



NASB

**NATIONAAL ACTIEPLAN
SPORT EN BEWEGEN**

NISB
Nederlands Instituut
voor Sport & Bewegen



VHS





Interventieoverzicht Nationaal Actieplan Sport en Bewegen (NASB)

Overzicht interventies om inactieve en semi-actieve mensen meer in beweging te krijgen

Voor u ligt het interventieoverzicht van het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen (NASB), een overzicht van kansrijke aanpakken gericht op bewegingsstimulering van inactieven en semi-actieven.

Beoordeling interventies

Het ministerie van VWS heeft voor het NASB de wens uitgesproken om meer gebruik te maken van effectieve interventies. Omdat harde cijfers veelal ontbreken, is er een lijst van criteria opgesteld om de interventies te beoordelen op kansrijkheid. Met kansrijkheid wordt in dit geval bedoeld op interventies waarvan met grote waarschijnlijkheid te zeggen is dat zij een positief effect hebben op het beweeggedrag van inactieven en semi-actieven en landelijk verspreid kunnen worden. Met behulp van deze criteria is een lijst samengesteld met zoveel mogelijk geschikte interventies om inactieven en semi-actieven in beweging te krijgen.

Doel

De interventies op het overzicht zijn ingedeeld per doelgroep. Aan de hand van leeftijd en een eventueel specifiek kenmerk, zoals overgewicht, chronische aandoening of lage SES, kunt u nagaan welke interventies voor u geschikt zijn. In één oogopslag ziet u of de interventie aansluit bij de wensen en mogelijkheden van uw gemeente. Tevens kunt u zien wat er nodig is om te starten (o.a. netwerk, financiering).

Toekomst

Dit document betreft de eerste versie van het NASB interventieoverzicht. Het is een 'levend' overzicht. Dat wil zeggen dat er continu gekeken wordt of de interventies terecht op het overzicht staan en of er nog interventies ontbreken die wel aan de criteria voldoen. Wij hopen eind 2007 het overzicht zo compleet mogelijk te hebben.

Meer informatie

Voor meer informatie over het NASB interventieoverzicht kunt u contact op nemen met mevr. M. van Montfoort via marije.vanmontfoort@nisb.nl.

NASB

NATIONAAL ACTIEPLAN
SPORT EN BEWEGEN

NISB
Nederlands Instituut
voor Sport & Bewegen

NOC*NSF



* Kansrijkheid

Criteria bij het beoordelen van kansrijkheid zijn: - Noodzakelijkheid - Effectiviteit - Kosten - Bruikbaarheid

