeld (in dit interventieoverzicht worden alleen de koplopers en achtervolgers gepresenteerd):

1. **Koplopers:** hiervan bestaat overtuigend bewijs voor positieve effecten op beweeggedrag en ze zijn goed uitvoerbaar. Koplopers zijn herkenbaar aan het symbool van 'de winnende renner'.
2. **Achtervolgers:** deze interventies lijken een positief effect op beweeggedrag te hebben, maar dit is nog niet voldoende aangetoond. Zij zijn tevens goed uitvoerbaar. Achtervolgers zijn herkenbaar aan het symbool 'de wielrenner gebogen over het stuur'.
3. **Peloton:** bij deze interventies is of nog geen effectonderzoek naar beweeggedrag uitgevoerd of ze scoren minder goed op uitvoerbaarheid. Informatie over de interventies in het peloton staat op www.nasb.nl.

In het onderstaande overzicht is aandacht voor de omschrijving, methode, indicatie van de kosten, contactinformatie en de effecten van de interventies. De interventies zijn ingedeeld per doelgroep. Aan de hand van leeftijd en een eventueel specifiek kenmerk, bijvoorbeeld chronische aandoening of lage SES, kan worden nagegaan welke interventies voor een gemeente geschikt zijn. In één oogopslag is zichtbaar of de interventie aansluit bij de wensen en mogelijkheden van de gemeente of organisatie.

Dit interventieoverzicht is een 'levend' overzicht. Dat wil zeggen dat er regelmatig wordt beoordeeld of interventies terecht bij de koplopers en achtervolgers staan en of er nieuwe interventies aan het overzicht toegevoegd kunnen worden.





Meer informatie

Raadpleeg www.nasb.nl of www.netwerkinbeweging.nl voor de meest actuele informatie. Op de website staan ook de interventies uit het peloton die als inspiratie voor gemeenten kunnen dienen. Meer informatie over het NASB interventieoverzicht is verkrijgbaar bij de NASB teamleden via telefoonnummer 0318-490900 of via info@nasb.nl.

NASB
NATIONAAL ACTIEPLAN
SPORT EN BEWEGEN







DEEL 1 Interventies gericht op het verbeteren van beweeggedrag

Doelgroep	Interventie	Effecten	Ondersteuning en informatie	Score
<p>2-18 jaar Algemeen</p>	<p>B-fit B-Fit is het offensief tegen overgewicht voor jeugd en jongeren in de leeftijd van 2 t/m 18 jaar. Het programma met voedings- en bewegingsactiviteiten wordt via het onderwijs en de peuterspeelzalen aangeboden en richt zich op zowel de doelgroep zelf als op hun sociale omgeving (o.a. peuterleidsters, ouders, groepsleerkrachten/docenten).</p>	<p>Effecten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verbetering in het gezondheidsgedrag op scholen - Kinderen hebben meer kennis over voeding en bewegen - Meer kinderen voldoen na B-Fit aan de NNGB - Kinderen laten een verbetering zien op het gebied van elke dag ontbijten - Merendeel van de kinderen vinden de gymlessen, de pauzes en de beweegactiviteiten in de klas leuker na B-Fit - 90% van de kinderen vinden het schoolplein leuker na B-Fit - 90% van de kinderen vinden alle activiteiten van B-Fit leuk 	<p>Website: www.gelderlandb-fit.nl</p> <p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Handleiding - B-Fit materialen voor school (lespakket, spelmateriaal, spelkaarten e.d.) - Promotiematerialen (flyers, posters. dvd e.d.) <p>Kostenindicatie: Peuterspeelzaal; Circa € 3.000,- euro per schooljaar. Basisschool; Circa €4.000,- euro per schooljaar. Voortgezet Onderwijs; Circa € 5.000,- euro per schooljaar.</p> <p>Deskundigheidsbevordering: Lokale worden middels een train-de-trainer opgeleid tot B-Fit consultant.</p> <p>Organisatie: B-Fit is ontwikkeld en wordt uitgevoerd door de Gelderse Sport Federatie. Voor vragen en meer informatie kunt u contact opnemen met Ilse Thijssen via e-mail ilse.thijssen@gelderland-sport.nl of telefoon 026-3540379.</p>	
<p>9-12 jaar Algemeen</p>	<p>Scoren voor Gezondheid Scoren voor Gezondheid maakt gebruik van de populariteit van profvoetballers. Voetballers van Betaalde Voetbalorganisaties (BVO) geven basisschoolkinderen (9-12 jaar) het goede voorbeeld en zetten de kinderen aan tot een gezonde leefstijl en meer bewegen. Er wordt gestart met een clinic, fittest en ondertekening van een contract tussen het kind en een speler uit de Eredivisie. In het 20 weken durende project komen vijf thema's aan de orde:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sporten en bewegen is cool - Elke dag ontbijt - Gezond en veilig bewegen - Gezonde voeding - Lidmaatschap sportvereniging <p>Het project wordt afgesloten met een clinic waar de kinderen een diploma ontvangen voor hun inzet tijdens de afgelopen 20 weken. In alle gemeenten met een BVO is een lokale werkgroep opgezet. Deze bestaat uit een vertegenwoordiging van de BVO, KNVB, gemeente, lokale en/of provinciale sportraad en de GGD. Deze werkgroep is verantwoordelijk voor de lokale invulling van Scoren voor Gezondheid. Het project wordt veelal gecombineerd met een andere lokale leefstijl interventie (zoals b.v. Lekker Fit, Ga voor Gezond, JUMP-in, e.d.).</p>	<p>Effecten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Meer kinderen voldoen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) - Kinderen sporten meer en meer kinderen zijn lid van een sportvereniging - Gemiddeld is het vetpercentage lager - Verbetering eetgedrag van kinderen 	<p>Website: www.scorenvoorgezondheid.nl</p> <p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Handleiding - Flyers, posters, krant, nieuwsbrieven - Lesmateriaal - Voor de kinderen: contract en diploma <p>Kostenindicatie: Afhankelijk van lokale situatie</p> <p>Organisaties: Scoren voor gezondheid is een interventie van het gezondheidsinstituut NIGZ, het Nederlands Instituut Sport en Bewegen en de Stichting Meer dan Voetbal. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Maarten Stiggelbout van het NIGZ of met Fabio D'Agata van de Stichting Meer dan Voetbal; e-mail: mstiggelbout@nigz.nl of fabio.dagata@meerdanvoetbal.nl</p>	
<p>4-12 jaar Algemeen</p>	<p>JUMP-in JUMP-in is een mix van interventies voor basisschoolleerlingen. Deze interventies zijn gericht op:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Toename van lichamelijke activiteit en sportdeelname; - De sociaalpsychologische- en omgevingsdeterminanten van het beweeg- en sportgedrag van kinderen (zoals ervaren sportcompetentie, attitude, planningsvaardigheden, eigen effectiviteit, ervaren sociale steun); - De determinanten van het ondersteunend en stimulerend gedrag van ouders ten aanzien van beweeg- en sportgedrag van hun kind(eren). <p>Voordat JUMP-in van start gaat, maakt de projectgroep een analyse van de kinderen en hun omgeving: de buurt, de school en het bestaande sportaanbod. Daarna kunnen de zes interventies worden ingezet. De school geeft zelf invulling aan hoe vaak een bepaald onderdeel wordt uitgevoerd. De interventies zijn:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het Leerlingvolgsysteem - Oudervoorlichting - De klas Beweegt! - Beweging doe je ZO! - Sport op school - Club Extra/MRT <p>JUMP-in werkt volgens een zogenaamde ketenaanpak. Scholen, sportaanbieders, zorg- en hulpverleners werken bij deze interventie samen. Het leerlingvolgsysteem vormt hierbij de basis. Vanuit deze monitor wordt gekeken wat en wie er nodig is.</p>	<p>Effecten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Na 1 jaar JUMP-in haalden de kinderen van de interventiescholen significant vaker de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) - Bij kinderen van de interventiescholen was de daling in beweegminuten minder dan bij kinderen van controlescholen - Kinderen hebben na 1 jaar JUMP-in een positievere houding t.a.v. bewegen - Netwerken tussen scholen, stadsdelen en sportverenigingen zijn opgebouwd en verstevigd - Toename in sportlidmaatschap van kinderen met overgewicht van 39% naar 61% 	<p>Website: www.jumpin.nl</p> <p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Handleiding en stappenplan - Promotiematerialen - Lesmateriaal <p>Kostenindicatie: Tot € 37.50,- per leerling per jaar (afhankelijk van locaties en keuze interventies)</p> <p>Organisaties: JUMP-in is een interventie van Dienst Maatschappelijke Ontwikkeling (DMO) Amsterdam en GGD Amsterdam. E-mail: jumpin@dmo.amsterdam.nl, telefoon: 020-2518218.</p>	
	<p>Kies voor Hart en Sport Theorie en praktijk staan centraal in Kies voor Hart en Sport. Basisschoolleerlingen uit groep (6) 7 en 8 leren dat er altijd een sport is die bij ze past. Kies voor Hart en Sport bestaat uit twee delen. Een uitgebreid lesprogramma op school bestaande uit zes theorie- en drie praktijklessen met de onderwerpen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hart, sport en gezondheid - Sportvoorlichting en -oriëntatie - Sportintroductie - Energiebalans en Overgewicht <p>Aansluitend op het lesprogramma op school kunnen kinderen buiten schooltijd kennismaken met sporten. Sportverenigingen en andere sportaanbieders organiseren een kennismakingsaanbod van vier à vijf lessen. Deze sportcursussen worden gepresenteerd in een programmaboekje dat via scholen wordt verspreid en via de website www.sportpas.nl. Het is de bedoeling dat de cursussen zo worden ingevuld dat kinderen die de sport niet kennen moeiteloos en succesvol kunnen deelnemen. Het aanbod geeft een brede oriëntatie op de sport en club en vinden plaats op het terrein van de sportvereniging. Na afloop kunnen de leerlingen weloverwogen beslissen of de gekozen tak van sport iets is.</p>	<p>Effecten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gemiddeld 11% van de deelnemers wordt lid van een sportvereniging naar aanleiding van Kies voor Hart en Sport - Verhoudingsgewijs is de interventie erg succesvol in kleinere gemeenten waar van oudsher niet veel aandacht is voor sportstimulering - Kinderen beoordelen de interventie met een 8 - 86% van de scholen overweegt de interventie te herhalen 	<p>Website: www.kiesvoorhartensport.nl, www.sportpas.nl, www.sportkeuzewijzer.nl</p> <p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lesklapper - Projectenboek - Leerlingenboekjes - Sportkeuzetest op www.sportkeuzewijzer.nl - Programmaboekjes - Certificaten, posters - Inschrijving en monitoring via www.sportpas.nl <p>Kostenindicatie: Ongeveer € 8.000, voor 10 scholen, 500 kinderen, 15 sportcursussen</p> <p>Organisatie: Voor meer informatie over Kies voor Hart en Sport kunt u terecht bij Eric Holtman van Sportscaan BV Wolle. E-mail: holtman@sportscaan.nl, telefoon: 038-4227168.</p>	


