

## Groninger Actief Leven Model (GALM)

### Doelgroep

De helft van de senioren tussen de 55 en 70 jaar is niet of onvoldoende lichamelijk actief. Om deze groep te stimuleren om in beweging te komen is er GALM. Senioren die minder gaan werken of stoppen met werken kunnen overdag met GALM lekker in beweging komen. Voor de werkende ouderen zijn er avondprogramma's.

### Doel

Met lokale projecten wil GALM senioren in beweging brengen. Inactieve senioren krijgen een veelzijdig programma gepresenteerd met als doel: gedragsverandering. Gaan bewegen en blijven bewegen! Bij elke les staat het (her)winnen van plezier in sport en bewegen centraal.

### Methode

De uitvoering van een lokaal GALM-project bestrijkt een periode van vijftien maanden. De deelnemers doorlopen in die periode zeven fases.

#### 1. Benadering van de doelgroep

Uniek aan GALM is de manier waarop de senioren benaderd worden voor het project. De totale doelgroep wordt schriftelijk benaderd via een brief en een vragenlijst met een aanmeldingsformulier. Deze worden huis-aan-huis opgehaald door speciaal getrainde benadermedewerkers. Ervaring leert dat ongeveer 800 tot 1.000 senioren aangeschreven moeten worden om ongeveer 100 deelnemers over te houden. Nog meer deelnemers krijgt u wanneer u reeds deelnemende senioren aanmoedigt om mensen uit hun omgeving ook uit te nodigen en mee te doen aan GALM. Sporten en bewegen is namelijk veel leuker als je dat doet met iemand die je kent!

#### 2. Fit-test 1

Bij GALM worden deelnemers eerst uitgenodigd aan een fit-test mee te doen. Hierbij wordt gebruikgemaakt van de Groninger Fitheidstest voor Ouderen (GFO). Uit deze test blijkt hoe fit de senioren zijn en welke bewegingsadviezen er nodig zijn. Bovendien motiveert u met de fit-test deelnemers om deel te nemen aan het introductieprogramma. Om die motivatie levend te houden, moet snel worden overgegaan tot de volgende fase.

#### 3. Bewegingsintroductieprogramma

Gedurende twaalf weken krijgen de deelnemers een veelzijdig aanbod van sportieve activiteiten. En iedereen kan deelnemen! De groepen van maximaal twintig personen komen wekelijks een uur bij elkaar. Op een ontspannen manier komen ze in aanraking met sport en bewegen. Na afloop drinken ze natuurlijk een kopje koffie.

#### 4. Evaluatie en advies

Na het introductieprogramma wordt GALM geëvalueerd. En de deelnemers krijgen advies over het voortzetten van de activiteiten.

#### 5. Bewegingsvervolgprogramma

Dertig weken lang doen de deelnemers mee aan een vervolgprogramma. Ook hier staat het plezier in bewegen voorop. Net als in de introductieperiode krijgen de senioren een gevarieerd sportaanbod. De focus ligt in dit programma daarnaast op het verbeteren van de conditie en het aanleren van diverse vaardigheden.

#### 6. Fit-test 2

Een kleine anderhalf jaar na de start van GALM krijgen de senioren een tweede fit-test. Deze test laat zien wat de veranderingen in motorische fitheid zijn.

#### 7. Continuering van beweeggedrag

Het doel van GALM is gedragsverandering. Maar dat is een langdurig en intensief proces. Daarom moeten senioren die actief zijn geworden hun actieve leefstijl kunnen voortzetten. Al voor de start en tijdens het hele GALM-project worden dan ook maatregelen genomen voor het structureel onderbrengen van de GALM-groepen. Denk bijvoorbeeld aan sportverenigingen, Stichting Welzijn Ouderen en omniverenigingen.



## Effect

Al 875.000 senioren in 225 gemeenten zijn met behulp van de GALM-methode benaderd. Ruim 85.000 senioren namen deel aan de fit-test en 64.000 aan het beweegprogramma. Na een half jaar is al duidelijk verandering in beweeggedrag zichtbaar. Na de periode van anderhalf jaar willen deelnemers doorgaan en structureel actief blijven. Sommige deelnemers nemen na afloop van het project het initiatief om zelf beweegclubjes op te starten, of gaan bijvoorbeeld samen op een sportieve vakantie.