DEEL 1 Beweeginterventies

Doelgroep (leeftijd)	Interventie	Type interventie*	Effecten	Netwerk	Ondersteuning	Kosten**	Setting
4-12 jaar Algemeen	Lekker Fit Lekker fit is een beknopte lesmethode over de thema's voeding, beweging en het maken van gezonde keuzes voor alle groepen van het primair onderwijs (1 t/m 8). Per groep bestaat het jaarprogramma uit acht lessen. Het gaat om vijf theorielessen en drie praktijkopdrachten die zijn uit te breiden met twee Eurofit-tests.	Informatievoorziening Beweegprogramma Omgeving en beleid	Effecten Voldoende tot goede beoordeling op de Schoolslag checklist van NIGZ www.gezondeschool.nl Er vindt momenteel een effectonderzoek plaats (resultaten voorjaar 2008)	Lokaal - Scholen - Gemeente Regionaal - GGD - Provinciale sportraad Landelijk - Nederlandse Hartstichting - Wolters Noordhoff	Informatie www.lekkerfitopschool.nl Materialen - Brochure - Informatiepakket - Zichtpakket - Lespakket - Docentenhandleiding - Leerlingboekjes (te bestellen op www.wolters-noordhoff.nl) Organisaties - Wolters Noordhoff - Nederlandse Hartstichting	Materiale Ongeveer € 800 per school	School Wijk
	Kies voor hart en sport 'Kies voor Hart en Sport' maakt basisschoolkinderen van groep (6) 7 en 8 ervan bewust dat er altijd een sport is die bij ze past. In een aantal lesmodules wordt een relatie gelegd tussen gezondheid en bewegen. Dat gebeurt niet alleen binnen de lesmodules op school, maar ook bij sportverenigingen. Middels een boekje wordt een aantal cursussen onder de aandacht gebracht die door sportverenigingen worden georganiseerd. Hieruit kunnen de kinderen kiezen voor een intensieve kennismaking met een sport.	Informatievoorziening Beweegprogramma	Effecten - Gemiddeld 11% van de deelnemende kinderen wordt lid van een sportvereniging - >25.000 deelnemers, 98 gemeenten, 1.100 scholen en 1.500 sportaanbieders. - Toename van bewustwording en kennis over gezondheid in relatie tot bewegen. - Voldoende tot goede beoordeling op Schoolslag checklist van NIGZ www.gezondeschool.nl	Lokaal - Scholen - Sportverenigingen Regionaal - Sportbonden - Provinciale sportraad - GGD Landelijk - Nederlandse Hartstichting - Adviesbureau Sportscan BV Zwolle	Informatie www.kiesvoorhartensport.nl Materialen - lesmap met 5 lesmodules - Drukwerkpakket - Te bestellen bij: www.sportvraag.nl Organisaties - Provinciale sportraad - GGD - Adviesbureau Sportscan BV Zwolle	Alles inclusief Vanaf € 4.000 per gemeente (met 6-7 scholen)	School Sport