DEEL 1 Interventies gericht op het verbeteren van beweeggedrag

Doelgroep	Interventie	Effecten	Ondersteuning en informatie	Score
<p>4-12 jaar Algemeen</p>	<p>De klas beweegt! De klas beweegt! is een speelse methode waardoor kinderen houding, beweging en ontspanning leren integreren in hun dagelijkse situatie. De primaire doelgroep voor 'De klas beweegt!' zijn alle kinderen in het basis- en speciaal onderwijs. De moeilijkheidsgraad van de oefeningen is aangepast aan het onderwijsniveau van de kinderen en verschilt daarom per groep.</p> <p>Het basisidee is dat de leerkracht de klas laat ontladen op momenten dat de maximale inspanning is bereikt, maar ook energie weer oplaadt wanneer deze weg is. Achter het idee van De klas beweegt! zit een biologische basis: er moet afwisseling bestaan tussen inspanning en ontspanning. De bewegingstussendoortjes doorbreken de spanningsboog van zowel de leerkracht als de kinderen, waarna zij zich weer goed kunnen concentreren op de les. Deze bewegingstussendoortjes zijn gebaseerd op de motorische ontwikkeling van de basisvaardigheden en hierdoor ervaart elk kind het gevoel 'Hé, dit kan ik ook!'. Het lesprogramma is opgebouwd uit thema's. Elke groep heeft een ander hoofdthema en zo ook elke maand. De leraar bepaalt zelf welk beweegtussendoortje voor welk moment het meest geschikt is.</p>	<p>Effecten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Positief effect op de concentratie van kinderen - Meer plezier in bewegen - Positieve ervaringen met het eigen lichaam en motivatie om veelzijdig te bewegen 	<p>Website: www.beweeg.nl</p> <p>Materialen drukversie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kalender - Handleiding - Posterserie A5 <p>Materialen digitale versie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Posterserie A5 - Software <p>Kostenindicatie: €795,- Kalender schoolpakket, groep 1 t/m 8 inclusief handleiding exclusief basistraining (is niet altijd noodzakelijk) € 118,50 Kalender per groep € 20,- Handleiding per groep € 1,- Digitaal per leerling per jaar (voor scholen)</p> <p>Organisatie: Heeft u nog vragen over De klas beweegt!, neemt u dan contact op met Uitgeverij Fysio Educatief. Email: office@beweeg.nl, telefoon: 020-626 57 57.</p>	
<p>9-16 jaar</p>	<p>Alle leerlingen actief! Alle leerlingen actief! richt zich op basisschool-, voortgezet onderwijs- en MBO-leerlingen. Het doel is te-weinig-actieve leerlingen aan te zetten tot meer sporten en bewegen. Motivatiegesprekken met leerkrachten vormen de basis. Deze specifieke aanpak voor te-weinig-actieve leerlingen kan aanvullend worden toegepast bij beweegprojecten die gericht zijn op de gehele schoolpopulatie.</p> <p>Leerkrachten worden getraind om Motivational Interviewing (MI) toe te passen in gesprekken met leerlingen. In de gesprekken wordt rekening gehouden met fases van gedragsverandering en wordt de verantwoordelijkheid voor gedragsverandering bij de leerlingen zelf gelegd. Voor het realiseren van gedragsverandering is minimaal een looptijd van een jaar nodig. De MI gesprekken zijn ongeveer één keer per 1-3 weken per leerling.</p>	<p>Effecten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Significante toename van beweeggedrag - Toename van aantal leerlingen dat voldoet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen - Inactiviteit is met 60% gedaald - Eén-op-één-gesprekken zijn een effectief instrument 	<p>Website: www.nisb.nl/alleleerlingenactief</p> <p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Handleiding - Brochure - Dvd <p>Deskundigheidsbevordering: Training Motivational Interviewing voor leerkrachten</p> <p>Kostenindicatie: Kosten per training Motivational Interviewing: € 500 per deelnemer – € 250 subsidie van NISB = € 250 per deelnemer in 2010. De kosten per leerling bedragen ongeveer €400,- per schooljaar.</p> <p>Organisatie: Alle leerlingen actief is ontwikkeld door NISB. Voor vragen en meer informatie kunt u contact opnemen met Bram Buiting. E-mail: bram.buiting@nisb.nl, telefoon: 0318-490900.</p>	
<p>12 - 18 jaar</p>	<p>IRun2BFit Jongeren bewust maken van het effect van bewegen en een gezonde leefstijl op hun fitheid en hen dit in de praktijk laten ervaren. Dat is het doel van IRun2BFit!</p> <p>Mijn Lijfstijl, mijn keuze Een gezonde en energieke leefstijl moet je leren. Daarom heeft IRun2BFit een leuk en aantrekkelijk vakoverstijgend lesprogramma ontwikkeld voor het voortgezet onderwijs. Energiek voor zowel leerlingen als docenten. Wilt u naast goed onderwijs de leerlingen ook de energie meegeven waardoor ze de uitdagingen van het leven aankunnen? Dan is IRun2BFit de juiste partner!</p> <p>De voordelen Voordelen van fit en energiek: je voelt je beter, hebt vaker een goed humeur, meer energie, meer weerstand tegen ziektes, slaapt beter, bent beter bestand tegen warmte en kou, je presteert beter en je krijgt meer zuurstof in je bloed. En daarom IRun2BFit: because it's fun to be fit.</p> <p>Het programma IRun2BFit is een leefstijlprogramma dat jongeren in tien weken laat ervaren hoe het voelt als ze gezond leven en een (nog) betere conditie krijgen. Het programma bestaat uit tien weken met drie hardlooptrainingen in de week, waarvan twee tijdens lessen lichamelijke opvoeding. De kennis wordt overgebracht in tien themaweken bij lessen biologie en allerlei leuke prikkels. Het programma start met een feestelijke kick-off en werkt toe naar deelname aan sfeervol regionaal loopevent.</p> <p>Effectief programma! In de afgelopen jaren hebben al meer dan 12.500 jongeren aan het programma deelgenomen. Een effectmeting van de Radboud Universiteit in Nijmegen heeft uitgewezen dat het IRun2BFitprogramma leidt tot een duidelijke toename van de fysieke fitheid van de deelnemende jongeren en het beweeggedrag. Ook lijkt het programma een positief effect te hebben op de buikomvang, een belangrijke risicofactor voor hart- en vaatziekten</p>	<p>Effecten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tijdens de 10 weken IRun2BFit is het gemiddelde beweeggedrag van leerlingen vergroot van 0-2 dagen per week tot 3-4 dagen per week - Aerobe capaciteit vergroot - Significante vooruitgang shuttle runtest <p>Energieke Jongeren</p> <ul style="list-style-type: none"> - Meer fysieke fitheid - (vergroting aerobe capaciteit) - Meer beweeggedrag: van 0-2 dagen naar 3-4 dagen per week - Meer zelfvertrouwen <p>Energieke Scholen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vakoverstijgende samenwerking - Fitte docenten - Positieve energie op school <p>Energieke Omgeving</p> <ul style="list-style-type: none"> - Uitstraling naar ouders en het gezin - Verbinding school en sport - Media-aandacht 	<p>Website: www.IRun2BFit.nl</p> <p>Twitter: @irun2bfit</p> <p>Materialen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lespakket - Handleiding - T-shirts - Hartslagmeters <p>Kostenindicatie €30,00 per leerling per project (inclusief: clinics, materialen en inschrijfgeld). Dekking via bijdragen fondsen, gemeente en school</p> <p>Organisatie Voor vragen over IRun2BFit kunt u terecht bij de Stichting IRun2BFit. Contactpersoon Jeroen Kroeze. Email: info@irun2bfit.nl, telefoon: 0617025502.</p>	





