

# GALM (Gronings Actief Leven Model)

Initiatiefnemer	
Deelnemers projectgroep	



## Doel van het project

Het doel is het (meer) actief maken van senioren in de leeftijdscategorie 65 -74 jaar.

- Verhogen van participatie
- Zoveel mogelijk bewegen
- Stimuleren van sociale contacten
- Voorkomen/ verminderen van gezondheidsklachten afleidend van bewegingsarmoede
- Vitale sportinfrastructuur

Actief in beweging zijn zorgt voor een betere zelfredzaamheid. Dit resulteert dat mensen voor een langere periode thuis kunnen wonen en op de lange termijn de druk op de ouderenzorg wordt ontlast.

Door te voldoen aan de minimum beweging normen wordt automatisch de gezondheid bevordert. Dit resulteert dat mensen minder snel naar de 1e lijn zorg gaan en ook hier op de lange termijn de 1e lijn zorg ontlast wordt!

## Omschrijving van het projectidee

GALM staat voor Gronings Actief Leven Model. Het GALM-project is een sportstimulerings methode om senioren (meer) actief te laten worden. Hierbij vinden wij het belangrijk dat senioren niet alleen meer actief worden maar er ook een stukje eenzaamheid verminderd word, en de 1e lijnszorg en ouderenzorg op de langere termijn meer zal ontlasten.

De uitvoering van GALM bestrijkt dan ook een periode van anderhalf jaar. In deze periode wordt een geïntegreerd geheel van 6 activiteiten uitgevoerd met als doel het stimuleren en begeleiden van senioren om sportief actief te worden en te blijven! Zo zijn er twee meetmomenten die in beeld brengen wat het beginniveau is van de deelnemer en aan het einde van het traject een tweede test die het verschil aan zal duiden tussen de begin en "eind" situatie. Dit werkt motiverend en zal ervoor hoogstwaarschijnlijk voor zorgen dat de deelnemers ook na het einde van dit traject gestimuleerd worden te blijven sporten.

Binnen gemeente Moerdijk zijn er ruim genomen 37.000 inwoners, 54% hiervan beweegt onvoldoende, dit zijn ongeveer 20.000 inwoners.

12% hiervan valt binnen de leeftijdscategorie 65-74 jaar. Dit komt uit op ongeveer 4500 senioren die binnen onze doelgroep vallen. Dit delen we door 3 momenten over heel gemeente moerdijk. Een editie Fijnaart, Klundert en Zevenbergen. We hebben per kern ongeveer een bereik van 1500 deelnemers. Uitgaand van een vorige editie die een aantal jaar geleden georganiseerd is komt ongeveer 10/12% opdagen. Dit zal uitkomen op 180 deelnemers per kern. Wanneer we dit traject in 3 kernen aanbieden en steeds 6 groepen per kern opstarten (3 actief, 3 minder actief, denk hierbij aan stoelgymnastiek, koersbal etc.) zal dit uitkomen op ongeveer 20 á 25 deelnemers per groep. Ervan uitgaand dat niet iedereen die deelneemt aan de fittest ook daadwerkelijk het traject aan zal gaan.

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

### **Fase 1**

1. **Benadering van de doelgroep**

Dit wordt gedaan door seniorenraden, wijkzusters, huisartsen en fysiotherapeuten aan te schrijven en waarin hun de helpende factor zijn met het aanmelden van de senioren. Ook heeft de gemeente benoemd brieven te kunnen verzenden namens de gemeente met een uitnodiging voor de fittest. Hierdoor nemen mensen het hoogstwaarschijnlijk een stuk serieuzer er zal je opkomst groter zijn!

2. **Fittest 1**

Tijdens deze fittest wordt in een dag, in samenwerking met fysiotherapeuten en huisartsen de beginsituatie van de deelnemers vastgelegd. Aan de hand hiervan kunnen wij de deelnemers indelen in de actieve of minder actieve groep. Doordat er een realistische meting uitkomt die voor sommige vrij confronterend kan zijn, is de stap om actie te ondernemen op hun eigen gezondheid plots een stuk kleiner. De professionals zijn aanwezig op deze dag en kunnen dus goed en professioneel advies bieden!