	Groep 6 on the move Groep 6 on the move is een lesprogramma over voeding en bewegen met als doel te komen tot een gezondere leefstijl bij kinderen uit groep 6 van de basisschool en hun ouders. Het lesprogramma duurt het gehele schooljaar. Kinderen en ouders hebben zelf een grote rol in de keuze van de activiteiten.	Informatievoorziening Beweegprogramma	Effecten - Het percentage kinderen dat elke dag buiten speelt is gestegen van 31 naar 63%. - Verbetering eetgedrag Bereik 2150 deelnemers (tot en met schooljaar 2007/2008)	Lokaal - Sportvereniging - Wijk en buurtwerk - Onderwijs - Lokaal sportservicepunt Regionaal GGD	Informatie www.groep6onthemove.nl Materialen Draiboek Organisatie GGD Amstelland de meerlanden	Activiteiten € 500 activiteiten geld Menskracht 100 uur begeleiding per groep (2/3 begeleiding GGD, 1/3 begeleiding sportservice)	School
	Jump-in Jump-in zet verschillende instrumenten in om kinderen te stimuleren meer te sporten en te bewegen. De instrumenten richten zich op persoonlijke- en omgevingsfactoren van het beweeggedrag van kinderen. - Leerlingvolgsysteem - Schoolsportclubs - De klas beweegt ☺ - Kies je kaart ☺ - Oudervoorlichting - Club eXtra Het is mogelijk om de afzonderlijke instrumenten in te zetten.	Informatievoorziening Beweegprogramma	Effecten - Doorbreken van de trend dat kinderen minder gaan bewegen als ze ouder worden - Positievare attitude t.o.v. bewegen - Er vindt momenteel verder effectonderzoek plaats (resultaten voorjaar 2008) Bereik 60 scholen met compleet pakket in 2006	Lokaal - Gemeente - Basisscholen - Sportvereniging - Onderwijsbegeleidingsdienst - Diëtist - Thuiszorg Regionaal - GGD Landelijk - NIGZ - Nationale hartstichting	Informatie www.jumpin.nl Materialen - Checklist implementatie - Documenten voorbereidingsfase - Documenten leerlingen-volgsysteem - Handleidingen lossen onderdelen Organisatie Secretariaat Jump in (DMO Amsterdam)	Alles inclusief € 6.000 tot € 25.000 per school per jaar. (afhankelijk van aanwezige voorzieningen)	School Sport
4-12 jaar Bewegings-achterstand	Club Extra Club Extra is een sportclub voor basisschoolkinderen die minder handig zijn in het bewegen en/of weinig drang tot bewegen hebben. Het is belangrijk dat deze kinderen weer plezier gaan beleven aan sport en bewegen en positieve bewegingservaringen opdoen. Bij ClubExtra krijgen de kinderen veel individuele aandacht. Dit is mogelijk omdat de groep waarin bewogen/gesport wordt klein is (maximaal 10 kinderen). De deskundige begeleiding (gekwificeerd kader) probeert aan te sluiten bij wat het kind wel kan, dus bij de mogelijkheden	Beweegprogramma	Effecten Ruim driekwart van de kinderen maakt binnen twee jaar een succesvolle overstap naar de reguliere sport	Lokaal Sportverenigingen Regionaal Provinciale sportraad Landelijk NebasNsg	Informatie www.club-extra.com Materialen ClubExtra-lessenreeks Organisatie NeBasNsg	Alles inclusief De kosten bedragen € 200 per kind per jaar	Wijk Sport