DEEL 1 Interventies gericht op het verbeteren van beweeggedrag

Doelgroep	Interventie	Effecten	Ondersteuning en informatie	Score
Volwassenen	<p>Start to Run</p> <p>Volwassenen kunnen bij Start to Run kennismaken met de diverse facetten van de loopsport. Start to Run wordt georganiseerd door de Atletiekunie in samenwerking met verenigingen alsmede ook met hardloopspecialisten. Het doel van de interventie is meer mensen op een gezonde en verantwoorde wijze in beweging brengen en houden en hen daarbij plezier laten beleven in het hardlopen.</p> <p>Start to Run duurt zes weken. Eén keer per week wordt met een professionele coach getraind. Deelnemers krijgen huiswerk om hiernaast twee keer per week te trainen. Er wordt tijdens de lessen theorie aangeboden over goede schoenen en voeding. Deelnemers krijgen online adviezen en trainingsschema's. Op de laatste dag wordt de cyclus van Start to Run afgesloten met een testloop. Deelnemers worden automatisch lid van de bond voor een periode van 4 maanden.</p>	<p>Effecten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het percentage deelnemers dat voldoet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen stijgt significant met 4,4% - Het percentage deelnemers dat voldoet aan de Fitnorm stijgt significant met 10,4% - Het percentage deelnemers dat voldoet aan de combinorm stijgt significant met 8,2% - 45% heeft de intentie om lid te worden van een sportvereniging na deelname aan Start to Run - 95% heeft de intentie om activiteit te blijven uitvoeren - 77% heeft de intentie om meer te gaan bewegen in vrije tijd 	<p>Website: www.starttorun.nl</p> <p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Handleiding - Marketing materialen - Cursusmateriaal <p>Kostenindicatie: €42 per deelnemer per cursus (exclusief eigen bijdrage € 30,- per deelnemer)</p> <p>Organisatie: Start to Run is een project van de Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie. E-mail: starttorun@atletiekunie.nl, telefoon: 026-483 48 00.</p>	
	<p>Fiets Fit</p> <p>Fiets-Fit is voor mensen die (weer) willen beginnen met sporten en voor mensen die een sportieve fiets of mountain-bike hebben, maar niet goed weten hoe zij moeten trainen. Fiets-Fit ondersteunt beginnende fietsers in de eerste weken bij het verbeteren van de conditie en het aanleren van basistechnieken. Fiets-Fit biedt fietsers een trainingscyclus van zes zaterdagen of zondagen aan. Onderdelen van de training zijn het opbouwen van conditie, het aanleveren van basistechnieken en de aanschaf en het gebruik van materialen.</p> <p>Fiets-Fit kan ook binnen bedrijven worden uitgevoerd in het kader van Bedrijfsport. De doelgroep van Fiets-Fit is breed, variërend van gezondheidsfietsers (beginnende, veelal te weinig bewegende fietsers), recreatieve fietsers, sportieve fietsers tot mountainbikers.</p>	<p>Effecten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Het percentage deelnemers dat aan de fitnorm voldoet is significant toegenomen met 4,4% 	<p>Website: www.fiets-fit.nl</p> <p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Materialen (flyers, posters, etc.) - Les-/ cursusmateriaal - Website voor de startlocaties (ter ondersteuning): www.fiets-fit.nl/startlocaties <p>Kostenindicatie: Is op dit moment nog niet inzichtelijk</p> <p>Organisatie: Fiets-Fit is een project van de Nederlandse Toer Fiets Unie (NTFU). Contactpersoon: Jordy van Katwijk. E-mail: vankatwijk@ntfu.nl, telefoon: 0318 - 58 13 07.</p>	
	<p>Stap-je-Gezond</p> <p>Met de inzet van dit zes maanden durende programma wordt getracht de leefstijl van de deelnemers te verbeteren. Het programma bestaat uit twee pijlers: Een bewegemeter die de dagelijkse bewegingen driedimensionaal meet (1) en voedingsadvies in groepsbijeenkomsten door een diëtiste (2).</p> <p>1. De bewegemeter wordt ingezet om mensen in het dagelijks leven meer aan het bewegen te krijgen. Met de persoonsgebonden bewegemeter die deelnemers dagelijks bij zich dragen wordt het activiteitsniveau gemeten. Door de bewegemeter te koppelen aan de computer krijgen deelnemers via een persoonlijke webpagina inzicht in hun eigen beweegpatroon en activiteitsniveau. Op basis van het huidige beweeggedrag, leeftijd, geslacht en BMI krijgen alle deelnemers een persoonlijke doelstelling.</p> <p>2. Naast onvoldoende bewegen zijn verkeerde voedingsgewoonten mede veroorzakers van overgewicht. Het gebruik van de bewegemeter wordt daarom uitgebreid met voedingsvoorzichtingen. In groepen van maximaal 12 personen komen deelnemers aan dit programma gedurende zes maanden negen keer bij elkaar, onder begeleiding van een diëtiste. Tijdens deze bijeenkomsten wordt gekeken naar de vorderingen met de bewegemeter en wordt er voorlichting gegeven over gezonde voeding.</p>	<p>Effecten</p> <ul style="list-style-type: none"> - 71 Eindhovenaren (waarvan 80% met gewichtsproblemen en 77% inactief) zijn in 2010 gestart met dit programma; - 95% voltooide het programma volledig; - Een ruime meerderheid heeft 10% toename in het beweeggedrag bereikt; - 89% van de deelnemers voldoet aan de aanwezigheids eis van de groepsbijeenkomsten; - 83% van de deelnemers is tevreden over de groepsbijeenkomsten; - De deelnemers ervaren baat bij meer beweging; betere conditie en gewichtsverlies; - Deelnemers zijn gemotiveerd een actievere leefstijl vol te houden. 	<p>Website: www.ggdbozo.nl en zoeken naar Stap je gezond (beschikbaar vanaf maart 2012).</p> <p>Materialen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Handleiding cursusleiding • Marketing materiaal <p>Kostenindicatie: Ongeveer €2600,- per project (uitgaande van 12 deelnemers). De kosten zijn afhankelijk van de lokale situatie.</p> <p>Organisatie: Stap-Je-Gezond is ontwikkeld door de GGD Brabant-Zuidoost. Voor vragen en meer informatie kunt u contact opnemen met Karin Spijkers. E-mail: k.spijkers@ggdbozo.nl; telefoon: 088-00 31 474.</p>	
Volwassenen	<p>Be InterACTIVE (Start 2 Run voor allochtone vrouwen)</p> <p>Be InterACTIVE bestaat uit hardloopcursussen gericht op volwassen allochtone vrouwen uit achterstandsbuurten, die grotendeels in isolement leven. Het doel is deze vrouwen aan het sporten krijgen met als uiteindelijke doel het bevorderen van de maatschappelijke participatie en het vergroten van hun invloed op de sociale omgeving.</p> <p>Be InterACTIVE brengt het sporten naar de vrouwen toe. Tijdens de cursus worden hardlooptrainingen gegeven door een professionele vrouwelijke trainer. In de wekelijkse training krijgen de vrouwen een uur lang looptraining waarin wordt gewerkt aan houding, conditie en uithoudingsvermogen en een half uur voorlichting over gezondheidsthema's. De vrouwen krijgen huiswerk mee naar huis om twee extra beweegmomenten te creëren. Ook kunnen de vrouwen meedoen aan een recreatieloop en bestaat de mogelijkheid om een vervolgcursus van tien trainingen te volgen. Daarnaast kunnen de vrouwen een cursus assistent trainster volgen bij de Atletiekunie, waarna ze ingezet kunnen worden als assistent-trainster op de verschillende loopgroepen.</p>	<p>Effecten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deelnemers zijn meer gaan bewegen - Deelnemers hebben meer zelfvertrouwen gekregen - 95% heeft de intentie door te gaan met sporten - 95% heeft de trainingen als plezierig ervaren en zijn zeer tevreden 	<p>Website: www.beinteractive.org</p> <p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dvd/ video - Productblad - Posters/ flyers - Loopschoenen tegen korting <p>Deskundigheidsbevordering: Cursus assistent trainster</p> <p>Kostenindicatie: €1.850 per cursus voor 15 deelnemers.</p> <p>Organisatie: Be interACTIVE is ontwikkeld en wordt uitgevoerd door Stichting BelinterACTIVE. Voor vragen en meer informatie kunt u contact opnemen met Suzana van Keulen, E-mail: suzana@beinteractive.org, telefoon: 020-6147750.</p>	
Volwassenen	<p>Revalidatie Sport en Bewegen</p> <p>Revalidatie Sport en Bewegen stimuleert sportdeelname en een lichamelijk actieve leefstijl voor revalidanten en patiënten. Dit door binnen een revalidatiecentrum of ziekenhuis een doorverwijzingsstructuur op te zetten die zorgt dat alle patiënten worden geïnformeerd en gestimuleerd om (meer) te sporten en bewegen en een actieve leefstijl te ontwikkelen. Zowel tijdens als na de revalidatie/behandeling wordt er aandacht besteed aan het belang van sport en bewegen en de mogelijkheden die patiënten hebben om te sporten en bewegen binnen en buiten het revalidatiecentrum/ ziekenhuis.</p>	<p>Effecten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verbeterde sportparticipatie en dagelijkse lichamelijke activiteit na 9 weken en na 1 jaar - Meeste deelnemers zijn tevreden over de activiteiten en het advies - In de deelnemende centra is een doorverwijzingsstructuur en zijn vele nieuwe activiteiten opgezet <p>Na 1 jaar is 45-55% van de deelnemers nog steeds sportief actief</p>	<p>Website: www.gehandicaptensport.nl/revalidatie</p> <p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Handboek - Promotiematerialen - Trainingen en workshops <p>Kostenindicatie: Ongeveer € 40.000,- per locatie per jaar. Afhankelijk van de locatie, aantal financiers en bijdrage van financiers.</p> <p>Organisatie: Revalidatie sport en bewegen is ontwikkeld door Gehandicaptensport Nederland. Voor meer informatie over revalidatie sport en bewegen neemt u contact op met Hans Leutscher. E-mail: h.leutscher@gehandicaptensport.nl, Telefoon: 030-659 73 00</p>	




DEEL 1 Interventies gericht op het verbeteren van beweeggedrag

Doelgroep	Interventie	Effecten	Ondersteuning en informatie	Score
Volwassenen Chronische aandoening	<p>Zorgmethode Via een specifieke benadering wil Zorgmethode meer mensen met een chronische aandoening aan het bewegen krijgen en houden. Het doel is mensen met een chronische aandoening te stimuleren tot structurele bewegingsactiviteiten in de regio door een beweeggroep op te starten. Het bewegingsaanbod moet goed aansluiten bij de specifieke mogelijkheden van de doelgroep. Bewegen moet gezien worden als een vorm van vrijetijdsbesteding, waarbij de deelnemers plezier beleven aan het bewegen en het sportief actief zijn.</p> <p>In samenwerking met o.a. patiëntenorganisaties, artsen en specialisten van ziekenhuizen, revalidatiecentra, zorginstellingen, gemeenten en sportverenigingen worden bewegingsactiviteiten opgezet voor mensen met een chronische aandoening. Potentiële deelnemers worden benaderd via de "zorg". Er wordt voorlichting gegeven en gestart met een beweeggroep uitgaande van de mogelijkheden van de deelnemers. De activiteiten worden eenmaal per week groepsgewijs aangeboden en duren een uur. Na maximaal 18 maanden intensieve begeleiding wordt de groep opgenomen in een sportvereniging.</p>	<p>Effecten</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2/3 van de deelnemers geeft aan meer te zijn gaan bewegen - 75% van de deelnemers geeft aan meer plezier in het bewegen te hebben gekregen - Grote meerderheid van de deelnemers is uitermate tevreden met het programma - De meeste deelnemers geven aan van plan te zijn te blijven deelnemen aan het programma 	<p>Website: www.gehandicaptensport.nl/revalidatie</p> <p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Handleiding en stappenplan - Promotiematerialen - Dvd/ Video <p>Kostenindicatie: € 2.605 per groep van maximaal 15 deelnemers (exclusief eigen bijdrage van € 160 per deelnemer per jaar)</p> <p>Organisatie: De zorgmethode is ontwikkeld door Gehandicaptensport Nederland. Voor meer informatie neemt u contact op met Hans Leutscher. E-mail: h.leutscher@gehandicaptensport.nl, telefoon: 030-659 73</p>	
	<p>Bewegen op Recept Bewegen op Recept is een leefstijlinterventie in achterstandswijken en is opgezet in nauw overleg met huisartsen. Het 'Bewegen op Recept' is bedoeld voor patiënten tussen 18 en 65 jaar, die steeds met bepaalde lichamelijke klachten terugkeren naar de huisarts. Als de huisarts het idee heeft dat meer bewegen de gezondheid van de betrokken patiënt ten goede zal komen, kan hij een BOR-recept uitschrijven.</p> <p>Na het uitschrijven van het BOR-recept maakt de huisarts (c.q. de assistent of receptionist), of de cliënt zelf via een centraal telefoonnummer een afspraak met een leefstijladviseur van 'Bewegen op Recept'. De leefstijladviseur houdt een intakegesprek en vult een vragenlijst in die is afgeleid van de ICF-methode. Gezamenlijk bespreken cliënt en leefstijladviseur welke gezondheidskursus het meest geschikt is. Bijvoorbeeld: 'Fitness op Recept', 'Aquarobics op Recept', 'Aerobics op Recept' en 'Dansen op Recept'. Er wordt gewerkt met gespecialiseerde sportinstructeurs die de cliënt een bewegingsprogramma op maat aanbieden. Doel is dat de cliënt, nadat hij/zij het BOR-traject heeft afgelegd, zó gemotiveerd is dat hij of zij blijft sporten. De huisarts ontvangt een korte rapportage na de intake én na de eindevaluatie.</p>	<p>Effecten</p> <ul style="list-style-type: none"> - 74% van de deelnemers van plan is om te blijven sporten ná BOR. - Veel deelnemers zijn zich beter gaan voelen gedurende het BOR traject. - Deelnemers voelen zich fitter en ervaren een verbetering van het psychosociale welzijn - Er is er een afname van de zorgconsumptie geconstateerd. 	<p>Website: www.vanhageninbeweging.nl, www.precura.nu</p> <p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Handboek 'Bewegen op Recept' - Marketing materialen - Les-/ cursusmateriaal - Factsheet, recept, BOR protocol, cliëntendossier, personeelsbeleid, gezondheidskursus "fitness op recept" en meer diverse werkdocumenten <p>Kostenindicatie: Ongeveer € 450 per cliënt.</p> <p>Organisatie: Bewegen op recept is een project van Stichting PreCura. Voor vragen en meer informatie kunt u contact opnemen met Nicole de Sterke; telefoon 070 – 445 11 64 of e-mail: info@precura.nu.</p>	
	<p>Big!Move Big!Move richt zich op bewoners uit de wijk die kampen met overgewicht, suikerziekte, hart- en vaatziekten, spanningen en moeheid. De deelnemers worden door de huisarts geselecteerd om deel te nemen aan het programma. Het verhogen van de bewegingsactiviteit is effectief voor het verbeteren van de gezondheid. Het doel van de interventie is dat deelnemers aan de hand van een structureel programma meer verantwoordelijkheid nemen voor hun eigen gezondheid en kwaliteit van leven. Dit moet leiden tot een toename van eigenwaarde, kracht, plezier en beter inzicht in de eigen gezondheid.</p> <p>Na selectie door de huisarts participeren deelnemers in een programma dat hen fysiek en mentaal in beweging brengt. De kernpunten zijn plezier, actie, groepsdynamiek en toenemende participatie. Big!Move is opgedeeld in fases: fase 1 (bewegen met intensieve begeleiding) en fase 2 (actief worden in eigen omgeving) beslaan 7 maanden, daarna volgen nog fases op beweeggedragsbehoud en het zelf ondernemen en organiseren.</p>	<p>Effecten</p> <ul style="list-style-type: none"> - 84% beweegt meer na afloop interventie - Na afloop voelden de deelnemers zich gezonder, waren actiever en namen meer verantwoordelijkheid voor hun eigen gezondheid - Het huisartsbezoek nam af - Sociale cohesie van de wijk werd vergroot - Er zijn in de wijk verschillende nieuwe bewegingsgroepen opgezet 	<p>Website: www.bigmove.nu</p> <p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Competentieprofiel - Cursus met materiaal - Patiëntenfolders <p>Deskundigheidsbevordering: Big!Move scholing voor begeleiders</p> <p>Kostenindicatie: Ongeveer €10.000 per project (ca 14 deelnemers). Scholing voor begeleiders €525 per deelnemer.</p> <p>Organisatie: Big!Move is ontwikkeld en wordt uitgevoerd door Stichting Big!Move. Voor vragen en meer informatie kunt u contact opnemen met Marijn Aalders. E-mail: marijnaalders@bigmove.nu / 072-5817990</p> <p>Website: www.beweegkuur.nl</p>	
	<p>BeweegKuur De BeweegKuur is een gecombineerde leefstijlinterventie die zich richt op mensen met overgewicht en obesitas, en die gewichtsgerelateerde gezondheidsrisico's hebben. De BeweegKuur is ontwikkeld op verzoek van het Ministerie van VWS. Gedurende een jaar BeweegKuur worden deelnemers begeleid door een leefstijladviseur, een fysiotherapeut en een diëtist, die speciaal zijn opgeleid. Zij werken in en rond dezelfde huisartspraktijk.</p> <p>Het einddoel van de BeweegKuur is het realiseren van gezondheidswinst door middel van een duurzaam verbeterd voedings- en beweegpatroon. Tijdens het jaar BeweegKuur leren deelnemers zelfstandig meer te gaan bewegen, bij voorkeur bij lokale sport- en beweegaanbieders.</p> <p>Subdoel is het versterken van de samenwerking op lokaal niveau zodat mensen met (een verhoogd risico op) een chronische aandoening in hun directe omgeving gebruik kunnen maken van passend sport- en beweegaanbod.</p>	<p>Effecten op deelnemers:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Meer bewegen en betere eetgewoonten, ook nog een jaar na beëindiging van de BeweegKuur - Beter gezondheid: De BMI van deelnemers neemt tijdens de BeweegKuur met gemiddeld 3% af, en het bloedglucosegehalte daalt met 5%. Ook een jaar na de BeweegKuur is er nog sprake van gewichtsreductie. - Beter ervaren gezondheid <p>Indirecte effecten: De contacten tussen zorgverleners in de eerste lijn zijn sterk verbeterd. Netwerkvorming op regionaal en lokaal niveau om zorg en sport- en beweegaanbod te verbinden</p> <p>Doelgroep: Mensen met overgewicht en obesitas en die daarbij gedefinieerde gewichtsgerelateerde gezondheidsrisico's hebben.</p>	<p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Informatie voor deelnemers - Grote hoeveelheid materialen voor professionals die (gaan) werken met de BeweegKuur, inclusief uitgewerkte protocollen <p>Kostenindicatie: De kosten per deelnemer variëren afhankelijk van de hoeveelheid beweegbegeleiding. Zelfstandig programma € 475. Opstartprogramma € 540. Begeleid programma € 1025</p> <p>Organisatie: De BeweegKuur is ontwikkeld door het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen, in samenwerking met een groot aantal andere organisaties. Voor informatie kunt u contact opnemen met NISB: 0318-490900, of info@beweegkuur.nl. Uitvoering op lokaal niveau wordt begeleid door speciale BeweegKuur adviseurs van één van de 20 Regionale Ondersteunings Structuren voor de 1e lijns gezondheidszorg. Zie voor meer informatie www.beweegkuur.nl/professional</p> <p>Deskundigheidsbevordering (wanneer van toepassing) aparte training voor: Aparte training voor: leefstijladviseur, fysiotherapeut, diëtist, BeweegKuur instructeur (begeleider aangepast sport- en beweegaanbod)</p>	


DEEL 1 Interventies gericht op het verbeteren van beweeggedrag

Doelgroep	Interventie	Effecten	Ondersteuning en informatie	Score
<p>45+</p> <p>Allochtoon</p>	<p>Bewegen valt goed!</p> <p>Bewegen valt goed! is een effectieve interventie om allochtone ouderen te stimuleren tot meer bewegen, een actieve leefstijl te bevorderen en de kans op valongevallen te verkleinen. De interventie is getest met groepen niet-westerse allochtone ouderen, maar is ook geschikt voor andere groepen inactieve ouderen met een lage sociaaleconomische status of met gezondheidsklachten.</p> <p>Deze interventie werkt met de werkprincipes van Communities in Beweging. Met behulp van focusgroepen wordt lokaal de behoefte van de doelgroep gepeild en op basis daarvan worden vervolgens valpreventie-activiteiten georganiseerd. Tevens wordt voorlichting gegeven over bewegen en valpreventie.</p>	<p>Effecten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deelnemers zijn meer gaan bewegen t.o.v. het jaar ervoor - Deelnemers voelen zich gezonder en gelukkiger - Aantal personen dat is gevallen is gedaald - Deelnemers stromen door naar reguliere bewegingsactiviteiten - Kennis ten aanzien van het belang van bewegen is vergroot 	<p>Website: www.nisb.nl/bewegenvaltgoed</p> <p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Handboek en dvd Bewegen valt goed! - Cursusboek voor beweegbegeleiders - Factsheet <p>Kostenindicatie: Tussen de €2.500,- en €5.000 per project (ca 20 deelnemers). De kosten zijn afhankelijk van lokale situatie en het aantal lessen.</p> <p>Organisatie: Bewegen valt goed! is ontwikkeld en wordt uitgevoerd door NISB en Consument en Veiligheid. Voor vragen en informatie kunt u contact opnemen met Willie Westerhof van NISB of Merel Lugtenberg van Consument en Veiligheid. E-mail: willie.westerhof@nisb.nl of m.lugtenberg@veiligheid.nl, telefoon NISB: 0318-490900, telefoon Consument en Veiligheid: 020-5114511.</p>	
<p>55+</p> <p>Algemeen</p>	<p>SMALL (Stimulerings Model voor een Actief Leven door middel van Leefstijlactiviteiten in kleine gemeenten)</p> <p>SMALL is ontwikkeld om niet actieve ouderen in de leeftijd van 55-70 jaar uit kleinere gemeenten in beweging te krijgen en is een variant op de GALM methode. SMALL is ontwikkeld omdat er in kleinere gemeenten en kleine kernen vaak ontoereikend sportfaciliteiten, docenten en financiële middelen zijn voor het uitvoeren van een GALM-SCALA project. Bij het SMALL project ligt de nadruk op meer bewegen in de vorm van lichamelijke activiteiten in het dagelijks leven (leefstijlactiviteiten). Een SMALL project bestaat uit zeven fases en duurt een jaar. SMALL bestaat uit:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Benadering 2. Fitheidstest 3. Leefstijl actief introductie programma* (8 weken) 4. Tussenevaluatie 5. Leefstijl actief vervolgprogramma *(9 maanden) 6. Afsluitende fitheidstest (incl. laatste coachinggesprek en evaluatie) 7. Eindevaluatie <p>Bij SMALL wordt gewerkt aan gedragsbehoud, zoals in het GALM project. Door het inzetten van unieke specifiek ontwikkelde coachingstechnieken die zich o.a. richten op zelfmanagement en zelfregulatie wordt hier nog intensiever en directer aan gewerkt. Standaard evaluatie en monitoring brengt de resultaten direct in beeld en zorgt voor continue lokale, regionale en landelijke feedback en kwaliteitsbehoud.</p> <p><i>*Bij leefstijl actief wordt gebruik gemaakt van een stappenteller en exercise counseling (zie www.coachmethode.nl voor verdere uitleg).</i></p>	<p>Effecten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Toename lichamelijk activiteit van 30% (2.224 stappen) per dag - Deelnemers zijn gestimuleerd om meer te gaan en te blijven bewegen 	<p>Website: www.galm.nl</p> <p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gebruikershandleiding - Protocollen <p>Kostenindicatie: € 6.000 excl. ondersteuningskosten provinciale consultant GALM-SMALL per gemeente</p> <p>Organisatie: SMALL lift mee op het netwerk van GALM. De ouderenconsulenten van de provinciale sportraad zijn aanspreekpunt. Zie www.galm.nl voor de ouderenconsulent bij u in de buurt of stuur een E-mail naar Yldau Dijkstra y.dijkstra@rug.nl, telefoon: 050-3636499.</p>	
	<p>Denken en Doen</p> <p>Het primaire doel van Denken en Doen is om bij de doelgroep 55+ door sport de inactiviteit te verminderen en de gezondheid te bevorderen. Denken en doen werkt aan het opzetten van sociale netwerken voor ouderen in de gemeente, waarin een actieve en gezonde leefstijl wordt gestimuleerd. In deze sociale netwerken staat het ontmoeten van andere mensen en het onderhouden van sociale verbanden centraal. Zo kunnen ze deel (blijven) nemen aan het lokale maatschappelijke leven. Deze netwerken worden benaderd voor beweegactiviteiten. De ondersteuning is maximaal twee seizoenen, daarna kunnen de netwerken (ook financieel) zelfstandig verder. 40-50 deelnemers per netwerk.</p>	<p>Effecten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Na deelname voldoen meer mensen (8%) aan de NNGB* - 30% van de deelnemers is lid geworden van een sportvereniging - 27% heeft de intentie meer te gaan bewegen in de vrije tijd <p><i>*) Statistische significantie wordt nog verder onderzocht</i></p>	<p>Website: www.bridge.nl (onder het kopje bridge&samenleving)</p> <p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Handleiding - Promotiematerialen <p>Kostenindicatie: €6.500 per netwerk (40-50 deelnemers) per jaar</p> <p>Organisaties: Denken en Doen is een product van de Nederlandse Bridgebond, de KNBLO en de Toer Fiets Unie. Contactpersoon Piet Vos, email: piet.vos@bridge.nl, telefoon: 030-2759967.</p>	
	<p>GALM (Groninger Actief Leven Model)</p> <p>GALM is een bewegingsstimuleringsmethode specifiek voor senioren (55-70 jaar), die nog niet of onvoldoende actief zijn. GALM wordt in de vorm van lokale projecten uitgevoerd in de wijk. De belangrijkste elementen zijn: het schriftelijk + huis-aan-huis benaderen, het voor en na het programma testen, het aanbieden van een veelzijdig programma en het stimuleren van gedragsbehoud voor de lange termijn. In de introductie staat het (her)winnen van plezier in sportieve activiteiten centraal. In het vervolgprogramma, daarnaast, ook de sportvaardigheid en het verbeteren van de motorische fitheid en gezondheid. Elk GALM project wordt d.m.v. een fittestrapportage gemonitord en geëvalueerd. Een GALM project bestaat uit 7 fases en duurt ongeveer 15 maanden. GALM bestaat uit:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Benadering 2. Fittest 1 3. Beweegprogramma (introductie) 4. Evaluatie en advies 5. Beweegprogramma (vervolg) 6. Fittest 2 7. Continuering van beweeggedrag <p>Het unieke aan GALM is de benadering, waarmee juist de specifieke doelgroep onvoldoende en in-actieve senioren goed kan worden bereikt en gestimuleerd.</p>	<p>Effecten</p> <p>Significant positief effect op:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gezondheidsvariabelen: diastolische bloeddruk, BMI, vet% - Motorische fitheid <p>Reactietijd, beenkracht, lenigheid lage rug en benen, aeroob uithoudingsvermogen</p> <p>En voor lange termijn significant effect op aeroob uithoudingsvermogen</p> <p>Daarnaast positieve effecten op</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lichamelijke activiteitenpatroon - Sociale contacten - Ervaren fitheid - Ervaren gezondheid - Voedingsgedrag 	<p>Website: www.galm.nl</p> <p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - GALM handboek - Testlijn Groninger Fittest voor Ouderen (GFO) - Protocollen - Lesmateriaal - Informatiefolders <p>Kostenindicatie: € 140,- per persoon</p> <p>Organisatie: Voor GALM zijn de ouderen consulenten van de provinciale sportraden 1e aanspreekpunt voor vragen. Zie www.galm.nl voor de ouderenconsulent bij u in de provincie of neem contact op met Yldau Dijkstra. E-mail: y.dijkstra@rug.nl, telefoon: 050-3636499.</p>	

DEEL 1 Interventies gericht op het verbeteren van beweeggedrag

Doelgroep	Interventie	Effecten	Ondersteuning en informatie	Score
<p>55+</p> <p>Algemeen</p>	<p>In Balans</p> <p>In Balans is een evidence-based valpreventieprogramma en is één van de vijf korte cursussen die binnen het project "Bewegen en Gezondheid" wordt gegeven. De cursus richt zich op valpreventie en is bedoeld voor ouderen die dikwijls vallen, zich onzeker op de been voelen of die anderszins problemen hebben met mobiliteit. De informatie in de cursus bestaat uit elementen die van belang zijn bij het voorkomen van vallen, gevolgd door praktische oefeningen. Na afronding van de cursus kunnen deelnemers kiezen voor een training van 10 weken a één uur. Tijdens de tweede en negende bijeenkomst wordt een balansstest afgenomen. De training combineert een algehele fitheidstraining met veel aandacht voor balans en ontspanning. Na de cursus worden de deelnemers gestimuleerd door te stromen naar een vervolg aanbod of reguliere activiteiten.</p> <p>In Balans is een bewegingsprogramma gekoppeld aan voorlichting (bewustwording) om valongevallen te voorkomen. Het bewegingsprogramma is een valtraining waar speciaal getraind wordt op kracht, balans, coördinatie en t'ai chi elementen. Het doel is daarnaast deelnemers te helpen een antwoord te vinden op de volgende vragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Welke onveilige situaties kan ik in mijn huis verbeteren? - Ben ik actief genoeg om gezond te blijven? 	<p>Effecten</p> <ul style="list-style-type: none"> - een significantie daling van het valrisico van (pre-frail) ouderen met 61% - significant positieve effecten op de mobiliteit, fysieke functionaliteit en zelfredzaamheid. - 82% van de deelnemers wilde ook na afloop van de cursus blijven bewegen - De cursus werd door de deelnemers beoordeeld met een 7.9 	<p>Website: www.nisb.nl/bewegenengezondheid</p> <p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Handleiding - Dvd / Video - Les-/ cursusmateriaal <p>Kostenindicatie: Ongeveer €1.500,- per cursus van 12 deelnemers. Door een eigen bijdrage van de deelnemers te vragen kunnen de kosten worden gereduceerd.</p> <p>Organisatie: In Balans is een project van NISB. Voor vragen kunt u contact opnemen met Ger Kroes, Email: ger.kroes@nisb.nl, telefoon: 0318-490900.</p>	
	<p>YALP Ouderen in beweging</p> <p><i>Ontmoet anderen, voel je fit en blijf actief, dat is het doel van het Yalp beweegprogramma voor senioren.</i></p> <p>Ouder worden komt vaak met gebreken. Het lichaam wordt strammer en is kwetsbaarder voor blessures. Het gevolg is dat ouderen voorzichtig worden en weerstand krijgen tegen bewegen. Inactiviteit is vaak het gevolg. Mentaal echter voelen de ouderen zich nog vitaal en is er de wens om een actief leven te leiden.</p> <p>Speciaal voor de doelgroep senioren ontwikkelde Yalp het programma Ouderen in Beweging. Regelmatig en met plezier bewegen geeft een positieve impuls. Door oefeningen te doen op de speciale beweegtoestellen voor ouderen gaat de motoriek weer vooruit en voelen de ouderen zich zelfverzekender. Minstens zo belangrijk is de sociale impuls. Het bewegen in groepsverband geeft de mogelijkheid ervaringen te delen en relaties aan te gaan. Ouderen in Beweging bestaat uit beweegtoestellen in combinatie met een beweegprogramma (community) om actief gebruik van de locatie te stimuleren.</p>	<p>Effecten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Deelnemers geven beweegprogramma een 9,4 - Deelnemers vinden speeltoestellen geschikt en veilig om mee te trainen - Trainers zijn tevreden over beweegprogramma en gebruik toestellen - Indicaties voor verbeterde mobiliteit en balans - Angst om te vallen neemt af - Programma verhoogt plezier in bewegen 	<p>Website: www.yalp.nl</p> <p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Online community - Communicatiehandboek - Belevingskist - Train-de-trainers - Implementatie impuls - Implementatiecoach - Promotiepakket <p>Deskundigheidsbevordering:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Opleiden van trainers op locatie - Hulp bij het opzetten van een actieve beweeglocatie <p>Kostenindicatie: Kosten van de toestellen variëren van €1.100 tot €9.000. Kosten van de verschillende beweegprogramma's (community's) variëren van €300 tot €5.250.</p> <p>Organisatie: Voor vragen en meer informatie kunt u contact opnemen met YALP, e-mail: info@yalp.nl, telefoon 0547 - 289 410.</p>	
<p>55 +</p> <p>Chronische aandoening</p>	<p>SCALA</p> <p>SCALA is een sportstimuleringsstrategie voor senioren (55-70 jaar) met een chronische aandoening die niet of onvoldoende actief zijn. SCALA is gebaseerd op de GALM methode. SCALA onderscheidt zich door</p> <ul style="list-style-type: none"> - functioneel niveau als indelingscriterium te hanteren - de mogelijkheden van de doelgroep te benadrukken - activiteiten als vrijetijdsbesteding aan te bieden <p>SCALA kan daarmee complementair aan of als vervolg op therapie worden aangeboden. Evenals bij GALM staat de behoefte van de doelgroep centraal en ligt het accent in de introductie op het (terug) winnen van plezier in bewegen. In het vervolgprogramma wordt daarnaast ook aan de sportvaardigheid, fitheid en gezondheid gewerkt.</p> <p>Een SCALA project doorloopt dezelfde fases als een GALM project en duurt +/- 15 maanden. Zie hiervoor de GALM beschrijving. SCALA wordt altijd gekoppeld aan GALM, maar GALM kan ook als op zich staand project worden aangeboden. Bij GALM doen voor een deel senioren mee die ziekten en aandoeningen hebben. Zij worden echter niet of nauwelijks belemmerd in hun functioneren. SCALA richt zich ook op senioren die in meer of mindere mate beperkt zijn. De intensiteit van het programma wordt aangepast aan het niveau van de deelnemers. Daarnaast wordt er naar gestreefd om op basis van de test scores twee functiegroepen samen te stellen, zodat ieder op zijn/haar niveau mee kan doen.</p>	<p>Effecten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Significante toename van de lichamelijke activiteit met 38% - Significante toename fysieke fitheid (kracht, coördinatie en uithoudingsvermogen) - Significante afname van bloeddruk en vetpercentage - Stijging van het percentage deelnemers dat voldoet aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen - De COACH methode is positief gewaardeerd door de deelnemers - Verbetering kwaliteit van leven bij ouderen - Verbetering ziektebeloop, ziektesymptomen, kwaliteit van leven bij chronische aandoeningen 	<p>Website: www.galm.nl</p> <p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Handleiding (lesmap) - Testlijn Groninger Fittest voor Ouderen (GFO) - Protocollen <p>Kostenindicatie: € 140,- per deelnemer per project</p> <p>Organisatie: Voor informatie kunt u terecht bij de ouderenconsulenten van de provinciale sportraden (zie www.galm.nl voor de ouderenconsulent bij u in de buurt) of neem contact op met Yldau Dijkstra van het landelijk GALM-team. E-mail y.dijkstra@rug.nl, telefoon 050-3636499.</p>	

DEEL 1 Interventies gericht op het verbeteren van beweeggedrag

Doelgroep	Interventie	Effecten	Ondersteuning en informatie	Score
<p>Leeftijds-onafhankelijk</p> <p>Algemeen</p>	<p>COACH methode</p> <p>Het doel van de COACH methode is het stimuleren van lichamelijke activiteit van mensen met bewegingsarmoede die niet of nauwelijks gemotiveerd zijn en uit zichzelf niet gaan bewegen. Door activiteiten te bevorderen in het dagelijks leven zoals wandelen, fietsen en traplopen, en deze in te passen in de dagelijkse (beweeg)routine zullen zij intrinsiek gemotiveerd raken en het ook op lange termijn volhouden. De COACH methode is in te zetten bij:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Volwassenen - Kinderen - Ouderen - Werknemers - Mensen met een chronische aandoening <p>Een basis COACH project duurt 12 maanden: een activeringsfase van 4 maanden en een follow up fase van 8 maanden. Deelnemers leren leefstijlactiviteiten in te bouwen in het dagelijks leven. Het stimuleren van lichamelijke activiteiten wordt ondersteund door een speciaal getrainde COACH met 'COACH gesprekken', en door gebruik te maken van een stappenteller. De nadruk ligt hierbij op het bevorderen van de intrinsieke motivatie van de deelnemers. Per locatie die de COACH methode wil invoeren wordt een projectplan op maat gemaakt, hierin wordt de nadruk gelegd op:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Projectontwikkeling, begeleiding en advisering - COACHING: training (5 dagdelen) - Fittest aan begin en einde van het project - Materiaal - Evaluatie met wetenschappelijke rapportage 	<p>Effecten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Toename lichamelijke activiteit - Verbeterde ervaren conditie - Verbeterde ervaren gezondheid - Toename aantal sociale contacten - Significant effect op motorische vaardigheden en fitheid 	<p>Website: www.coachmethode.nl</p> <p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gebruikershandleiding - Protocollen - Stappenteller - Folders (werk/zorg) - My Coach/website <p>Deskundigheidsbevordering: Training Coaches/Counselors</p> <p>Kostenindicatie: De kosten zijn afhankelijk van de lokale situatie en aantal deelnemers. Variërend van €200- €395 per deelnemer. Bij een eerste project zijn er eenmalige opstartkosten voor o.a. de training die hoort bij COACH. Bij vervolgprojecten zijn deze eenmalige kosten niet meer van toepassing en ligt de prijs rond €200,- per deelnemer.</p> <p>Organisatie: COACH methode is een product van de RUG en Centrum voor Beweging en Onderzoek (CBO) Groningen. CBO verzorgt de COACH training en ondersteunt bij het opstarten en uitvoeren van het project. Elk COACH project wordt door CBO geëvalueerd. Voor meer informatie: E-mail info@coachmethode.nl, telefoon: 050-5775251.</p>	

 **Koplopers:** hiervan is wetenschappelijk aangetoond dat ze beweeggedrag bevorderen en goed scoren op zowel relevantie als uitvoerbaarheid.

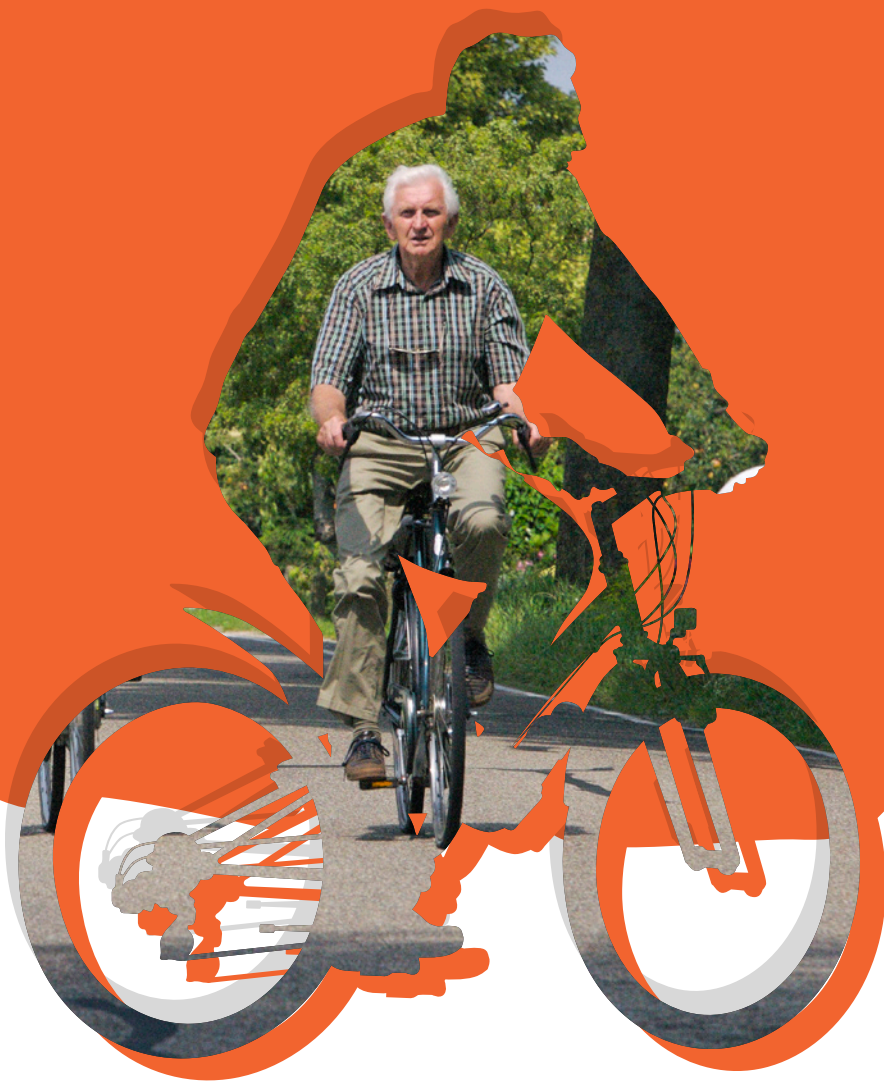
 **Achternvolgers:** deze interventies lijken een positief effect op beweeggedrag te hebben, maar dit is nog niet voldoende wetenschappelijk aangetoond. Zij scoren bovendien goed op relevantie en uitvoerbaarheid.

