



# GALM

Het Instituut voor Bewegingswetenschappen van de Rijksuniversiteit Groningen (UC ProMotion) en het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NI SB) hebben vanaf 1994 de GALM-methode (Groninger Actief Leven Model) ontwikkeld.

## **Aanleiding**

Drie redenen gaven aanleiding om deze bewegingsstimuleringsmethode te ontwikkelen:

- ?? Vergrijzing: In 2010 zullen er rond de 4.5 miljoen senioren zijn
- ?? Bewegingsarmoede: ruim 50% van de senioren is onvoldoende actief
- ?? Gezondheid: preventief belang van bewegen voor de gezondheid en de toenemende vergrijzing

## **Doel**

GALM richt zich op sportief niet actieve senioren in de leeftijdsgroep 55-65 jaar. Doel is deze groep in beweging te brengen én te houden.

## **Uitvoering**

De GALM methode wordt in de vorm van lokale projecten uitgevoerd en bestaat uit drie stappen

- ?? het persoonlijk en huis aan huis benaderen van senioren
- ?? het aanbieden van een veelzijdig bewegingsstimuleringsprogramma (inclusief een fitheidstest bij aanvang en na afloop van het programma)
- ?? het stimuleren van gedragsbehoud.

Uitvoering van een lokaal GALM project duurt 18 maanden.



## Wat is GALM

### **GALM Strategie**

In GALM wordt gedragsverandering opgevat als een langdurig proces. De uitvoering van GALM bestrijkt dan ook een periode van anderhalf jaar. In deze periode wordt een geïntegreerd geheel van 7 activiteiten uitgevoerd met als doel het stimuleren en begeleiden van senioren om sportief actief te worden en te blijven. Voorwaarden worden geschapen zodat deelnemers hun sportief actieve leefstijl kunnen continueren.

### **Methode**

GALM wordt in projectvorm uitgevoerd, waarin in een periode van anderhalf jaar een aantal fasen wordt doorlopen.

1. Benadering van de doelgroep
2. Fittest 1
3. Bewegingsintroductieprogramma (12 weken)
4. Evaluatie en advies
5. Bewegingsvervolgprogramma (30 weken)
6. Fittest 2
7. Continuering



## **GALM Organisatie**

### **Landelijke ondersteuning**

Vanuit het landelijk GALM projectteam zijn 4 regiocoördinatoren actief. Zij ondersteunen en begeleiden provinciale GALM consultants. Daarnaast houden zij zich o.a. bezig met projectontwikkeling, scholingen, kwaliteitbewaking,

### **Provinciale ondersteuning**

Een lokaal GALM project wordt regionaal ondersteund door de provinciale sportraad en/of consultants Meer Bewegen voor Ouderen.

### **Lokale ondersteuning**

Op lokaal niveau wordt van gemeenten een organisatorische en financiële bijdrage gevraagd. Daarnaast worden instanties op het gebied van ouderen-, sport- en welzijnsorganisaties en sportverenigingen betrokken bij het project.

### **Partner**

Op landelijk, regionaal en lokaal niveau wordt nauw samengewerkt met de Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie.



## **Methodiek**

GALM wordt in projectvorm uitgevoerd, waarin in een periode van anderhalf jaar een aantal fasen wordt doorlopen.

8. Benadering van de doelgroep
9. Fittest 1
10. Bewegingsintroductieprogramma (12 weken)
11. Evaluatie en advies
12. Bewegingsvervolgprogramma (30 weken)
13. Fittest 2
14. Continuering

### **1. Benadering van de doelgroep**

GALM hanteert een speciale strategie voor het benaderen van deelnemers aan het project. Potentiële deelnemers zijn senioren van 55 tot en met 65 jaar die op het moment van benaderen niet (meer) sportief actief zijn. Om in contact te komen met deze senioren wordt gewerkt met twee strategieën: een populatiestrategie en een netwerkstrategie.

