

# SCALA

## Doelgroep

SCALA is een sportstimuleringsstrategie voor 55-plussers met een chronische aandoening en/of lichamelijke handicap die niet of onvoldoende actief zijn. De bewegingsarmoede onder deze groep is hoog, terwijl lichamelijke inactiviteit een risicofactor voor ze is.

## Doel

Plezierig actief bezig zijn, dat is de bedoeling van SCALA. De mogelijkheden van de deelnemers worden benadrukt. Ze horen hier niet 'doe maar rustig aan', maar gaan juist lekker aan de slag. Op een veilige manier (her)winnen ze het plezier in sportieve activiteiten, leren ze hun eigen mogelijkheden en grenzen kennen en ontmoeten ze nieuwe mensen.

## Methode

Een SCALA-project doorloopt dezelfde fases als haar 'moederproject' GALM. Ook dit project duurt vijftien maanden. De deelnemers doorlopen de volgende zeven fases:

### 1. Benadering van de doelgroep

U stuurt potentiële deelnemers een brief waarin u ze vraagt mee te doen aan een sportproject voor mensen met een chronische aandoening. Daarna bezoeken speciaal getrainde benadermedewerkers de aangeschreven senioren thuis. De mensen kunnen dan vragen stellen en zich aanmelden voor de eerste fittest. Daarnaast kunt u ook via (para)medici de senioren stimuleren om mee te doen.

### 2. Fit-test 1

Op acht onderdelen wordt nagegaan wat de deelnemers kunnen. Verschillende handelingen worden gemeten die van belang zijn voor het sportprogramma. Denk aan balanceren, reiken, vangen, werpen en oprapen. Daarnaast vullen de deelnemers een vragenlijst in, waarop ze aangeven hoe ze de onderdelen ervoeren. Bij de test is een arts aanwezig. Op basis van de scores en wensen en behoeften van de deelnemers, worden de sport- en bewegsgroepen samengesteld.

### 3. Bewegingsintroductieprogramma

Twaalf weken volgen de senioren een introductieprogramma onder leiding van een lesgever die voor SCALA geschoold is. Iedere week doen ze een uur mee aan een sport- of spelactiviteit. Iedere week een andere activiteit! Deelnemers doen bijvoorbeeld aan tennis, ringhockey, bewegen op muziek en zwemmen. Daarna zitten de deelnemers bij elkaar voor een kopje koffie.

### 4. Evaluatie en advies

Eén op één evalueert de lesgever met de deelnemers het introductieprogramma. De meeste deelnemers gaan door met het vervolgprogramma, sommigen worden doorverwezen naar specifieke activiteiten. Beide is natuurlijk ook mogelijk!

### 5. Bewegingsvervolgprogramma

Dertig weken lang gaan de deelnemers door met sporten en bewegen. Iedere week komen ze bij elkaar voor verschillende sport- en spelactiviteiten. De nadruk ligt wederom op het plezier in sport en bewegen. Verder kunnen de deelnemers meer specifieke vaardigheden trainen. Een professioneel kader zorgt voor een veilig en leuk programma. Ook in het vervolgprogramma is natuurlijk weer ruimte voor een koffiekwartiertje!



#### 6. Fit-test 2

Het SCALA-traject sluiten de deelnemers af met een tweede fit-test. Deze herhaalde test geeft de senioren inzicht in hun vorderingen en is een duidelijk einde van het stimuleringsprogramma.

#### 7. Continuering

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

#### Effect

Bewegen gaat makkelijker. Dat is, kortweg, het effect van de SCALA-methode. Deelnemers zijn meer gaan bewegen, hebben een betere conditie en gezondheid en het aantal sociale contacten neemt toe. Door deze bijzonder positieve effecten wordt de zorg ontlast. Mensen blijven namelijk langer gezond, fit en mobiel, waardoor ook andere aandoeningen worden voorkomen.

#### Praktische implementatie

Ten opzichte van de GALM-methode zijn bij SCALA het materiaal en de spelregels aangepast aan het niveau en mogelijkheden van de groep. Er is bijvoorbeeld een kleiner speelveld en er zijn meer rustmomenten ingebouwd.

De lessen worden verzorgd door een professioneel kader met een gedegen spel-didactische achtergrond (GALM lesgevers). De trainers volgen vooraf een SCALA-opleiding. Daar leren ze in vier dagen onder andere meer over de aandoeningen die hun deelnemers straks hebben. En hoe ze daardoor met deze groepen moeten omgaan.

Voor de activiteiten is minimaal een kleine gymzaal nodig, waar genoeg ruimte is om bijvoorbeeld met ballen te gooien. Zorg ook voor een plek waar koffie gedronken kan worden.

Wilt u aan de slag met SCALA? Bij de provinciale sportraden liggen een handleiding en protocollen klaar!

#### Quote van een deelnemer

Deelnemer uit Groningen, 57 jaar: "Doordat ik verscheidene keren aan mijn rug ben geopereerd, was ik bang geworden om te bewegen. Door de stimulans van de lesgeefster en de leden van mijn groep durf ik nu veel meer te doen; dat merk ik onder andere aan de dingen die ik in de huishouding kan doen. Voor mijn partner ook heel prettig!"

#### Contact

Voor meer informatie over SCALA 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). Of kijk op [www.galm.nl](http://www.galm.nl) voor meer informatie.