3. **Bewegingsintroductie programma (12 weken)**

Tijdens het introductie programma worden er wekelijks 6 verschillende activiteiten verdeeld over 12 weken 2 maal aangeboden, hierdoor krijg de deelnemer een helder beeld in wat de beweegactiviteit inhoud. De lessen zullen 1 uur duren en opeenvolgend plaatsvinden en gegeven worden door een gediplomeerd docent/ fysio.

4. **Evaluatie en advies**

Tijdens dit gesprek worden de afgelopen 12 weken geëvalueerd en zal er samen met de buurtsportcoach, fysio, huisarts gekeken worden naar het meest passende bewegingsaanbod voor desbetreffend deelnemer.

### **Fase 2**

1. **Beweegvervolgprogramma (30 weken)**

Tijdens deze fase gaat de deelnemer het gekozen sportaanbod aan voor een duur van 30 weken. Op deze manier creëer je een routine waarbij mensen gewend raken om wekelijks te sporten en dit na de 30 weken hoogstwaarschijnlijk ook willen blijven doen!

2. **Fittest 2**

Deze fittest zal op dezelfde manier plaatsvinden als de eerste fittest. Echter zal hierbij duidelijk verschil zichtbaar zijn tussen fittest 1 en 2! Hierdoor zal de deelnemers gemotiveerd raken om te blijven sporten en creëren we op deze manier een fittere generatie 65+!

### **Doelgroep(en)**

65-75 jaar

### **Locatie/projectgebied**

Gemeente Moerdijk

### **Hoe wordt bijgedragen aan de doelen van het sportakkoord?**

Sporten en bewegen voor iedereen:

Planning		
Activiteiten	Wanneer	Wie
Benadering doelgroep		Huisartsen, Fysiotherapeuten, Wijkzusters Meer Moerdijk
Fittest		Huisarts, fysio en Meer Moerdijk
Start beweeg introductie programma		MBvO docent
Evaluatie en advies		Meer Moerdijk

Kosten	
<b>Fase 1</b>	
<b>Fittest</b>	
• 1 dag zaalhuur : € 50 x 10 uur	€ 500
• Organisatie :	€ 1000
• PR :	€ 500
• <u>Personeel + huisarts en fysiotherapeut :</u>	<u>€ 2000</u>
Totaal	€ 4000
<b>Beweeg introductie (12 weken )</b>	
<b>Kosten</b>	
• Zaalhuur 6 uur x 12 weken = 72 uur x €50 =	€3600
• Personeel kosten 6 uur x 12 weken = 72 uur x €50 =	€3600
<b>Inkomsten</b>	
• <u>Deelnemers bijdragen €2,50 x 12 uur = €30 x 180 deelnemers</u>	<u>€5400</u>
Totaal	€1800
<b>Voor fase 1 is dus een financiering van ongeveer €5800 per editie</b>	
<b>Fase 2</b>	
<b>Beweeg vervolg programma 30 weken</b>	
<b>Kosten</b>	
• Zaalhuur 6 uur x 30 weken = 180 uur x €50 =	€9000
• Personeel kosten 6 uur x 30 weken = 180 uur x €50 =	€9000
<b>Inkomsten</b>	
• <u>Deelnemers bijdragen €2,50 x 30 uur = €75 x 180 deelnemers =</u>	<u>€13500</u>
Totaal	€4500

**Fase 3****Fittest 2**

- 1 dag zaalhuur : € 50 x 10 uur = €500
- Organisatie : €1000
- PR : €500
- Personeel + huisarts en fysiotherapeut : €2000

Totaal €4000

**Totaal per editie****Kosten**

€33200

**Inkomsten**

€18900

**€14.300 financiering nodig per editie idealiter zouden we dit 3 x aan moeten bieden in 3 kernen waardoor we de gehele senioren binnen gemeente Moerdijk dekken. De kosten zijn ruim genomen en kunnen enkel meevallen aan het einde van een editie!**

Naam: Rachelle Rijkers

Datum: 02 mei 2022

Handtekening: