

GALM

Groninger Actief Leven Model

GALM heeft als doel om niet actieve senioren in beweging te krijgen en te houden.
Met GALM wordt aan gedragsverandering ten opzichte van sport en bewegen gewerkt, senioren van 55-75 jaar worden gestimuleerd tot een lichamenlijk actieve leefstijl.

■ Doelstelling

GALM heeft als doel om niet actieve senioren in beweging te krijgen en te houden.
Met GALM wordt aan gedragsverandering ten opzichte van sport en bewegen gewerkt, senioren van 55-75 jaar worden gestimuleerd tot een lichamenlijk actieve leefstijl.

■ Werkwijze

Het succes van GALM is een actieve benadering van potentiële deelnemers. De gemeente kiest een wijk waarin het project wordt uitgevoerd. Alle inwoners die binnen de doelgroep vallen worden persoonlijk aangeschreven om deel te nemen aan de GALM-fittest.
Deelnemers aan de fittest worden vervolgens uitgenodigd om deel te nemen aan een vervolgaanbod.

Kortom:

- Persoonlijke benadering doelgroep
- Fittest
- Bewegingsprogramma
- Overdracht aan sportvereniging of welzijnsorganisatie

ALM is ook voor allochtonen of mensen met een chronische aandoening en/of lichamenlijke beperking aan te passen.

■ Contact

Wilt u weten wat GALM kan betekenen voor uw gemeente, neem dan contact op met Anouk Bloembergen van Sportservice Flevoland via bloembergen@sportflevo.nl of 0320 – 25 11 13.