

INTERVENTIEOVERZICHT

2009/2010



NASB

**NATIONAAL ACTIEPLAN
SPORT EN BEWEGEN**



NASB interventieoverzicht 2009/2010

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 beweeginventies 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 beweeginventies 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 beweeginventies.

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 beweeginventies 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 2009 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 2009/2010 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 beweeginventies 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 voor de meest actuele en additionele 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.



**NATIONAAL ACTIEPLAN
SPORT EN BEWEGEN**







DEEL 1 Interventies gericht op het verbeteren van beweeggedrag

Doelgroep	Interventie	Effecten	Ondersteuning en informatie	Score
<p>4-12 jaar Algemeen</p>	<p>Scoren voor Gezondheid Scoren voor Gezondheid maakt gebruik van de populariteit van profvoetballers. Voetballers uit de Eredivisie 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>In alle gemeenten met een Eredivisie betaald voetbal organisatie is een lokale werkgroep opgezet. Deze bestaat uit een vertegenwoordiging van de bvo, de KNVB, de gemeente, de lokale en/of provinciale sportraad en de GGD. Deze werkgroep is verantwoordelijk voor de lokale invulling van Scoren voor Gezondheid.</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: map, contract en medailles <p>Kostenindicatie: Afhankelijk van lokale situatie</p> <p>Organisaties: Scoren voor gezondheid is een interventie van NIGZ en de Stichting Meer dan Voetbal. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Maarten Stiggelbout 0348-437674 van NIGZ of met Anke Meulendijks 0343-493242 van Stichting Meer dan Voetbal E-mail: mstiggelbout@nigz.nl of anke.meulendijks@knvb.nl.</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 - Oudvervoellichting - De klas Beweegt! - Bewegen 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 versterkt - 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>Okido! Het interventieprogramma 'Okido' heeft als doel preventie van overgewicht bij kinderen, door kinderen te stimuleren gezonder te eten en meer plezier te laten krijgen in bewegen. Okido richt zich op de de volgende leefstijlelementen die veelbelovende resultaten bieden bij het voorkomen van overgewicht bij kinderen: het reduceren van het gebruik van gezonde dranken, het verminderen van zittende activiteiten, het bevorderen van buitenspelen en het stimuleren van ontbijten. Kinderen in groep 7 van de basisschool (11-12 jaar) vormen de belangrijkste doelgroep.</p> <p>Het project bestaat uit diverse onderdelen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Projectperiode op school. De leerlingen van groep 7 volgen klassikaal 3 gastlessen; één les over voeding, één les over bewegen en één les over gedragsverandering. Daarnaast houden leerlingen hun ontbijt-, drink, en beweeggedrag bij, krijgt de klas een kist met allerlei beweegmaterialen ter beschikking en doen de leerlingen huiswerkopdrachten. - Schriftelijke informatie voor ouders. - De deelnemende scholen worden gestimuleerd een actief schoolbeleid te voeren over gezonde voeding en bewegen. - Het is belangrijk een sluitende preventieketen te realiseren waarin kinderen met overgewicht worden gesignaleerd en geleid naar zorg- of preventieaanbod. GGD-Gelre IJssel zet hiervoor het "Overbruggingsplan voor kinderen met overgewicht" in van het VU Medisch Centrum en het Kenniscentrum Overgewicht. <p>Er vindt risicogerichte selectie van scholen plaats: scholen waarvan de gegevens aanleiding geven tot zorg worden geselecteerd voor deelname. Dit kan op basis van lengte en gewicht gegevens uit het bestaande Jeugd Informatie Systeem (JIS), verzameld door de JGZ.</p>	<p>Effecten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kinderen uit de Okido groep spelen significant meer buiten dan de controlegroep en hebben een positievere houding t.a.v. sporten - De lessen op school hebben een positief effect op de kennis van de kinderen over voeding, beweging en overgewicht aangetoond - Er is een positief effect gevonden op de BMI van kinderen - Lessen op school worden goed beoordeeld door kinderen, leerkrachten en gastdocenten - Schriftelijke informatie voor ouders werd positief beoordeeld 	<p>Website: www.ggdgelre-ijssel.nl (Onder kopje Over de GGD>GGD projecten)</p> <p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Handleiding - Lesmaterialen <p>Kostenindicatie: €1.900,- per jaar per school, bij deelname van 10 scholen (vaste kosten 10.000 euro; variabele kosten per 10 scholen 9000 euro). De grootste kostenpost bestaat uit de inzet van menskracht, de kostprijs is daarom sterk afhankelijk van de berekende uurtarieven per discipline.