#### *De populatiestrategie*

Als basis voor deze strategie dient een uitdraai uit het bevolkingsregister van alle zelfstandig wonende senioren tussen de 55 en 65 jaar. Afhankelijk van het plaatselijke sportstimuleringsbeleid kan worden gekozen voor een Beperking of uitbreiding van de doelgroep qua leeftijd. Ervaring leert dat ongeveer 800-1000 senioren aangeschreven moeten worden om uiteindelijk ongeveer 100 deelnemers voor het introductieprogramma over te houden. De populatiestrategie bestaat uit twee delen. In de eerste plaats het schriftelijk benaderen van de totale doelgroep door middel van een brief en een vragenlijst/aanmeldingsformulier. In de tweede plaats het huis-aan-huis ophalen van de gecombineerde vragenlijst en aanmeldingsformulier.

#### *De netwerkstrategie*

Parallel aan de populatiestrategie wordt een zogenaamde netwerkstrategie gehanteerd. Dit houdt in dat de reeds deelnemende senioren worden aangemoedigd om personen uit hun omgeving uit te nodigen mee te doen aan GALM. Het is namelijk gebleken dat senioren eerder sportief actief worden als ze dat samen met iemand anders (partner, kennissen, etc.) kunnen doen.

### **2. Fittest 1**

Voor het meten van de motorische fitheid wordt gebruik gemaakt van de Groninger Fitheidstest voor Ouderen (GFO). De GFO is een door het instituut voor Bewegingswetenschappen ontwikkelde test voor het meten van motorische fitheid bij zelfstandig wonende ouderen van 55 jaar en ouder. De GFO wordt in GALM tweemaal afgenomen. De eerste test vindt plaats voor het begin van het introductieprogramma. Deze test heeft drie doelen:

1. Het geven van inzicht in de motorische fitheid van de deelnemers voorafgaand aan het introductieprogramma.
2. Informatiebron voor het geven van bewegingsadviezen.
3. Middel om deelnemers te motiveren tot deelname aan het introductieprogramma.

Als vervolg op de fitheidstest wordt zo snel mogelijk begonnen met het introductieprogramma. Dit om de uitval tussen de Fitheidstest en het begin van het introductieprogramma zo klein mogelijk te houden.

### **3. Bewegingsintroductieprogramma (12 weken)**

Voor het introductieprogramma wordt uitgegaan van een maximale groepsgrootte van 20 personen. Het introductieprogramma bestaat uit een veelzijdig aanbod van sportieve activiteiten waaraan iedereen kan deelnemen. Het introductieprogramma bestaat uit twaalf wekelijkse lessen van 60 minuten. Na elke les wordt een kwartier koffie gedronken. Plezier in bewegen is het belangrijkste doel. Achterliggende gedachte is dat mensen op een speelse manier moeten leren om veelzijdig te bewegen. De verschillende lessen vergroten de vaardigheid om de motorische eigenschappen (kracht, snelheid, lenigheid, uithoudingsvermogen en coördinatievermogen) toe te passen voor het uitvoeren en volhouden van motorische handelingen (lopen, sprinten, werpen, etc.) in motorisch gedrag (sport- en spelgedrag).

### **4. Evaluatie en advies**

Aan het einde van de twaalf weekse periode wordt door het kader, door de groep en op individuele basis geevalueerd. Tevens wordt een advies voor het continueren van de activiteiten gegeven.

Aangezien het bekijken van gedragsverandering meer tijd kost, wordt er een vervolgprogramma aangeboden.

### **5. Bewegingsvervolgprogramma (30 weken)**

Het vervolgprogramma kent een looptijd van 30 weken (één sportseizoen). Evenals in het introductieprogramma staat het plezier in bewegen voorop. Het gevarieerde sportaanbod wordt eveneens gehandhaafd. In het introductieprogramma nog voornamelijk gericht op het leren veelzijdig bewegen, in het vervolgprogramma wordt het accent verschoven naar de beïnvloeding van de conditie en het aanleren van vaardigheden.

### **6. Fittest 2**

De tweede test vindt plaats aan het einde van het GALM-project (na anderhalf jaar). Deze test geeft inzicht in de mogelijke veranderingen in motorische fitheid na anderhalf jaar te hebben deelgenomen aan sportieve activiteiten in het kader van GALM.

### **7. Continuering**

Bij GALM wordt gedragsverandering opgevat als een langdurig en intensief proces. In dat kader is het van belang dat senioren die sportief actief zijn geworden hun sportief actieve leefstijl kunnen continueren. Gedurende de anderhalf jaar dat een GALM-project loopt worden dan ook maatregelen genomen voor het structureel onderbrengen van de GALM groepen. Voorbeelden van onderbrenging zijn diverse sportverenigingen, Stichting Welzijn Ouderen en omniverenigingen.