DEEL 2 Interventies gericht op competentieverbetering van professionals

Doelgroep	Interventie gericht op deskundigheidsbevordering professionals	Effecten	Ondersteuning en informatie
<p>0-4 jaar</p>	<p>Beweegkriebels</p> <p>Jonge kinderen bewegen het liefst de hele dag. Ieder kind zijn eigen spel, materialen en voorkeuren. Kinderen verzinnen op creatieve wijze hun spelletjes en maken eigen regels. Door verschillende (maatschappelijke) ontwikkelingen zoals het verdwijnen van speelruimte, talloze mogelijkheden met televisie, computer en ongezonde voeding, verandert de leefstijl van veel kinderen. Kinderen zitten steeds vaker en langer, worden gedragen in de maxicosi of zitten in de wandelwagen omdat we 'haast' hebben. De balans tussen actief bewegen en passieve activiteiten is doorgeslagen naar de passieve kant. Beweegkriebels draagt bij aan een gezonde balans tussen inspanning en ontspanning door het aanbieden van ondersteuning, advisering, deskundigheidsbevordering en het aanreiken van handzame materialen met betrekking tot bewegen met jonge kinderen.</p> <p>Beweegkriebels richt zich op deskundigheidsbevordering en bestaat uit informatieve en promotionele producten. De training Beweegkriebels is bedoeld voor iedereen die werkt met kinderen in de leeftijd van 0 tot 4 jaar. NISB schoolt en ondersteunt groepsleiding in het ontwikkelen en uitvoeren van een uitdagend en op de leeftijd van de kinderen afgestemd speels beweegaanbod. De totale training omvat 7 bijeenkomsten van ieder 2,5 uur. Tijdens de train de trainer Beweegkriebels worden professionals opgeleid om trainer te worden. Deze trainers worden door NISB gecertificeerd en kunnen de training Beweegkriebels zelfstandig in de eigen organisatie of in het land uitzetten.</p>	<p>Effecten</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2/3 van de cursisten gaat blijvend aan de slag met Beweegkriebels - Grote kinderopvang organisaties werken graag met Beweegkriebels en ervaren beweegkriebels als kwalitatief goed - Verschillende opleidingsinstuten hebben Beweegkriebels geïntegreerd in hun opleidingsaanbod - Cursisten en trainers zijn enthousiast en positief - Praktijk training sluit aan bij behoefte van de deelnemers - Ouders zijn positief over product 	<p>Website: www.beweegkriebels.nl</p> <p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Handreiking training - Dvd Beweegkriebels in beeld - Flyers, website - Beweegspeelkaarten - Ouderbijeenkomst themadoos - Themabijeenkomst Eetplezier en Beweegkriebels - Beweegkaarten met beweegtips, 0-1, 1-2 en 2-4 jaar - competentieprofiel - Certificaat deelname training - Certificaat deelname train-de-trainer <p>Deskundigheidsbevordering</p> <ul style="list-style-type: none"> - Training Beweegkriebels - Train de trainer traject <p>Kostenindicatie: € 250,- per training per deelnemer</p> <p>Organisatie: Beweegkriebels is een product van NISB. Voor vragen: yrsa.wagemaker@nisb.nl of telefoon 0318-490900.</p>
<p>4-12 jaar</p>	<p>Beweegplezier vanaf 4</p> <p>Van nature vinden kinderen het heerlijk om te bewegen. Stilzitten moeten ze leren, bewegen niet. Bewegen is goed voor de gezondheid en de totale ontwikkeling van kinderen. Recente maatschappelijke ontwikkelingen leiden tot een toename van de vraag naar leuke en geschikte beweegactiviteiten voor kinderen in de basisschoolleeftijd. Zo zijn scholen verplicht om voor- en naschoolse opvang te bieden tussen 7.30 uur en 18.30 uur, of hiervoor ten minste faciliteiten te bieden en randvoorwaarden te stellen waarbinnen anderen dat doen. Soms gebeurt dat via formele kinderopvang, soms via het aanbieden van naschoolse activiteiten. Sport, spel en bewegen spelen hierin een grote rol. Ook het toenemende aantal kinderen met overgewicht vraagt om meer bewust bewegen en om een balans tussen spanning en ontspanning. Voldoende bewegen in combinatie met een gezond eetpatroon is van belang. Leerkrachten, groepsleiding, spelleiding en iedereen die werkt met kinderen in de leeftijd van 4 tot 12 jaar, zouden over een uitgebreid repertoire aan spel- en beweegideeën moeten beschikken. De training Beweegplezier vanaf 4 schoolt en ondersteunt groepsleiding in het ontwikkelen en uitvoeren van een uitdagend en op de leeftijd van de kinderen afgestemd speels beweegaanbod.</p>	<p>Effecten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Integreren van Beweegplezier vanaf 4 kost weinig - Verschillende opleidingsinstuten hebben Beweegplezier vanaf 4 reeds geïntegreerd in hun opleidingsaanbod - Cursisten en trainers zijn enthousiast en positief en gemotiveerd om Beweegplezier vanaf 4 in te zetten - Beweegplezier vanaf 4 traint professionals op praktische wijze - Praktijktraining sluit aan bij behoefte van de deelnemers - Ouders zijn positief over de activiteiten binnen Beweegplezier vanaf 4. 	<p>Website: www.beweegkriebels.nl</p> <p>Materialen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Handreiking training - Website - Certificaat deelname train-de-trainer - Certificaat deelname training - materialen pakket <p>Deskundigheidsbevordering: Training Beweegplezier vanaf 4 voor iedereen die werk met kinderen van 4 tot 12 jaar. Train de trainer traject voor professionals die als trainer worden opgeleid om de training Beweegplezier vanaf 4 in het land uit te zetten</p> <p>Kostenindicatie</p> <p>€ 250,- per training per deelnemer €825,- per train de trainer traject</p> <p>Organisaties</p> <p>Beweegplezier vanaf 4 is een product van NISB. Voor vragen: yrsa.wagemaker@nisb.nl of telefoon 0318-490900</p>
<p>Leeftijds onafhankelijk</p>	<p>Communities in Beweging (CiB)</p> <p>CiB heeft tot doel te-wenig-actieve mensen uit de lagere sociaaleconomische klasse te verleiden tot een actieve leefstijl. De werkwijze is geschikt voor mensen met een lage sociaaleconomische status en voor mensen met gezondheidsklachten die vaak worden veroorzaakt door leefgewoonten en ongezond gedrag. Deze mensen zijn moeilijk bereikbaar vanuit het reguliere sportaanbod.</p> <p>CiB gaat uit van zeven werkprincipes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Sociale netwerk benadering 2. Actieve participatie van doelgroep 3. Plezier in bewegen 4. Aandacht voor groepsproces 5. Fysieke en sociale omgeving 6. Intersectorale samenwerking 7. Structurele inbedding <p>Om moeilijk bereikbare groepen te bereiken wordt gebruik gemaakt van informele sociale netwerken en van bestaande groepen, waar deze mensen al samenkomen. Actieve participatie (in organisatie en uitvoering van activiteiten) en plezier in bewegen zijn rode draad in het traject. NISB biedt CiB cursussen voor verschillende type professionals als beleidsmakers/adviseurs, projectleiders, sport en beweeg- en groepsleiders.</p>	<p>Effecten</p> <ul style="list-style-type: none"> - 68% van de deelnemers geeft aan dat ze iedere week meer bewegen dan voor de start van CiB. - 51% van de deelnemers geeft aan dat ze meer (minuten en dagen) sporten in vergelijking met het begin van de projectperiode. - Zelfvertrouwen van de deelnemers is toegenomen - Deelnemers zijn actiever in de maatschappij - Familie en vrienden doen meer kennis op over een actieve leefstijl 	<p>Website: www.communitiesinbeweging.nisb.nl</p> <p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Instructie dvd en handleiding 'Een stap vooruit, werken aan actieve leefstijl' <p>Deskundigheidsbevordering: 3-daagse Training CiB voor professionals</p> <p>Kostenindicatie: kosten training op aanvraag</p> <p>Organisatie: Voor meer informatie en ondersteuning kunt u contact opnemen met NISB. NISB biedt begeleiding en advisering aan gemeenten en organisaties die een CiB traject willen opzetten. Contactpersonen zijn Anita Vlasveld en Marion Herens. E-mail: anita.vlasveld@nisb.nl of marion.herens@nisb.nl, telefoon: 0318-490900.</p>

DEEL 3 Interventies gericht op het verbeteren van randvoorwaarden (kapstokinterventies)