GALM heeft een positief effect op:

- de gezondheidsvariabelen bloeddruk, BMI en vetpercentage
- het energieverbruik bij sportactiviteiten;
- ervaren fitheid;
- ervaren gezondheid;
- reactietijd
- beenkracht;
- lenigheid lage rug en hamstrings;
- aëroob uithoudingsvermogen;
- sociale contacten;

GALM heeft vanwege het grote succes nog vijf spin-offs. Behalve de in andere NASB documenten beschreven interventies SMALL (GALM voor kleine gemeenten of gemeenten met veel kleine kernen) en SCALA (GALM voor senioren met een chronische aandoening) zijn dat GALM+ voor senioren tussen de 65/70 en 80 jaar en GROSSO: GALM voor grote steden. In GALM+ wordt naast plezier in bewegen specifiek aandacht gegeven aan het makkelijk en efficiënt kunnen uitvoeren van Activiteiten van het Dagelijks Leven en ook aan het trainen van balans en kracht. In een apart voor kwetsbare ouderen van 65/70 – 80 jaar opgezet traject genaamd SAVE wordt hierop nog nader ingezoomd. In SAVE is namelijk naast aandacht voor reconditionering ook aandacht voor voeding en medicijngebruik (polyfarmacie). GROSSO is een wijkgericht project waarin de leef- en gezondheidssituatie van ouderen met een lage SES gecombineerd wordt aangepakt met behulp van een beweegprogramma en fysieke en sociale interventies; een weerbaarheidstraining, sociale vaardigheidstraining en antidepressie training kunnen deel uitmaken van het programma. De keuzes voor doelgroep en programma van GROSSO zijn gestoeld op analyse van de sociale en gezondheidssituatie van de senioren woonachtig in de betreffende wijk. Met verschillende partners wordt samengewerkt om GROSSO te realiseren, zoals de GGD, wijkwelzijnsinstellingen, provinciale Sportraad.

## Praktische implementatie

Laagdrempelig, dat moet GALM vooral zijn. Daarom is het belangrijk om dichtbij de mensen in de buurt het GALM-project te draaien. Een lokale aanpak dus! De 'sportconsulenten ouderen' van de provinciale sportraden, die GALM in samenwerking met de gemeente lokaal van de grond tillen, werken zelfstandig. Op de achtergrond ondersteund door het landelijk GALM-team kunnen zij werkmappen, video's en handboeken gebruiken om hun gemeente te overtuigen van GALM. Gaat een GALM-project starten? Dan wordt als eerste een projectgroep opgericht. Deze kan naast een medewerker van de gemeente en de regionale GALM-consulent bestaan uit leden van de Stichting Welzijn Ouderen, overkoepelende sportverenigingen, de GGD en ouderenbonden. Binnen deze partnerorganisaties kunnen vrijwilligers aangesteld en accommodaties geregeld worden.

De docenten van de groepen krijgen een driedaagse GALM-scholing. Als basis hebben zij een ALO- of CIOS-opleiding. Het is een pre als zij ook ervaring hebben met het lesgeven aan ouderen. De focus bij de driedaagse opleiding ligt op gedragsverandering. Hoe ga je om met inactieve senioren? Sommige deelnemers hebben bijvoorbeeld nog nooit een sporthal van binnen gezien. De docenten moeten de groepen goed kunnen begeleiden en weten aan welke informatie en adviezen de senioren behoefte kunnen hebben. Tijdens de opleiding komen ook de introductie-activiteiten aan bod. >>>



## Groninger Actief Leven Model (GALM) *vervolg*

Een groep heeft maximaal twintig deelnemers, dus een gymzaal is voldoende. Het is de bedoeling dat een GALM-project kostendekkend kan draaien vanaf het introductieprogramma. Het is gebruikelijk dat deelnemers een bijdrage leveren. Gemiddeld betalen zij twee tot drie euro per les. Met deze bijdrage kan de docent en de huur van de zaal betaald worden en, als er geld over is, extra spelmateriaal.

### Quotes van deelnemers

Deelnemer uit Breda (61 jaar):

“Ik ben vorig jaar gestopt met werken in mijn eigen zaak en heb nu eindelijk tijd om mee te doen met een sportgroep. Het leuke is dat ik er ook sociale contacten opdoe; dat was door het thuiszitten behoorlijk minder geworden.”

Twee deelnemers uit Zoetermeer (59 en 63 jaar):

“Wij ontmoetten elkaar in de GALM-groep en het bleek dat we beiden een hond hebben. Nu wandelen we elke week met de honden twee keer een flink eind door het bos. Op de vrijdag sluiten zich nog vijf GALM-deelnemers bij ons aan.”

Deelnemster uit Baarn (63 jaar):

“Dankzij GALM rusten wij bij onze stedentrips nu pas uit op het derde terrasje in plaats van op het eerste terras!”

Deelnemster uit Emmen (62 jaar):

“Door omstandigheden zat ik nogal in de put en had weinig puf om dingen te ondernemen. De wekelijkse GALM-les is echt iets waar ik naar uitkijk. Als we vakantie hebben, mis ik mijn groep en de leuke sporten die we doen.”

Deelnemster uit Sittard (65 jaar):

“Sinds ik dit doe voel ik me veel fitter, het lijkt of ik veel meer energie heb. Het voordeel is dat je het met elkaar doet, dat werkt toch stimulerend.”

### Contact

Voor meer informatie over GALM kijkt u op [www.galm.nl](http://www.galm.nl). Of neem contact op met Yldau Dijkstra van het Nederlands Instituut voor Sport en Beweging en de Rijksuniversiteit Groningen via telefoonnummer 050 - 363 6185 of mail naar [Y.Dijkstra@rug.nl](mailto:Y.Dijkstra@rug.nl).