## Fittest

### **De Groninger Fittest voor Ouderen (GFO) "Een motorische fitheidstest voor senioren"**

#### **Doelen**

- ?? bieden van een eerste opstap naar een sportief actiever leven
- ?? screenen van deelnemers

#### **Toepassing GFO**

- ?? de GFO kan gebruikt worden om deelnemers te adviseren in bewegkeuze
- ?? GFO is een evaluatieinstrument bij het vaststellen van effecten van een bewegingsprogramma

In het kader van GALM wordt de GFO afgenomen

#### **Uitleg GFO**

Tijdens de GFO wordt het volgende getest:

- ?? coördinatie
- ?? kracht
- ?? reactiesnelheid
- ?? flexibiliteit
- ?? uithoudingsvermogen

Er is tijdens de test een arts aanwezig die geraadpleegd kan worden én die zorgdraagt voor de veiligheid tijdens de test. Na afloop van de test worden de testresultaten en de sportwensen met de deelnemer besproken. Door een professionele adviseur wordt een bewegingsadvies op maat verstrekt.

Na deelname aan de tweede test, anderhalf jaar later, kan een vergelijking worden gemaakt met de scores van de eerste test.

## Overzicht GALM-projecten landelijk



### **Provincie Groningen**

Appingedam - Bedum - Bellingwedde - De Marne - Delfzijl - Eemsum - Groningen - Grootegast - Haren - Hoogezand/Sappemeer - Leek - Loppersum - Marum - Menterwolde - Pekela - Reiderland - Scheemda - Slochteren - Stadskanaal - Ten Boer - Veendam - Vlagtwedde - Winschoten - Winsum - Zuidhorn

### **Provincie Friesland**

Lemsterland - Dongeradeel - Heerenveen - Leeuwarden - Smallingerland - Tytsjerkstradiel - Weststellingwerf

### **Provincie Drenthe**

Borger/Odoorn - Coevorden - De Wolden - Emmen - Hoogeveen - Meppel - Assen - Tynaarlo

### **Provincie Flevoland**

Zeewolde - Lelystad - Noordoostpolder - Dronten Almere

### **Provincie Gelderland**

Aalten - Bergh - Brummen - Culemborg - Didam - Lochem - Millingen a/d Rijn - Nunspeet - Tiel - Winterswijk - Wisch - Zaltbommel - Zutphen - Nijmegen - Renkum - Duiven/Westervoort - Eibergen - Epe - Groesbeek - Arnhem - Heumen - Lichtenvoorde - Nijkerk - Rheden - Wijchen - Doetinchem - Harderwijk

### **Provincie Overijssel**

Borne - Kampen - Losser - Enschede - Zwolle - Oldenzaal - Deventer - Raalte - Hengelo - Ommen - Staphorst

### **Provincie Utrecht**

Zeist - De Bilt - Baarn - Maarssen - Ronde Venen - Veenendaal - Amersfoort - Utrecht - Nieuwegein - Amerongen - Doorn - Driebergen-Rijsenburg (1 gemeente) - Eemnes - Soest - Wijk bij Duurstede

### **Provincie Limburg**

Heerlen - Horst a.d. Maas - Venlo - Kerkrade - Landgraaf - Beesel - Roermond - Schinnen - Sevenum - Echt-Susteren (1 gemeente)

### **Provincie Brabant**

Breda - Best - Boxtel - Oss - Helmond - Den Bosch - Eindhoven - Oosterhout - Moerdijk - Waalwijk - Roosendaal - St. Oedenrode - Etten-Leur - Uden - Veghel - Cranendonck - Schijndel

### **Provincie Zeeland**

Goes - Reimerswaal - Borsele - Hulst - Sluis - Terneuzen - Vlissingen - Middelburg - Veere - Tholen - Schouwen-Duiveland (1 gemeente) - Kapelle

### **Provincie Noord-Holland**

Huizen - Amstelveen - Hilversum - Diemen - Alkmaar - Beemster - Heemstede- Langedijk - Oostzaan- Naarden - Purmerend - Texel - Bussum