Doelgroep	Interventie gericht op randvoorwaarden en professionals	Effecten	Ondersteuning en informatie
<p>4-12 jaar</p>	<p>sCOOLsport sCOOLsport is een methode waarmee basisscholen werken aan een gezonde en actieve leefstijl voor de leerlingen. De methode bestaat uit twee delen: 1. de werkwijze sCOOLsport, met stappen en randvoorwaarden om bewegen en gezondheid in 3 jaar tijd te integreren in de schoolactiviteiten en het schoolplan; 2. interventies om te werken aan vier thema's: - elke dag bewegen - motorisch vaardig - gezond gewicht - fysiek-mentaal weerbaar zijn.</p> <p>Om aan te sluiten bij de lokale situatie en lokaal beleid kiezen de scholen de interventies gedeeltelijk zelf, mits zij voldoen aan de uitgangspunten en kwaliteitseisen voor sCOOLsport. Op basis van leerling-gegevens en een inventarisatie van de huidige activiteiten op school en in de omgeving, wordt een voor de school specifiek sCOOLsport-plan opgesteld. Een coördinator op school en bewegeteam werken samen met partners in ongeveer 3 jaar tijd de doelen uit en kiezen de interventies.</p> <p>Bewegemanagement Bewegemanagement opereert vanuit het onderwijs. Het richt zich op handeling op uitvoerend niveau in een netwerk van samenwerkende partners in de BOS-driehoek (buurt onderwijs en sport). Tegelijkertijd is bewegemanagement het structureel beïnvloeden van het sport- en beweeggedrag van de jeugd. Bewegemanagement heeft als doel partners uit de BOS-driehoek te stimuleren structureel gebruik te maken van elkaars kennis, ervaring en faciliteiten. Het uiteindelijke doel van de interventie is een toename in kwaliteit en kwantiteit van het sport- en beweeggedrag van jongeren in en om de school.</p> <p>Uitgangspunt is het opzetten van een samenwerkingsnetwerk binnen de BOS-driehoek. Dit samenwerkingsnetwerk vormt de kapstok, waar vervolgens allerlei sport- en beweegactiviteiten aan worden opgehangen. Uiteindelijk verbetert de kwaliteit van het sport- en beweegaanbod. Per locatie wordt een programma van actie gemaakt op basis van analyse-instrumenten: de bewegennorm en de sport- en beweegscan.</p>	<p>Effecten - Scholen zijn positief over sCOOLsport, de drie proeftuinscholen zetten na drie jaar met begeleiding, sCOOLsport zelfstandig voort.</p>	<p>Website: www.scoolsport.nl</p> <p>Materialen: - Stappenplan sCOOLsport en leerlingvolgsysteem - Handleiding op www.scoolsport.nl (in ontwikkeling) - Algemene older en folder voor ouders</p> <p>Kostenindicatie: Is door grote verscheidenheid aan mogelijkheden niet te geven.</p> <p>Organisatie: Voor meer informatie over sCOOLsport kunt u contact opnemen met SportZeeland, contactpersoon Christel van den Hooven. Email: info@sportzeeland.nl, telefoon: 0118 – 640 700.</p>
<p>10-18 jaar</p>	<p>WhoZnext WhoZnext is een project van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) en richt zich op het bevorderen van jeugdparticipatie in de sport. Met het project wil NISB bereiken dat jongeren in de leeftijd tussen de 10 en 18 jaar niet alleen maar gaan deelnemen aan sportieve activiteiten, maar dat jongeren ook vaker een actieve rol vervullen bij de opzet, uitvoering en evaluatie van dit sport- en beweegaanbod. Het gaat hierbij om taken als het zelf organiseren, scheidsrechters, coachen, besturen, trainen, maar ook het meedanken over sport- en speelvoorzieningen in de wijk. Jongeren zijn actief in whoZnext-teams en worden begeleid door een coach. De insteek is dat jongeren zoveel mogelijk hun eigen sport gaan 'regelen'. En dat is belangrijk, want jongeren doen nieuwe (leer)ervaringen op. Doordat jongeren meer invloed hebben op het sportaanbod, sluit het beter aan bij de wensen en is de kans op 'afhaken' kleiner. WhoZnext daagt jongeren uit om ideeën op het gebied van sport en bewegen om te zetten in daden en helpt hen daarbij door het geven van training, advies en producten.</p>	<p>Effecten - Er zijn meer dan 400 whoZnext opgericht binnen de buurt, het onderwijs, sportvereniging en buitenschoolse opvang - Jongeren en betrokken organisaties zijn enthousiast over het project whoZnext</p>	<p>Website: www.whoznext.nl</p> <p>Materialen: - Actiemap whoZnext - Dvd / Video (zie whoznext.nl/products) - Les-/ cursusmateriaal (coachmap, trainingshandleidingen,..) - Handleiding whoZnext - Brochures - Marketing materialen (flyers, vlaggen, posters, etc.) - Projectbeschrijving en factsheet - Digitaal stappenplan zoekie</p> <p>Kostenindicatie: Kosten afhankelijk van lokale situatie en de ambitie van het whoZnext-team. Gemiddeld genomen heeft een whoZnext-team aan €500 activiteitenbudget voldoende. Verder dient er een coach beschikbaar te zijn voor een paar uur per week en is de aanschaf van kleding á 50 euro per persoon wenselijk.</p> <p>Deskundigheidsbevordering - Voorlichtingsbijeenkomst - Train de trainer traject - Training whoZnext voor whoZnext-teams (basistraining) - Coachtraining voor coaches van whoZnext-teams</p> <p>Organisatie: whoZnext is een project van NISB. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Heino van Groeningen. E-mail heino.vangroeningen@nisb.nl, telefoon: 0318 - 490 900.</p>
<p>Alle leeftijden</p>	<p>Sportdorp Het project 'Sportdorp' is erop gericht dat in dorpskernen een sportplek wordt gecreëerd waar elke inwoner een leven lang betrokken is; als actieve sporter of als vrijwilliger in de sport. Sport wordt daarbij dóór en vóór de dorpsinwoners georganiseerd. Het sportaanbod wordt vernieuwd voor een bredere doelgroep, met nieuwe sporten en varianten, met andere sportgerelateerde activiteiten en een faciliterend sportaanbod binnen de kinderopvang. Samenwerking van sportverenigingen en andere lokale partijen in het dorp staat centraal. Drempels worden verlaagd in de vorm van flexibele lidmaatschappen, zodat zoveel mogelijk inwoners (vaker) gaan sporten.</p> <p>Sportdorp is een van de proeftuinen vernieuwing lokaal sportaanbod van NOC*NSF en bevindt zich nog in de pilotfase van het project.</p>	<p>Effecten - Toename van sport- en beweegdeelname van inwoners van de dorpskern - Toename van aantrekkelijk nieuw sportaanbod dat aansluit bij wensen en interesses van verschillende leeftijdsgroepen - Toename van samenwerkingsverbanden sportverenigingen en lokale partijen</p>	<p>Website: www.sportdorpen.nl</p> <p>Materialen: - Toolkit</p> <p>Kostenindicatie: Per jaar ca. €6.000,- activiteitengeld + kosten inzet sportdorp-manager voor minimaal 8 uur per week. Projectduur: minimaal 2 jaar.</p> <p>Organisatie: Voor vragen en of meer informatie over Sportdorp kunt u contact opnemen met Jack Kamminga van Huis voor de Sport Groningen. Email: j.kamminga@huisvoordesport groningen.nl, telefoon: 0598-323200.</p>
	<p>Lokaal Actief Het uiteindelijke doel van Lokaal Actief is om meer inwoners van een gemeente aan te zetten tot een gezonde leefstijl (met nadruk op gezond eten en bewegen). Dit wordt gerealiseerd door efficiënter gebruik te maken van bestaande strategieën dankzij samenwerking tussen gemeente, lokale en regionale organisaties. Een ander doel is dat gemeenten en lokale en regionale intermediaire organisaties op het terrein van sport, welzijn, volksgezondheid en onderwijs zodanig worden ondersteund dat zij een stimulerende rol kunnen vervullen bij het opstarten van lokale initiatieven gericht op de bevordering van een gezonde leefstijl.</p> <p>Lokaal Actief stimuleert intersectorale samenwerking, biedt een overzichtelijke werkwijze, handige instrumenten en praktijktips. De interventie werkt met de volgende stappen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Verkennen van probleem, draagvlak en voornemens - Organiseren van projectstructuur, plan van aanpak en actieplannen - Uitvoeren van actieplannen en lokale activiteiten - Evalueren van proces en effect 	<p>Effecten - Bij Lokaal Actief is de integrale aanpak van de gezonde leefstijl opgenomen in meerdere sectoren (sport, volksgezondheid, recreatie, onderwijs, WMO, ruimtelijke ordening); - Er is breed draagvlak gerealiseerd - hetgeen uitmond in vele samenwerkingsverbanden; - Aanpak leidt tot vele leefstijl projecten en veelal invulling combinatiefunctionarissen; - Er zijn al ruim 30 gemeenten aan de slag met Lokaal Actief; - Lokaal Actief wordt door de deelnemende gemeenten als succesvol beschouwd.</p>	<p>Website: www.lokaalactief.nl</p> <p>Materialen: - Werkboek Lokaal Actief - Posters - Informatiefolder</p> <p>Kostenindicatie: Kosten afhankelijk van lokale situatie.</p> <p>Organisaties: Lokaal Actief is een product van NIGZ. Voor vragen over Lokaal Actief kunt u contact opnemen met Maarten Stiggelbout. E-mail: mstiggelbout@nigz.nl, telefoon: 0348-437674.</p>



NASB

**NATIONAAL ACTIEPLAN
SPORT EN BEWEGEN**



 **NISB** Nederlands Instituut
voor Sport & Beweging

NISB is het Nederlands kennis- en innovatie-instituut dat aanzet tot sport en bewegen om participatie, leefbaarheid en gezondheid te bevorderen
Horapark 4, 6717 LZ Ede (GLD) P Postbus 643, 6710 BP Ede (GLD) T (0318) 49 09 00 E info@nisb.nl W www.nisb.nl