

## StimuleringsModel voor een Actief Leven door middel van Leefstijlactiviteiten in gemeenten (SMALL)

Voor inactieve ouderen uit kleinere gemeenten is er SMALL, een variant op de GALM-methode. SMALL is bedoeld voor mensen van 55 (60) tot 70 jaar. De nadruk bij SMALL ligt op het bewegen in de vorm van lichamelijke activiteit in het dagelijks leven. Met een stappenteller houden de deelnemers bij hoeveel ze dagelijks bewegen. Doel is dat de senioren zichzelf tot meer beweging kunnen aanzetten. En dat ze bijvoorbeeld wat vaker uit hun stoel komen en een blokje om lopen. Door SMALL worden de senioren uitgenodigd in beweging te komen.



### Methode

Een SMALL project duurt 15 maanden en begint net als GALM met het huis aan huis benaderen van senioren. Senioren die niet voldoen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) en dus minder dan 30 minuten matig intensief actief zijn per dag worden uitgenodigd voor deelname aan het project. De belangrijke kenmerken van SMALL zijn:

- Bewegen wordt gestimuleerd door het gebruik van een stappenteller. Deelnemers moeten zelf ideeën aandragen en uitvoeren om het aantal stappen per dag/week te verhogen.
- Gedurende het project vinden er een aantal coachingsgesprekken plaats
- Na een introductieprogramma van 8 weken worden de deelnemers gestimuleerd om zelf beweegactiviteiten (individueel of met de groep) te ontplooiën
- Middels een fittest aan het begin en aan het eind van het project wordt het effect van SMALL ik kaart gebracht

### Quotes van deelnemers

Deelnemer uit Grootegast (66 jaar) tijdens eerste test: "Ik werk niet meer, maar doe veel schilderklussen. Dat zorgt voor een eenzijdige beweging. Ik hoop dit nu te gaan veranderen."

Deelneemster uit Niedorp (61): "Tien jaar terug wandelde ik veel. Nu heb ik slijtage aan mijn heup en is dat wat verminderd. Dit project is voor mij de bekende stok achter de deur om andere activiteiten op te pakken."

### Effect

De deelnemers van SMALL zetten dankzij het project binnen acht weken gemiddeld 2.224 stappen meer per dag. Dat is een toename van de lichamelijke activiteit met 45%. Die toename zit in heel kleine dingen: de senioren gaan nu bijvoorbeeld eens lopend naar de supermarkt in plaats van met de auto.

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

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