### **Provincie Zuid-Holland**

Delft - Zoetermeer - Albrandswaard - Leidschendam - Voorburg - Gouda - Leiden - Leiderdorp - Ridderkerk - Spijkenisse - Westland - Zwijndrecht - Alblasserdam - Capelle a.d. IJssel - Hellevoetsluis - Katwijk - Krimpen a.d. IJssel - Maassluis - Papendrecht - Westvoorne

### **Rotterdam**

6 deelgemeenten: Lombardije - IJsselmonde - Ommoord - Schiebroek - Hilligersberg - Kralingen/Krooswijk

### **Den Haag**

2 deelgemeenten: Bouwlust/Vrederust - Scheveningen

### **Amsterdam**

1 deelgemeente: Westerpark

### **België**

Oost-Vlaanderen: Assenede - Geraardsbergen - Wachtbeke - Zwalm - West-Vlaanderen: Deerlijk





## **Resultaten**

### **GALM in cijfers**

In de periode 1997-2003 zijn in 127 Nederlandse gemeenten (na gemeentelijke herindeling) één of meerdere GALM en/of SCALA projecten uitgevoerd. Het gaat hierbij om in totaal 327 projecten: 293 GALM projecten, 33 GALM-SCALA projecten en 1 SCALA project. Per project worden gemiddeld 1300 senioren van 55-65 jaar benaderd. Hiervan geven zich ongeveer 155 op voor de fitheidstest en 115 voor het bewegingsprogramma. Deelnemers wordt in een wekelijks groepsprogramma van een uur een gevarieerd pakket van sport en spel aangeboden. Na afloop wordt koffiegedronken voor de sociale binding. Groepen bestaan uit 16-22 deelnemers en draaien kostendekkend. Een deel van de senioren (20%) kiest ervoor de activiteiten voort te zetten in een specifieke vereniging na afloop van het introductieprogramma van 12 weken. Nadat de overige deelnemers (80%) aan het vervolgprogramma van 30 weken hebben deelgenomen blijft uiteindelijk ongeveer tweederde van de oorspronkelijke groep sporten in hetzelfde GALM-SCALA-verband. Deelnemers aan GALM blijven ook op langere termijn (3 jaar) actief binnen de GALM-groep (65%), een vereniging (15%) of door het zelfstandig uitvoeren van activiteiten (10%). Tien procent van de deelnemers haakt af. Onderstaande cijfers laten de ontwikkeling zien van het aantal projecten gedurende de laatste drie jaren. Voor het jaar 2004 staan rond de 68 projecten op de planning. Aantal projecten t/m 2000: 183, 2001- 40, 2002- 46, 2003- 58, Totaal: 327. Eind 2003 zijn in totaal 370.200 senioren in de leeftijdsgroep 55 tot 65 jaar huis-aan-huis benaderd. Van het aantal benaderde senioren behoorde ongeveer 55% (203.610 senioren) tot de sedentaire doelgroep. In totaal hebben gedurende deze periode 44.424 senioren (12%) deelgenomen aan de eerste fitheidstest. Vervolgens hebben 33.318 senioren (9%) deelgenomen aan het introductieprogramma en ongeveer 27.765 senioren (7.5%) zijn verder gegaan met het vervolgprogramma.

### **Effecten van GALM**

Uit pilotstudies is gebleken dat deelname aan het GALM-programma effect heeft op een aantal fitheids-items, waaronder uithoudingsvermogen. Er is nader onderzoek naar de precieze effecten van deelname aan het GALM-programma op kwaliteit van leven, fitheid en gezondheid gedaan in een promotiestudie.

### **Erkenning**

GALM is middels de PREFFI -prijs (1999) en de European Health Promotion Award (2000) erkend voor haar theoretische onderbouwing, effectiviteit en de landelijke schaal waarop wordt geopereerd. De PREFFI -prijs wordt jaarlijks toegekend door het Nationaal Instituut voor Gezondheidsbevordering (NI GZ) aan gezondheidsvoorlichtingsprojecten die een grote doelmatigheid en kwaliteit van uitvoering kennen. De European Health Promotion Award is hiervan de Europese variant, die door de Europese Unie om de twee jaar wordt uitgereikt.