</p> <p>Organisatie: Voor meer informatie over Okido kunt u contact opnemen met Inge de Wit van GGD Gelre IJssel. E-mail: i.dewit@ggdgelre-ijssel.nl, telefoon: 088-443 37 05.</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 6 theorie- en 3 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 4 à 5 lessen. Deze sportcursussen worden gepresenteerd in een programmaboekje dat via de scholen wordt verspreid. Het is de bedoeling dat de cursussen zo worden ingevuld dat kinderen die de sport niet kennen moeiteloos en succesvol kunnen deelnemen. De cursussen geven een brede oriëntatie op de sport en club en vinden plaats op het terrein van de vereniging. Na afloop kunnen de leerlingen weloverwogen beslissen of de gekozen tak van sport iets voor ze 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</p> <p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lesklapper - Projectenboek - Leerlingenboekjes - Sportkeuzetest - Certificaten <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 Sportscan BV Zwolle. E-mail: holtman@sportscan.nl, telefoon: 038-4227168.</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 ontwikkelingsniveau 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. Achter het idee van De klas beweegt! zit een biologische basis: er moet afwisseling bestaan tussen spanning en ontspanning. De bewegingstussendoortjes doorbreken de spanningsboog van zowel de leerkracht als de kinderen, waarna zij zich weer goed kunnen concentreren op de les. Het lesprogramma is opgebouwd uit thema's. Elke maand heeft een thema en elke groep heeft daarnaast een eigen thema. Per thema kan de leraar als de maximale inspanning is bereikt een korte en simpele beweegopdracht die past bij het thema geven aan de leerlingen.</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:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Kalender - Handleiding - Posterserie A5 formaat - Presentatievideo <p>Deskundigheidsbevordering:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Basistraining - Verdiepingsworkshop de leerkracht beweegt <p>Kostenindicatie: € 795,- per school per jaar (ca 225 leerlingen) exclusief basistraining (is niet altijd noodzakelijk..)</p> <p>Organisatie: Hebt u nog vragen over De klas beweegt! , neemt u dan contact op met Uitgeverij Fysio Educatief. Email: info@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 IRun2BFit maakt jongeren bewust van het effect van bewegen en een gezonde leefstijl op hun gezondheid en fitheid, en laat hen dit op een plezierige manier in de praktijk ervaren. IRun2BFit is een schoolprogramma van tien weken voor jongeren tussen 13-18 jaar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vakoverstijgend leren en doen: de basis wordt gelegd bij biologie, lichamelijke opvoeding en door mentoren. Daarnaast is uitbreiding mogelijk naar wiskunde, expressievakken, muziek en Nederlands. - elke week een thema: elke week staat in het teken van een thema over persoonlijke fitheid (hart, longen, voeding, voeten, zintuigen). Doordat de lessen afgestemd zijn op elkaar, ontstaat in tien weken een krachtige, positieve impuls in het bewustwordingsproces over persoonlijke leefstijl. - iedereen loopt mee: het loopprogramma is zodanig opgesteld dat iedereen in de klas mee kan doen. Iedereen is in staat na tien weken vijf kilometer te kunnen uitlopen. Het maakt niet uit of je wel of niet sportief bent, het is de individuele vooruitgang die telt. - It's fun to be fit: er zijn drie feestelijke 2B-momenten die het fun-element versterken: de kick off, een testloop en de deelname aan een vijf kilometer loop bij een groot aansprekend loopevenement in de eigen regio. 	<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>Website: www.IRun2BFit.nl</p> <p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lespakket - Handleiding - T-shirts <p>Kostenindicatie: €25,00 per leerling per project (inclusief: inschrijfgeld evenement, inzet externe looptrainers en T-shirts leerlingen)</p> <p>Organisatie: Voor vragen over IRun2BFit kunt u terecht bij de Stichting IRun2BFit. Contactpersoon Jeroen Kroeze. Email: info@irun2bfit.nl, telefoon: 0617025502.</p>	