4-10 jaar Algemeen	Alle leerlingen actief! Door middel van motivatiegesprekken (motivational interviewing) met leerkrachten worden inactieve leerlingen gestimuleerd om meer te gaan bewegen. In de gesprekken wordt rekening gehouden met fases in gedragsverandering en wordt de verantwoordelijkheid voor gedragsverandering bij de leerlingen zelf gelegd. Deze specifieke aanpak voor inactieve leerlingen kan aanvullend worden toegepast bij beweegprojecten die gericht zijn op de gehele schoolpopulatie.	Informatievoorziening	Effecten - Experimenten in het voortgezet en primaire onderwijs wijzen uit dat driekwart van de leerlingen meer is gaan bewegen. - Ook actieve leerlingen willen in aanmerking komen voor gesprekken om meer te gaan bewegen.	Lokaal - Sport en beweegaanbieders - Onderwijs Regionaal - Provinciale sportraad - GGD Landelijk - Alliantie School & Sport - Bureau groei in communicatie	Informatie In ontwikkeling Materialen - Handleiding - Evaluatie - Dvd Organisaties - NISB	Menskracht € 6.000 tot € 7.000 personeelskosten voor 1 leerkracht (inzet 4 uur per week) op ongeveer 15 inactieve leerlingen op jaarbasis.	School Wijk Zorg Sport
13-18 jaar Algemeen	IRun2Bfit De bedoeling van dit initiatief is om tweede klassers van het middelbaar onderwijs te stimuleren tot een gezonde leefstijl en zich fitter gaan voelen door 3x per week hard te lopen onder het motto: IRun2Bfit because it's Fun2Bfit. In de lessen biologie en lichamelijke opvoeding komen allerlei positieve factoren aan bod die leerlingen zelf in de praktijk mogen ervaren als ze loopschoenen aantrekken. De scholieren leren 5 km (is ongeveer een half uur) hard te lopen, om conditie en fitheidwinst te kweken in 10 weken tijd. Er wordt afgesloten met een loopevenement.	Beweegprogramma	Effecten - Tijdens project wordt aanzienlijk meer bewogen - Deelnemers en ouders zijn enthousiast - 75% van deelnemers neemt deel aan afsluitende evenement Bereik >1200 leerlingen, 10 scholen	Lokaal - Onderwijs - Sportverenigingen - Gemeente - Sportservicepunt Landelijk - Stichting IRun2Bfit - KNAU	Informatie www.irun2bfit.nl Materialen - Lespakket - Shirts Ondersteuning Stichting IRun2Bfit	Wordt momenteel in kaart gebracht	School Sport
	Campagne Dubbel30 De campagne dubbel30 zorgt ervoor dat meer (vmbo)jongeren de beweegnorm halen van 2x30 minuten per dag. Dubbel30 richt zich op vmbo scholen, met een accent op scholen uit achterstandswijken van grote steden, omdat vooral allochtone jongeren (sterk vertegenwoordigt in het vmbo) en lager opgeleide jongeren onvoldoende bewegen. De beweegcampagne vmbo biedt de volgende interventies: - Volop media-aandacht door een mix aan publiciteit, vooral via radio - Website dubbel30 - Energyweek: vakoverstijgende Themaweek rondom Bewegen en Voeding - Movin' Cultures: vakoverstijgende themaweek rond Bewegen en Kunst&Cultuur - Dubbel30 Energy Tour (spraakmakende beweegevenementen) - Good practices en plan van aanpak voor vmbo-scholen om extra structureel sport- en beweegaanbod te realiseren - Energy award; een stimuleringsprijs voor beweegactiviteiten bedacht door jongeren	Informatievoorziening	Effecten Het effect van de campagne en de diverse beweegprogramma's worden in 2007-2008 onderzocht	Lokaal - Sportservicepunt - Vmbo scholen Regionaal - GGD - Provinciale sportraad Landelijk - VWS - OCW - KVLO - CITO - NKS - Alliantie School en Sport	Informatie www.dubbel30.nl www.30minutenbewegen.nl Materialen - Scherm-poetsertjes dubbel30 - T-shirts dubbel30 - Interactieve poster + memoblokjes - Poster dubbel30 - Spandoeken dubbel30 - Brochure '6 praktijkvoorbeelden werk maken van bewegen op het vmbo - Handleiding themapakket actieve leefstijl Organisaties - NISB	Materialen - Veel instrumenten en interventies zijn gratis. - Een actueel overzicht is te vinden op www.30minutenbewegen.nl/vmbo	School (VMBO)
13-18 jaar Overgewicht	Real fit Een project gericht op jongeren in het voortgezet onderwijs met overgewicht. Hoofddoel is om bij deze kinderen een gewichtsafname danwel gewichtsstabilisatie te realiseren. Subdoelen van realfit zijn bevordering van een actieve leefstijl, meer zelfwaardering en het verbeteren van de fitheid. Het project omvat een multidisciplinaire aanpak en bestaat uit: - Groepsgerichte beweging - Groepsgerichte voedingsvoorlichting - Individuele psychologische begeleiding. - Ouderparticipatie	Informatievoorziening Beweegprogramma	Effecten - Positieve effecten op vetpercentage en zelfwaardering - Voldoende tot goede beoordeling op de Schoolslag checklist van NIGZ www.gezondeschool.nl - In juli 2007 vindt er additioneel onderzoek plaats.	Lokaal - Fitnesscentrum - Gemeente - Gedragstherapeutische begeleiding - Diëtist Regionaal - Provinciale sportraad - GGD Landelijk zorgverzekeraars	Informatie www.realfit.nl Materialen - Wervingsmaterialen - Informatiepakket professionals - Handboek Organisaties Provinciale sportraad	Alles inclusief Kosten per 15 deelnemers ligt tussen de € 3.000 en € 9.300 (afh. van uren). Eigenbijdrage € 60	Sport Wijk Zorg

