

## SCALA

SCALA is een sportstimuleringsstrategie voor 55-plussers met een chronische aandoening en/of lichamelijke handicap die niet of onvoldoende actief zijn. De bewegingsarmoede onder deze groep is hoog, terwijl lichamelijke inactiviteit een risicofactor voor ze is. Plezierig actief bezig zijn, dat is de bedoeling van SCALA. De mogelijkheden van de deelnemers worden benadrukt. Ze horen hier niet 'doe maar rustig aan', maar gaan juist lekker aan de slag. Op een veilige manier (her)winnen ze het plezier in sportieve activiteiten, leren ze hun eigen mogelijkheden en grenzen kennen en ontmoeten ze nieuwe mensen.



### Methode

Het doel van SCALA is mensen met een handicap of chronische aandoening blijvend aan het bewegen te krijgen. SCALA 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. Elk project duurt 15 maanden. Omdat plezier in bewegen te garanderen heeft SCALA een aantal belangrijke kenmerken:

- De beweegactiviteiten worden aangepast aan de wensen en mogelijkheden van de doelgroep
- elke les afgesloten met 15 minuten gezellig nakletsen, koffiedrinken en bijkomen.
- De kosten voor deelname zijn niet hoog
- SCALA activiteiten kunnen het beste worden georganiseerd in de nabije omgeving van de deelnemers
- SCALA wordt vaak tegelijkertijd met GALM uitgevoerd

SCALA volgt dezelfde methode als haar 'moederproject' GALM. De enige aanpassing is dat de intensiteit van de beweegactiviteiten bij SCALA wat lager ligt, zodat de deze beter aansluit bij de doelgroep.

### Effect

Deelnemers zijn meer gaan bewegen, bewegen makkelijker, hebben een betere conditie en gezondheid en het aantal sociale contacten neemt toe. Door deze bijzonder positieve effecten wordt de zorg ontlast. Mensen blijven namelijk langer gezond, fit en mobiel, waardoor ook andere aandoeningen worden voorkomen.

### Randvoorwaarden:

- De SCALA- lessen moeten worden gegeven door een gediplomeerde docent
- De kosten van een GALM project bedragen ongeveer 140 euro per deelnemer (afhankelijk van eigen bijdrage deelnemers en inzet van vrijwilligers)

Voordat een SCALA-project gaat starten wordt er eerst een projectgroep opgericht. Deze kan naast een medewerker van de gemeente en de regionale ouderen-consulent bestaan uit leden van de Stichting Welzijn Ouderen, overkoepelende sportverenigingen, de GGD.

### Quote van een deelnemer

Deelnemer uit Groningen, 57 jaar: "Doordat ik verscheidene keren aan mijn rug ben geopereerd, was ik bang geworden om te bewegen. Door de stimulans van de lesgeefster en de leden van mijn groep durf ik nu veel meer te doen; dat merk ik onder andere aan de dingen die ik in de huishouding kan doen. Voor mijn partner ook heel prettig!"

### Wilt u meer weten over SCALA of/met SCALA aan de slag binnen het project "Bewegen: gewoon DOEN!":

- Kijk op [www.galm.nl](http://www.galm.nl) voor meer informatie of neem contact op met de ouderen consulent van uw provinciale sportraad.