Volwassenen	<p>Start to Run 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 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>	
Volwassenen Allochtone vrouwen	<p>Be InterACTIVE (Start 2 Run voor allochtone vrouwen) Be InterACTIVE bestaat uit hardloopcursussen gericht op volwassen allochtone vrouwen uit achterstandsbuurt, 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 Chronische aandoening	<p>Revalidatie Sport en Bewegen Revalidatie Sport en Bewegen stimuleert sportdeelname en een lichamelijk actieve leefstijl voor revalidanten en patiënten. Dit door binnen een revalidatiecentrum of ziekenhuis een doorverwijzingssystematiek op te zetten die zorgt dat alle patiënten worden geïnformeerd en gestimuleerd om (meer) te sporten en bewegen en een actieve leefstijl te ontwikkelen.</p> <p>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 doorverwijzingstructuur en zijn vele nieuwe activiteiten opgezet - Na 1 jaar sport 60-70% nog steeds, na 2 jaar sport 55-60% nog steeds 	<p>Website: www.revalidatieensport.nl</p> <p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Handboek - Promotiematerialen - Trainingen en workshops <p>Kostenindicatie: Ongeveer € 30.000,- 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 (vervolg)

Doelgroep		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.sportiefbewegen.nl</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 00.</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 gezondheids cursus 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 en 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, gezondheids cursus "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: Contactpersonen: Michel van Hagen, michel@vanhageninbeweging.nl en Farzaneh Moazzeni, f.moazzeni@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 Suzanne Reitsma. E-mail: Suzannereitsma@bigmove.nu, telefoon: 06-45763204.</p>	
45+ Allochtoon	<p>Bewegen valt goed! 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 gepeld 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 Mirei 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+ Algemeen</p>	<p>SMALL (Stimulerings Model voor een Actief Leven door middel van Leefstijlactiviteiten in kleine gemeenten) 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 vervolprogramma *(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 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) 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 vervolprogramma, 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 Significant positief effect op:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gezondheidsvariabelen: diastolische bloeddruk, BMI, vet% - Motorische fitheid - Reactietijd, beenkracht, lenigheid lage rug en benen, aeroob uithoudingsvermogen <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>	
	<p>In Balans 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 vervolgaanbod 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 tái 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>Door de (openbare) buitenruimte in te richten met toestellen die geschikt zijn voor bewegingsoefeningen in samenwerking met sportbegeleiders kunnen ouderen (55+) worden uitgedaagd meer te bewegen. Het toestel stimuleert niet alleen het meer bewegen maar brengt ook jong en oud bij elkaar.</p> <p>Spelen en bewegen door senioren dient goed doordacht te gebeuren. Hiervoor is een train de trainer cursus voor begeleiders van senioren projecten opgezet. Het 'Design For All' beweegtoestel (DFA) schept mogelijkheden om senioren op een leuke, sociale manier balans- en krachttraining aan te bieden.</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 speeltoestellen - 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"> - Projectbeschrijving - Les-/ cursusmateriaal Train de trainer <p>Deskundigheidsbevordering: Train de trainer: sport en spelleider Yalp</p> <p>Kostenindicatie: Kosten van de toestellen variëren van €1.100 tot €9.000. Train de trainer is €245,- per deelnemer.</p> <p>Organisatie: Voor vragen en meer informatie kunt u contact opnemen met Harmen Baas van YALP, email: harmen.baas@yalp.nl telefoon 0547 - 289 410.</p>	
<p>55+</p> <p>Eenzaam</p>	<p>ACTOR</p> <p>De doelstelling van ACTOR is het verminderen van eenzaamheid en het verbeteren van eenzaamheidsgerelateerde kenmerken bij senioren. Dit gebeurt door bewegen en sociale activering, waarbij empowerment centraal staat. ACTOR richt zich op senioren vanaf 50 jaar die zich in meer of mindere mate eenzaam voelen. De methode richt zich op zowel zelfstandig wonende senioren als senioren in verzorgingshuizen.</p> <p>De ACTOR (Actief ConTact OudeRen) methode bestaat uit een persoonlijke benadering en een gevarieerd activiteitenprogramma van een jaar (3 maanden wekelijkse bijeenkomsten en 9 maanden tweewekelijkse bijeenkomsten).</p> <p>Empowerment van de deelnemers staat centraal. Bewegen wordt ingezet als middel om dit te bereiken. Naast bewegen wordt aandacht besteed aan gezondheidsvoorlichting en sociale vaardigheidstraining. De interesse van deelnemers speelt een belangrijke rol bij de keuze van de activiteiten. Na de eerste drie maanden stromen de deelnemers, indien mogelijk, door naar lokale activiteiten. De groep blijft gedurende negen maanden nog eens per twee weken bij elkaar komen voor ondersteuning en het uitwisselen van ervaringen.</p>	<p>Effecten</p> <ul style="list-style-type: none"> - 83% van de deelnemers in de leeftijd 50-65 jaar is gaan deelnemen aan nieuwe structurele beweegactiviteiten - Statistisch significante vooruitgang op algemene gezondheidsbeleving - Duidelijke vooruitgang gemeten op fysiek functioneren en vitaliteit - Duidelijke vooruitgang op zelfstandig functioneren (ADL) - 75% tot 86% van de deelnemers geeft aan zich minder eenzaam te voelen door deelname aan ACTOR - 40% tot 86% van de deelnemers geeft aan nieuwe kennissen of vrienden te hebben gemaakt binnen de ACTOR groep 	<p>Website: www.actormethode.nl</p> <p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Projectplan - Werkmap - Handleiding voor docenten <p>Kostenindicatie: €12.500,- per project, exclusief lokale coördinatie-uren</p> <p>Organisatie: Voor vragen over ACTOR kunt u terecht bij Mariëtte Tromp van Stichting In Beweging. Email: m.tromp@stichtinginbeweging.nl, telefoon: 050 – 5073330.</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 onvolledig 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 doortoopt 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 testcores twee functiegroepen samen te stellen, zodat ieder op zijn/haar niveau mee kan doen.</p>	<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.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>	