DEEL 1 Beweeginterventies (vervolg)

Doelgroep (leeftijd)	Interventie	Type interventie*	Effecten	Netwerk	Ondersteuning	Kosten**	Setting
Volwassenen Algemeen	Fietsplan Een fietsplan is een project dat door de werkgever wordt opgezet om het fietsgebruik in het woon-werkverkeer te stimuleren. Met het Fietsplan koop je via de werkgever een compleet fietspakket met belastingvoordeel. Je betaalt het pakket met brutoloon (of vakantiegeld, overuren etc.) aan jouw werkgever terug. Doordat je met brutoloon betaalt, hoef je geen inkomstenbelasting te betalen en heb je gemiddeld 42% belastingvoordeel.	Omgeving en beleid	Effecten Toename fietsgebruik na verwerving fiets van de zaak (fietsberaad)	Lokaal Werkgever Landelijk NFP	Informatie www.nationalefietsprojecten.nl Materialen - Brochure - Promotiemateriaal Organisatie Nationale Fiets Projecten	Alles inclusief Voor de werkgever zijn er geen kosten verbonden aan het aanbieden van een NFP Fietsplan	Werk
	Bedrijfssport Bij Bedrijfssport komen collega's via de werkgever sportief in actie. Kenmerken van Bedrijfssport zijn dat er gesport wordt op een voor het bedrijf geschikte locatie en dat de trainingstijden aansluiten op werktijden. Belangrijk is ook dat er samen met collega's gesport wordt. Het Bedrijfssportaanbod is toegankelijk voor alle medewerkers (dus ook voor diegene die nu niet sporten) en vindt plaats op een leuke, actieve, ontspannende en gezonde manier. Professionele begeleiding is gegarandeerd.	Beweegprogramma	Effecten - Sporters zijn minder lang - Bedrijfssport levert een bijdrage aan de betrokkenheid van het personeel bij het bedrijf.	Lokaal Werkgever Landelijk - Stichting sport & zaken - 7 sportbonden - NOC*NSF	Informatie www.sportenzaken.nl/bedrijfssport Materialen - Menukaart - Materialen per aanbod Organisatie Stichting sport & zaken	Geen gevolgen voor de loonheffingen van medewerkers	Werk
	Fietsen Scoort Een campagne om het fietsen in Nederland op een actieve en uitdagende wijze te stimuleren. Meedoen met Fietsen Scoort is leuk, omdat de fietsritten (naar werk, winkel of voor het plezier) direct winst opleveren voor de gezondheid en leefomgeving. De spieren en het hart worden getraind terwijl de auto aan de kant blijft. Op de website kan men zien of er voldaan wordt aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen, hoeveel CO2-uitstoot (broeikasgas) wordt voorkomen, hoeveel sponsorgeld bij elkaar is gefietst voor een goed doel, en hoeveel fietspunten er gespaard zijn.	Informatievoorziening Omgeving en beleid	Effecten - Sterk effect op beweeggedrag - Het subsidiëren en stimuleren van fietsen naar werk is effectief gebleken op fietsgedrag.	Lokaal - Werkgever - COS Landelijk Campagne bureau fietsen scoort	Informatie www.fietsenscoort.nl Materialen - Campagnemateriaal • Posters • Folders • Registratie kalender/kaart - Draaiboek organisator/coördinator Organisatie - COS Zeeland - Campagnebureau Fietsen Scoort	Alles Inclusief De werkgever draagt per deelnemer jaarlijks € 5 bij aan organisatiekosten	Werk Wijk
	Lunchwandelen Veel werknemers komen in hun auto of met het openbaar vervoer naar hun werk en zitten daarna ook nog een groot gedeelte van de dag achter het bureau en de computer. Deze inactiviteit overdag wordt niet gecompenseerd buiten het werk. De lunchpauze op het werk is een ideale gelegenheid om, samen met collega's, even de benen te strekken en actief te zijn. Om het wandelen tijdens de lunch te promoten, kunt u een lunchwandelingcampagne organiseren.	Beweegprogramma	Effecten - Een lunchwandelingcampagne heeft een gunstige invloed op de houding van werknemers over meer bewegen en werknemers gaan meer sporten in hun vrije tijd. - Voor de campagne wandelde 52% minimaal één keer per week. Na de campagne is dit percentage gestegen tot 71%.	Lokaal Werkgever Landelijk - NISB - Voedingscentrum - TNO	Informatie www.lunchwandelen.nl Materialen - Posters - Broodzakjes - Bidons Organisatie NISB	Nog onbekend	Werk
	Revalidatie en Sport Het via revalidatiecentra en ziekenhuizen verbeteren van het "beweeggedrag" van mensen met een lichamelijke beperking of chronische aandoening, zodanig dat zij overgaan tot een lichamenlijk actieve leefstijl.	Beweegprogramma	Effecten - Toename in sport deelname - Toename in dagelijkse lichamenlijke activiteit	Lokaal/regionaal - 2e lijnszorginstellingen - 3e lijnszorginstellingen Landelijk - NebasNsg - VRA	Informatie www.revalidatieensport.nl Materialen Handboek Organisaties NebasNsg	Financiering derden Deels vergoed door zorgverzekeraar	Zorg Wijk
Volwassenen Chronische aandoening	ZorgMethode Deze methode is erop gericht om via een specifieke benaderings- en stimuleringsmethodiek meer mensen met een chronische aandoening sportief aan het bewegen te krijgen. De zorgmethode	Beweegprogramma	Effecten - 2/3 van de deelnemers geeft aan meer te zijn gaan bewegen - 75% geeft aan meer plezier in bewegen te ervaren	Lokaal - Gemeente - 2e lijnszorginstellingen - 3e lijnszorginstellingen - Sport verenigingen	Informatie www.nebasnsg.nl Materialen Handboek	Eigen bijdrage Ongeveer € 3.75 per activiteit Financiering derden Subsidie van NebasNsg voor locatie	Zorg Wijk

