



GALM – DEN BOSCH

Succes wordt bepaald door aanpassing aan de lokale situatie

Bewegen is voor iedereen belangrijk, maar zeker ook voor de steeds groter groeiende groep ouderen. Om fit te blijven, of om bijvoorbeeld aandoeningen niet te laten verergeren. Maar juist als je ouder wordt, is bewegen niet altijd vanzelfsprekend. Om ouderen (weer) in beweging te krijgen zijn verschillende interventies inzetbaar. Op het gemeentehuis in 's-Hertogenbosch spreken Rianne Bieckmann, hoofd Sport en Bewegen van de afdeling Sport en Recreatie en haar collega Maaïke Schneider, consulent Sport en Bewegen 50plus enthousiast over de inzet van de interventie GALM in hun gemeente.

GALM is een bewegingsstimuleringsprogramma voor senioren (55 tot 85 jaar) die onvoldoende lichamelijk actief zijn en hebben aangegeven meer te willen bewegen. Uitgangspunt is het realiseren van de Nederlandse Norm Gezond Bewegen. GALM kenmerkt zich door een laagdrempelig en gevarieerd aanbod in de eigen wijk of buurt waarbij de nadruk ligt op plezier in bewegen en het bevorderen van de sociale contacten tussen de deelnemers.

Het GALM project duurt 15 maanden en bestaat uit drie fasen: (1) het persoonlijk benaderen van de doelgroep, (2) het aanbieden van een veelzijdig beweegprogramma en (3) het bevorderen van gedragsbehoud. Stichting GALM is eigenaar van deze interventie.

Al 15 jaar GALM

's-Hertogenbosch heeft al een jarenlange ervaring met het GALM-project om ouderen meer te laten bewegen. Ruim 15 jaar geleden werd hiermee een start gemaakt. En met succes, want tot op de dag van vandaag nemen grote aantallen ouderen deel aan de GALM-programma's en beweegactiviteiten. "Er stromen nog steeds nieuwe mensen in, maar we hebben ook deelnemers die al jaren meedoen. In de wijk Schutkamp bijvoorbeeld zijn er zelfs ouderen die bij het begin met ons gestart zijn en nog steeds deelnemen", vertelt Maaïke.

Vanwege dit succes heeft 's-Hertogenbosch een mooie spreiding van verschillende groepen en locaties die met de GALM methodiek zijn opgestart. Door de grote vraag is er nu in diverse wijken dichtbij huis aanbod gerealiseerd, waardoor er weer nieuwe mensen instromen. Ook zijn er diverse initiatieven die op maat worden georganiseerd. "We hebben in al die jaren ons aanbod echt uitgebreid en verbreed. Zo organiseren we nu ook GALM activiteiten voor mensen met een kleine beurs", aldus Maaïke.

De gezondheid van de doelgroep 50plus is als speerpunt benoemd in het gemeentebeleid. Vooral in de inzet van buurtsportcoaches met een ouderenprofiel is geïnvesteerd. Deze buurtsportcoaches spelen binnen het GALM-project een belangrijke rol. Naast het organiseren en coördineren van de activiteiten hebben zij de taak om goed samen te werken met zorgaanbieders uit de wijken. "Want daar liggen grote kansen voor de sport- en beweegactiviteiten voor ouderen," aldus Rianne. "Iedereen heeft er belang bij dat ouderen gezond zijn en zich lekker in hun vel voelen. De vergrijzing is enorm en de zorgkosten stijgen. Mensen leven steeds langer en de kwaliteit van leven is belangrijk. Hoe langer mensen zelfstandig kunnen wonen, hoe mooier het is."

Gemeente Den Bosch krijgt ouderen in beweging met GALM

Vraag van bewoners voorop

Hoe is destijds en ook nu de keuze voor de interventie GALM gemaakt? Volgens Rianne Bieckmann staat de vraag van bewoners voorop bij het bepalen van het gemeentelijke sport- en beweegaanbod. "Wij willen echt aansluiten bij de behoefte van de oudere zelf en het denken vanuit de mogelijkheden van de mens. Waar het om gaat is dat we die mensen aan het bewegen krijgen op een manier die aansluit bij de wensen van de deelnemers. Waar ze gaan bewegen is dan bijvoorbeeld minder belangrijk. Het kan bij een vereniging plaatsvinden, maar dat hoeft niet. Mensen komen ook in beweging door in de buurt te gaan wandelen. Onder het motto 'Wat willen zij, wat willen wij en wat heeft het meeste effect' paste GALM als bijna vanzelfsprekend het beste bij onze gemeentelijke aanpak."

Een bekend onderdeel van de GALM-aanpak is de wervingsstrategie. Maaïke: "GALM werkt met een persoonlijke aanpak en biedt handvatten voor het versturen van persoonlijke mailingen. Een prettige manier van werken. Je bereikt heel veel mensen persoonlijk thuis en iedereen heeft gelijke kansen om zich voor een beweegactiviteit in te schrijven. En ook al besluiten mensen om niet mee te doen, dan hebben ze er toch wel over gelezen. Die brief kan een belangrijke eerste stap zijn in de bewustwording van mensen. Dit is echt een verschil met bijvoorbeeld alleen een berichtje in de lokale krant, dat heeft veel minder kracht".

Eigen draai

"We vinden GALM een goede methodiek" vervolgt Maaïke. "Niet alleen bij de werving van deelnemers, maar ook bij het vervolg. Maar we hebben er wel heel duidelijk onze eigen draai aan gegeven. Niet uit onvrede, maar je moet kritisch en praktisch kijken naar de elementen uit de interventie die je zelf zou kunnen doen."