<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"> - 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.coachmethode.nl</p> <p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gebruikershandleiding - Protocolen - 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 €300 - €450 per deelnemer. Bij een eerste project zijn er eenmalige opstartkosten voor o.a. de training die hoort bij COACH.</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>	
--	--	--	---	--

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 opleidingsinstututen 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.nisb.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>Chronische aandoening</p>	<p>Ketenaanpak</p> <p>De Ketenaanpak Actieve Leefstijl streeft ernaar mensen te stimuleren tot een actieve en gezonde leefstijl. Plezier in bewegen staat daarbij centraal. De aanpak is gericht op mensen met een (verhoogd risico op) chronische aandoening, bijvoorbeeld diabetes, hartklachten, COPD, astma of op mensen met depressieve klachten. Deze groep heeft over het algemeen een inactieve leefstijl, gekenmerkt door te weinig beweging en vaak een onevenwichtig of ongezond voedingspatroon.</p> <p>Ketenaanpak Actieve Leefstijl staat voor het stimuleren van een netwerk en samenwerkingsverband tussen professionals binnen en buiten de zorg om de actieve en gezonde leefstijl voor mensen met een gezondheidsachterstand en/of chronische aandoening te bevorderen. Het essentiële element van de Ketenaanpak is samenwerking. Samenwerking tussen zorgprofessionals onderling en zorgprofessionals en beweegaanbieders in de wijk of met een leefstijladviseur. Op uitvoerend niveau gaat het om de meest optimale op maat begeleiding van de cliënt naar een actieve leefstijl toe. De Ketenaanpak is een kapstok om leefstijlprogramma's goed te organiseren en is gericht op structurele aandacht voor sport en bewegen en het bevorderen van een actieve leefstijl.</p> <p>De aanpak bestaat uit 4 stappen:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. huisarts schrijft beweegrecept uit; 2. patiënt beweegt onder begeleiding in gezondheidscentrum; 3. patiënt neemt deel aan gezamenlijke beweegactiviteiten buiten de eerstelijns; 4. begeleiding van patiënt naar beweegaanbieders buiten de eerstelijns om structureel te blijven bewegen. 	<p>Effecten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Keten- of netwerksamenwerking tussen zorgprofessionals (huisarts, POH-ers, fysiotherapeut etc.) onderling en tussen zorgprofessionals en professionals werkzaam in het welzijns-, sport- en gezondheidswerk. - Sport- en beweegaanbod voor mensen met een chronische aandoening dat aansluit op de kwaliteitseisen van zorgprogramma's 	<p>Website: www.nisb.nl/ketenaanpak</p> <p>Materialen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - factsheets ketenaanpak (financiering, samenwerking, landelijke trends, gedragsverandering, lokale beleidsbeïnvloeding) - brochure Best practices 2006-2007 - factsheet succes en faalfactoren - good practise beschrijvingen 2008 (ketenaanpak astma/COPD, depressieve klachten) <p>Kostenindictie: Kosten zijn sterk afhankelijk van de lokale situatie</p> <p>Organisatie: Voor meer informatie of vragen over de Ketenaanpak kunt u terecht bij Anneke Hiemstra van NISB. Email: anneke.hiemstra@nisb.nl, telefoon: 0318-490900.</p>