	activiteiten worden eenmaal per week aangeboden aangeboden en duren een uur. Het project duurt 18 maanden. Daarna krijgen de groepen een plaats in het reguliere sport- en beweegaanbod bij sportverenigingen en/of vergelijkbare organisaties.		Deelnemers kunnen beter met beperking omgaan	Regionaal/landelijk: - NebasNsg - Patiëntenverenigingen - VRIN - Provinciale sportraad	Organisatie NebasNsg		
	Ketenaanpak actieve leefstijl Mensen met een gezondheidsrisico of een chronische aandoening stimuleren tot een actieve leefstijl met blijvende gedragsverandering, participatie en plezier als uitgangspunt De ketenaanpak maakt gebruik van een combinatie van individuele coaching en counseling met groepsgerichte activiteiten. De aanpak wordt opgezet en geïntegreerd door de professionals van het gezondheidscentrum. De keten aanpak stimuleert bovendien de samenwerking van verschillende organisaties.	Beweegmethode Omgeving en beleid	Door VWS gesubsidieerde pilots Momenteel geëvalueerd	Lokaal - Zorgprofessionals - Fysiotherapeut - Huisarts - Diëtisten - Sport en beweeg-aanbieders - Sportservicepunt - Welzijn - Gemeente Regionaal Provinciale sportraden Landelijk Zorgverzekeraars	Nog in ontwikkeling	Financiering derden Mogelijk vergoed door de zorgverzekeraars	Zorg Wijk
	Bewegen op recept Patiënten tussen 18 en 65 jaar, die met vage lichamelijke klachten terugkeren naar de huisarts kunnen een recept krijgen om te gaan bewegen. Met dit recept en een eigen wordt vervolgens 20 weken één keer per week, onder deskundige begeleiding, sportief bewogen. Het voorschrift is bedoeld voor patiënten waarvan de huisarts het idee heeft dat meer bewegen de gezondheid ten goede komt.	Beweegprogramma Omgeving en beleid	Effecten - Ruim driekwart van de deelnemers geeft na een programma van tien weken aan hun gezondheid als "beter" te ervaren - Aangevoeld is dat de deelnemers, gezien de tussentijdse meting van het project, meer zijn gaan bewegen dan toen zij de nulmeting deden - Afname aantal huisartsenbezoeken	Lokaal - Huisarts - Sportadviseur - Welzijn - Sport - Commercie - STIOM Landelijk Zorgverzekeraars	Informatie www.bewegenoprecept.nl Materialen Informatiefolders voor huisartsen en cliënten Organisaties STIOM, voor € 17.500 per jaar kan ondersteuning ingekocht worden.	Eigen bijdrage Eigen bijdrage van € 40 Financiering derden Deels vergoed door zorgverzekeraar	Zorg Wijk
	Big move De doelgroep van het project bestaat uit bewoners van de wijk die kampen met overgewicht, suikerziekte, hart- en vaatziekten, spanningen en moeheid. Het verhogen van de bewegingsactiviteit is een effectieve interventie voor het verbeteren van hun gezondheid. 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	Beweegprogramma Omgeving en beleid	Effecten - Na afloop van het project voelden de deelnemers zich gezonder, waren actiever en namen meer verantwoordelijkheid voor hun eigen gezondheid. - Het huisartsbezoek nam af - De sociale cohesie van de wijk werd vergroot. - Er zijn in de wijk verschillende nieuwe bewegingsgroepen opgezet.	Lokaal - Huisarts - Fysiotherapeut - Sport en beweegaanbieders - Gemeente - Patiëntenverenigingen Landelijk - Agis (verzekering) - Big Move	Informatie www.bigmove.nu Materialen - Competentieprofiel - Cursus - Patiëntfolders Organisaties Big move (vensepolder)	Eigen bijdrage Minimaal € 60 Financiering derden Deels vergoed door zorgverzekeraar	Zorg Wijk
55+ Algemeen	GALM (Groninger Actief Leven Model): Een bewegingsstimuleringsmethode voor sportief niet actieve senioren in de leeftijdsgroep 55-65 jaar. De GALM methode wordt in de vorm van lokale projecten uitgevoerd en bestaat uit drie stappen: het huis aan huis benaderen van senioren, het aanbieden van een veelzijdig bewegings-stimuleringsprogramma, (inclusief een fitheidstest bij aanvang en na afloop van het programma) en het stimuleren van gedragsbehoud. Uitvoering van een lokaal GALM-project duurt 18 maanden.	Beweegprogramma	Effecten Positief effect op: - Ervaren fitheid, - Beenkracht, - Dynamische balans, - Schouderlenigheid - Uithoudingsvermogen, - Body Mass Index(BMI) - Voedingsgedrag kenmerken Bereik 48.000 deelnemers (herfst '07)	Lokaal - Gemeente - Sportservicepunt - SWO Regionaal Provinciale sportraad Landelijk - Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie (KNGU) - Rijks Universiteit Groningen - NISB	Informatie www.galm.nl Materialen - GALM handboek - map + protocollen - GFO testlijn - Lesmateriaal - Informatiefolders - Database met kerngegevens en fitheids-resultaten Organisaties - Regio consulenten+ provinciale sportraad - Landelijk GALM team	Alles inclusief € 12.600 per project (ongeveer 1000 personen benaderd) Eigen bijdrage € 2.50 per bijeenkomst	Wijk Zorg
	SMALL (Stimulerings Model voor een Actief Leven door middel van Leefstijlactiviteiten in kleine gemeenten) SMALL is een variant van de GALM methode. SMALL is ontwikkeld om sedentaire ouderen in de leeftijd van 55-70 uit kleinere gemeenten in beweging te krijgen. Bij het SMALL project ligt de nadruk op meer bewegen in de vorm van lichamelijke activiteiten in het dagelijks leven (leefstijlactiviteiten). Hierbij wordt gebruik gemaakt	Informatievoorziening Beweegprogramma	Effecten Toename lichamelijk activiteit van 45% per dag	Lokaal - Gemeente - Sportservicepunt - SWO Regionaal Provinciale sportraad Landelijk	Informatie - www.galm.nl - www.coachmethode.nl Materialen - Gebruikershandleiding - Protocollen Organisaties	Alles inclusief: Tussen de € 5.000 en € 10.000 per gemeente (benadering van 500 personen) Eigen bijdrage Ongeveer € 2.50 per bijeenkomst	Wijk Zorg