GALM is een interventie die zich met het programma specifiek richt op ouderen. En daar zijn ze zeker niet de enige in: er is een breed aanbod aan aanpakken dat zich richt op bewegen voor ouderen en senioren.

Denk bijvoorbeeld ook aan:

- [Bewegen valt goed](#)
- [Beweegtuin voor ouderen](#)
- [Denken en doen](#)
- [Wandelfit](#)
- [Masters Trendweken](#)
- [Oldstarts/Walking Football](#)
- [Fit Veilig Valbreken](#)

U vindt een uitgebreid en volledig overzicht van erkende interventies binnen dit thema en op diverse andere onderwerpen op www.effectiefactief.nl

Het grote succes van een interventie zit volgens beide dames dan ook in de aanpassing aan de lokale situatie. Rianne: "Pak niet zomaar iets van de plank en laat de mensen van de interventie maar komen en doen. Nee, maak het eigen. Op die manier hebben zowel de lokale medewerkers als de deelnemers er het meeste aan." Als we vragen naar een voorbeeld, wijst Maaïke op het standaard pakket dat je bij GALM kunt inkopen voor de fittest. Deze fittest is een belangrijk onderdeel binnen de methode en wordt op de eerste dag van het project door de sportservice organisatie uit de eigen provincie uitgevoerd. Hun GALM-coördinator neemt dan de testmaterialen en vrijwilligers mee naar de testlocatie waar de fittesten vervolgens worden afgenomen.

"In Den Bosch zijn we zo ook begonnen. Maar wij hebben ons inmiddels doorontwikkeld en kopen onze fittesten niet meer bij de sportservice. In plaats daarvan heeft onze buurtsportcoach 50plus de coordinatie van de testdag en nemen de fysiotherapeuten in de wijk op deze dag de testen af. Maaïke legt uit: "Met deze aanpak is niet alleen de betrokkenheid van onze partners in de wijk vergroot, maar we merken dat ook de bewoners meer betrokken zijn. De tests worden niet door vreemden afgenomen, maar door de fysiotherapeuten die ze al kennen uit de buurt. Bewoners voelen zich hierdoor herkend en serieus genomen. En ook kunnen deze fysiotherapeuten vooraf bij hun oudere patiënten het GALM-aanbod stimuleren, waardoor het aantal inschrijvingen omhoog gaat."

Betrokkenheid en herkenbaarheid

De fittesten zijn niet alleen belangrijk als startpunt binnen de GALM-methodiek. Een andere reden voor de gemeente om hier op in te zetten is bewoners kennis te laten maken met de eerstelijns zorg binnen hun wijk. "Op een laagdrempelige manier zien bewoners wie in hun omgeving zorg verleent. Anders maken de mensen uit de wijk pas kennis als ze worden doorverwezen, nu heb je bekende gezichten en kun je er ook wederzijds een vervolg aan geven als fysio en buurtsportcoach. Daarmee is het ook geborgd", vertelt Maaïke.

De fittest levert veel energie bij de deelnemers door het concrete testresultaat en het advies. Maar daarnaast is het ook een ontmoetingsplek: deelnemers zien op zo'n dag ook andere buurtgenoten en dat stimuleert enorm om te gaan deelnemen. Het onbekende is er daarmee af. Ook positief is dat de test plaatsvindt in een sportieve setting en niet bij de dokter. "Een volgende stap om te gaan en blijven bewegen is daarmee ook makkelijker om te zetten", merkt Maaïke bij de deelnemers.

Borging

Rianne geeft aan dat het voor de gemeente 's-Hertogenbosch heel wezenlijk is dat wat zij opstarten ook echt geborgd wordt en structureel doorgaat. Belangrijk daarbij is dat de interventie past binnen de eigen visie. "Bij GALM is dit zeker het geval. En we hebben het goed in onze eigen aanpak geïntegreerd." Borging doe je ook samen met de diverse partners, zoals de eerstelijns zorg en de lokale verenigingen. De afdeling Sport en Recreatie van de gemeente zoekt naar partners om extra middelen te vinden om het GALM-project te borgen. "Een taai proces", vertelt Maaïke, die aangeeft dat ze al geruime tijd in contact is met een zorgverzekeraar. "Tot nu toe hebben we nog geen afspraken kunnen maken. Heel jammer want je kunt met preventie zoveel doen!" Een partij die wel geïnvesteerd heeft, is een plaatselijke woningcorporatie. "Als je samen investeert in zo'n mooi project, weet je ook gewoon dat het blijft", sluit Rianne het gesprek af.

Een aantal tips vanuit het voorbeeld in Den Bosch:

- Zet de buurtsportcoach met een ouderenprofiel centraal in.
- Zorg voor herkenbaarheid van gezichten bij het uitvoeren van de interventie.
- Koop in van de eigenaar wat nodig is, organiseer de rest dicht bij huis.
- Zoek lokale samenwerkingspartners, zoals bijvoorbeeld welzijnswerk, sportverenigingen, andere sportaanbieders, fysiotherapeuten, ouderenorganisaties en woningcorporaties, om de activiteiten structureel te borgen.
- Wil je activiteiten borgen, zorg dan dat je deze activiteiten echt integreert in de eigen aanpak en het gemeentelijk beleid.
- Gebruik de kracht van mensen zelf voor het lokale succes van een interventie.