<p>Leefstijds onafhankelijk</p>	<p>Communities in Beweging (CiB) 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: 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> <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 beweging- 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: - Instructie dvd en handleiding 'Een stap vooruit, werken aan actieve leefstijl'</p> <p>Deskundigheidsbevordering: 3-daagse Training CiB voor professionals</p> <p>Kostenindicatie: Ongeveer € 390 per deelnemer aan een CiB project.</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 bewegingsteam werken samen met partners in ongeveer 3 jaar tijd de doelen uit en kiezen de interventies.</p> <p>Bewegmanagement Bewegmanagement 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 bewegmanagement het structureel beïnvloeden van het sport- en beweggedrag van de jeugd. Bewegmanagement 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 beweggedrag 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 beweegnorm en de sport- en beweegscan.</p>	<p>Effecten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Scholen zijn positief over sCOOLsport, de drie proeftuinscholen zetten na drie jaar met begeleiding, sCOOLsport zelfstandig voort. <p>Effecten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Handleiding (Bewegmanagement de aanpak) - Bewegmanagement positionering en werkwijze - Sport- en beweegscan 	<p>Website: www.scoolsport.nl</p> <p>Materialen: - Stappenplan sCOOLsport en leerlingvolgsysteem - Folder - Handleiding op www.scoolsport.nl (in ontwikkeling)</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>Website: www.school-en-sport.nl</p> <p>Materialen: - Handleiding (Bewegmanagement de aanpak) - Bewegmanagement positionering en werkwijze - Sport- en beweegscan</p> <p>Kostenindicatie: Afhankelijk van lokale situatie</p> <p>Organisatie: Bewegmanagement is een product van het programma school en sport. Coördinatie ligt bij NISB. Voor meer informatie: E-mail: helpdesk@schoolsport.nl, telefoon: 0318-490900.</p>
<p>50+</p>	<p>Taskforce 50+ Een Lokale Taskforce Sport en Bewegen 50+ is een gemeentelijke stuurgroep van organisaties die zich op beleidsniveau inzetten voor sport en bewegen voor 50-plussers. Lokale taskforces kunnen helpen het sport- en bewegbeleid voor ouderen binnen een gemeente beter af te stemmen en te stimuleren. Het doel is meer senioren stimuleren deel te nemen aan sport- en bewegingsactiviteiten, door meer en betere strategieën en methodieken te ontwikkelen en te implementeren. De lokale taskforces werken in het traject volgens de volgende stappen: 1. Van verkenning tot stuurgroep 2. Inventariserend onderzoek 3. De planvorming en planuitvoering 4. Evaluatie</p> <p>Lokaal werkt men aan meer draagvlak voor activiteiten in het kader van sport en bewegen en meer samenhang tussen (geïsoleerde) activiteiten. Praktisch moet er lokaal een overzicht van bestaand aanbod voor senioren komen, dat eventueel moet worden aangepast of gecreëerd.</p>	<p>Effecten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sport- en bewegbeleid voor 50-plussers wordt georganiseerd - Inzicht in de lokale situatie (o.a. aanbod, deelnemers, knelpunten, succesfactoren) - Ontstaan van landelijk netwerk taskforces voor uitwisseling van informatie 	<p>Website: www.nisb.nl/taskforce50+</p> <p>Materialen: - Handleiding Lokale Taskforce Sport en Bewegen 50+</p> <p>Kostenindicatie: Kosten afhankelijk van lokale situatie</p> <p>Organisatie: Taskforce 50+ is een product van NISB. NISB kan samen met de provinciale sportraden hulp bieden bij het opstarten van een Taskforce 50+ project. Voor vragen en meer informatie kunt u contact opnemen met Marianne Henzen. E-mail marianne.henzen@nisb.nl, telefoon: 0318-490900.</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</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>Website: www.sportdorpen.nl</p> <p>Materialen: - Toolkit</p> <p>Kostenindicatie: Per jaar ca. € 6.000,- activiteitenengeld + 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@huisvoordesportgroningen.nl, telefoon: 0598-323200.</p>

Lokaal Actief

Het uiteindelijke doel van Lokaal Actief is om meer inwoners van een gemeente te stimuleren deel te nemen aan sport- en beweegactiviteiten. 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 beweegstimulering. Lokaal Actief stimuleert intersectorale samenwerking, biedt een overzichtelijke werkwijze, handige instrumenten en praktijktips. De interventie werkt met de volgende stappen:

- 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
- Verankering van beleidsvoornemens en actieplannen

Effecten

- Bij Woerden Actief is integrale aanpak leefstijlbevordering en beweegstimulering opgenomen in meerdere sectoren (sport, volksgezondheid, recreatie, onderwijs);
- Er is breed draagvlak gerealiseerd - hetgeen uitmondt in vele samenwerkingsverbanden;
- Aanpak leidt tot vele leefstijl projecten en veelal invulling combinatiefunctionarissen;
- Er zijn anno november 2009 al 20 gemeenten aan de slag met Lokaal Actief
- Als integrale aanpak leefstijl bevordering succesvol.

Website: www.lokaalactief.nl

Materialen:

- Werkboek Lokaal Actief
- Posters
- Informatiefolder

Kostenindicatie: Kosten afhankelijk van lokale situatie.

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.