				- Rijks Universiteit Groningen - NISB			
55+ Chronische aandoening	SCALA (Sportstimuleringsstrategie voor mensen met een Chronische Aandoening: een Leven lang Actief) SCALA is een variant op Galm en is bedoeld voor mensen met een chronische aandoening. Bij SCALA ligt de nadruk op het plezierig sportief en actief bezig zijn. Dit onderscheidt zich in: - Het functionele niveau en de leeftijd van de doelgroep worden gehanteerd als indelingscriterium. - De mogelijkheden van de doelgroep worden benadrukt. - De activiteiten worden als vrijetijdsbesteding aangeboden - De behoefte van de doelgroep wordt benadrukt	Beweegprogramma	Effecten - Deelname aan SCALA heeft een statistisch significant ($p < 0.05$) en klinisch relevant effect ($d < 0.2$) op lichamelijke fitheid en motorische vaardigheden. - Tevens heeft deelname aan het programma een statistisch significant effect op handicap. Bereik Totaal aantal deelnemers: 2800 (herfst '07)	Lokaal - Lokale (NebasNsg) - sportvereniging - SWO - Sportservicepunt Regionaal Provinciale sportraad Landelijk - NISB - Rijks Universiteit Groningen	Informatie www.scala.galm.nl Materialen - Video - Werkmap Organisaties - Regio consulentent provinciale sportraad - Landelijk Galm team	Kosten zijn vergelijkbaar met Galm	Zorg wijk
Leeftijd Onafhankelijk Interventies Algemeen	Coach methode Een effectieve evidence based methode voor het stimuleren van lichamelijke activiteit van inactieve personen. Deelnemers leren leefstijlactiviteiten in te bouwen in het dagelijks leven. Het stimuleren van lichamelijke activiteiten in het dagelijks leven wordt ondersteund door 'Exercise Counseling' en door gebruik te maken van een stappenteller. De nadruk ligt hierbij op het bevorderen van de intrinsieke motivatie van de deelnemers. De coachmethode is in te zetten bij: - Volwassenen - Werknemers - Mensen met een chronische aandoening Elke doelgroep heeft zijn eigen begeleidingsvariant.	Informatievoorziening Beweegprogramma	Effecten - Toename van het lichamelijke activiteitenpatroon met 38%. - Verbetering fitheidskenmerken (kracht, coördinatie en uithoudingsvermogen)	Lokaal Partners afhankelijk van setting Regionaal Provinciale sportraad Landelijk - CBO Groningen - Rijks Universiteit Groningen	Informatie www.coachmethode.nl Materialen - Gebruikershandleiding - Protocollen - Training - Folders (werk/zorg) Organisaties - CBO Groningen - Rijks Universiteit Groningen	Alles inclusief Afhankelijk van de lokale situatie	Wijk Werk Zorg
Leeftijd onafhankelijke Interventies Lage SES	Communities in Beweging (CIB) CIB is erop gericht om inactieve mensen te verleiden tot een actieve leefstijl. De werkwijze is geschikt voor mensen met een lage sociaal economische status en voor mensen met gezondheidsklachten die vaak worden veroorzaakt door leefgewoonten en ongezond gedrag. Deze mensen zijn moeilijk bereikbaar vanuit het reguliere sportaanbod. CIB gaat uit van zeven werkprincipes: 1. Sociale netwerk benadering 2. Participatie 3. Plezier in bewegen 4. Aandacht voor groepsproces 5. Fysieke en sociale omgeving 6. Intersectorale samenwerking 7. Structurele inbedding]	Beweegprogramma Informatievoorziening	Effecten - Verbetering beweeggedrag tijdens het project - Groei van het zelfvertrouwen - Deelnemers zijn actiever in de maatschappij - Deelnemers hebben het voornemen om meer te bewegen - Deelnemers ontwikkelen een positieve houding ten aanzien van bewegen - Familie en vrienden doen meer kennis op over een actieve leefstijl en gaan soms zelf ook meer bewegen Bereik > 20 locaties	Lokaal - Welzijn - GGD - Buurtwerk - Sport- en beweegaanbieders Regionaal Provinciale sportraad Landelijk NISB	Informatie www.nisb.nl/cib Materialen - Handboek CIB voor professional - Werkvormenbundel "Meedoen en bewegen hoe doe je dat?" - Competentieprofiel CIB - Instructie dvd - Handleiding "Een stap vooruit, werken aan actieve leefstijl" Ondersteuning - NISB (deskundigheidsbevordering) - Provinciale sportraad (uitvoerend niveau)	Alles inclusief Gemiddeld € 350 per deelnemer per jaar	Wijk

DEEL 2 interventies gericht op de lokale randvoorwaarden

Doelgroep (leeftijd)	Interventie	Type interventie*	Effecten	Netwerk	Ondersteuning	Kosten**	Setting
Alle doelgroepen	Lokaal Actief Een aanpak ter verbreding en/of versterking van uw huidige sportaanbod. De aanpak Lokaal Actief is bedoeld voor medewerkers van een provinciale sportraad, GGD en gemeenteambtenaren volksgezondheid, sport of welzijn om sporten en bewegen gemeentebreed te stimuleren. Lokaal Actief stimuleert intersectorale samenwerking, biedt een overzichtelijke werkwijze, handige instrumenten en	Omgeving en beleid	Effecten Door VWS gesubsidieerde pilots Momenteel geëvalueerd	Lokaal - Gemeente - Welzijn - Onderwijs - Sportverenigingen - Vrijwilligers Regionaal - GGD	Informatie www.lokaalactief.nl Materialen Handboek Organisaties - NIGZ - Provinciale sportraad	Momenteel in kaart gebracht	Wijk Sport

	praktijktips.			Landelijk - NIGZ - NISB			
Jeugd	WhoZnext WhoZnext is een aanpak waarmee jongeren niet alleen meer in beweging komen en sporten, maar waarmee ze ook actief betrokken worden bij de opzet en uitvoering van die sportactiviteiten (trainer, scheidsrechter, coach, organisator, bestuurder). Jongeren krijgen de uitdaging om hun sportideeën om te zetten in daden en actief te worden in een whoZnext-team. Op dit moment zijn er meer dan 300 whoZnext-teams in Nederland	Omgeving en beleid Bewegingsprogramma	Effecten Voldoende tot goede beoordeling op de Schoolslag checklist van NIGZ www.gezondeschool.nl	Lokaal - Onderwijs, - Buurtwerkers, - Gemeenteambtenaren - Sportverenigingen - Vrijwilligers Regionaal - Provinciale sportraad - Sportbonden Landelijk NISB	Informatie www.whoZnext.nl Materialen - Folders - Poster - Toolkit - Dvd - Werkbladen - Stappenplan - Actiemap - Promoproducten - Best practices Organisatie Provinciale sportraad	Activiteiten Minimaal € 500 per gemeente voor het beschikbaar stellen van WhoZnext-kleding en activiteitengeld. Menskracht Inzet van een begeleider á 1 dagdeel per week	School Sport Wijk
	Bewegingsmanagement. Bewegingsmanagement zijn handelingen op uitvoerend niveau in een netwerk van samenwerkende partners in de BOS-driehoek (buurt onderwijs en sport) dat vanuit het onderwijs opereert. Tegelijkertijd is bewegingsmanagement het structureel beïnvloeden van het sport- en bewegingsgedrag van de jeugd. Bewegingsmanagement heeft als doel partners uit de BOS-driehoek te stimuleren structureel gebruik te maken van elkaars kennis, ervaring en faciliteiten. Dit samenwerkings-netwerk vormt de kapstok, waar vervolgens allerlei sport- en beweegactiviteiten aan worden opgehangen en verbeterd de kwaliteit van het sport- en beweegaanbod.	Omgeving en beleid	Effecten - Staat brug tussen beleid en onderwijs - Kwaliteitsimpuls bewegingsonderwijs - Toename sport en beweeg aanbod - Zorgt voor toename van deelname aan naschoolse sportactiviteiten Bereik 806 locaties in 2006, 52% van de Nederlandse gemeenten.	Lokaal - Onderwijs - Welzijn - Sportaanbieders - Sport service punt Regionaal Provinciale sportraad Landelijk NISB	Informatie www.school-en-sport.nl Materialen - Bewegingsmanagement de aanpak - Sport en beweeg scan - Beweegnorm - Bewegingsmanagement positionering en werkwijze Organisaties - Provinciale sportraad - NISB	Menskracht Afhankelijk van lokale situatie	School Wijk
55+	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 beweegbeleid voor ouderen binnen een gemeente beter af te stemmen en te stimuleren.	Omgeving en beleid	Effecten - Sport en beweegbeleid 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	Lokaal - Gemeente/beleidsmakers - Sport/beweegaanbieders - Welzijn (SWO) - Ouderenorganisaties - Thuiszorg Regionaal - GGD - Provinciale sportraden Landelijk NISB	Informatie www.nisb.nl/taskforce50+ Materialen Handleiding Lokale Taskforce Sport en Bewegen 50+ Organisaties - Provinciale sportraden - NISB	Menskracht Afhankelijk van lokale situatie Financiering derden: € 5.000 activiteiten geld van NISB (in 2008)	Wijk

***Typen interventies:**

1. Informatievoorziening: het veranderen van de kennis en attitude ten aanzien van sport en bewegen.
2. Omgeving en beleid: creëren van mogelijkheden voor bewegen in de omgeving en de omgeving zo in te richten dat de gezonde keus de makkelijkste keus is en dat storende factoren geen belemmering vormen om te gaan bewegen.
3. Bewegingsprogramma: aanleren van vaardigheden die nodig zijn om bewegingsgedrag te veranderen en op het inrichten van de sociale omgeving van personen zodat deze de verandering in bewegingsgedrag ondersteunt (individueel en groepsgericht).

**De kosten van een interventie zijn voor een groot deel afhankelijk van de lokale situatie en worden per locatie/project verschillend ingevuld. Om toch enigszins een vergelijking te kunnen maken, zijn de kosten onderverdeeld in zes categorieën:

1. Activiteitengeld
2. Eigen bijdrage deelnemer
3. Materiaalgeld
4. Menskracht
5. Locatiekosten
6. Financieringsmogelijkheden door derden



NATIONAAL ACTIEPLAN SPORT EN BEWEGEN

NISB
Nederlands Instituut
voor Sport & Beweging

