

DOORSTROOM NAAR BEWEGEN

Het is belangrijk dat deelnemers aan een GLI meteen na afloop van het coachingstraject - of liever nog: tijdens dat traject - starten met bewegen. In de praktijk blijkt dat de doorstroom naar

bewegen niet vanzelf gaat. De oorzaak daarvan lijkt te liggen in enerzijds de motivatie van de deelnemer (kennen, kunnen, willen) en anderzijds in de beschikbaarheid van passend beweegaanbod.

Deze factsheet beschrijft welke factoren volgens het GLI netwerk Regio Nijmegen succesvol lijken bij te dragen aan de gewenste doorstroom en waar de knelpunten liggen.



DOORSTROOM VAN GLI-DEELNEMERS NAAR BLIJVEND BEWEGEN WORDT BEÏNVLOED DOOR DE VOLGENDE FACTOREN:

STAP 1

Deelnemer GLI heeft een eigen beweegervaring.

Niet kunnen, niet kennen niet willen - tot aan- willen kunnen en kennen.

STAP 2

Bewegen is verschillend ingericht als onderdeel van het GLI programma.

De uitvoer hiervan verschilt per GLI. Dit kan bestaan uit één theorie les (COOL) tot aan wekelijks samen bewegen (SSiB).

STAP 3

Kennismaking met het lokale beweeg aanbod en de lokale beweegfunctionaris is verschillend georganiseerd en gefaciliteerd.

Op maat lokale voorzieningen die in samenwerking met partners georganiseerd zijn. Met waar nodig persoonlijke begeleiding naar het aanbod toe door een beweegfunctionaris.

STAP 4

De mate en kwaliteit van het lokale laagdrempelige beweegaanbod beschikbaar voor GLI deelnemers.

Denk aan alleen GLI deelnemers, gratis, in de buurt, ingericht op eigen niveau sporten.



SUCCESSFACTOREN EN KNELPUNTEN BIJ 'DOORSTROOM NAAR BEWEGEN'

✓ BEWEGEN TIJDENS EN NA EEN GLI-PROGRAMMA VOORKOMT UITVAL EN TERUGVAL

- Zorg dat het belang van bewegen regelmatig aan de orde komt, zowel in groepsbijeenkomsten als in individuele gesprekken.
- Regel dat de GLI-deelnemersgroep gefaciliteerd wordt om samen te kunnen sporten.
- Of organiseer in samenwerking met partners, dat GLI-deelnemers kennis maken met veel en uiteenlopende beweegmogelijkheden zoals: een keer meewandelen met de lokale wandelgroep of meedoen met verschillende sportaanbieders.

✓ DE SAMENWERKING MET LOCALE PARTNERS, ZOALS DE BEWEEGFUNCTONARIS

- Zorg dat je bekend bent met lokale aanbieders van laagdrempelig aanbod.
- Zorg dat de beweegfunctionaris al vanaf het begin van de aanpak deelneemt als samenwerkingspartner.
- Zorg dat de beweegfunctionaris tijdens de eerste intensieve fase van de GLI al een vertrouwd gezicht wordt voor de deelnemers. Bijvoorbeeld doordat de beweegfunctionaris een aantal keer (gedeeltelijk) meedoet aan een GLI bijeenkomst. Bekendheid met de deelnemers vergroot de kans op een passend beweegadvies.

✓ DEELNEMERS KRIJGEN EEN BEWEEGADVIES 'OP MAAT'

- Zorg voor één op één beweegadviesgesprekken.
- Zorg dat een deelnemer kennis kan maken met verschillende soorten aanbod.
- Zorg dat 'gelijkgestemde' deelnemers - met vergelijkbare wensen en eenzelfde niveau - samen in een beweeggroep komen.

✗ ER IS TE WEINIG KENNIS OVER LAAGDREMPELIG AANBOD

- Zorg voor aanbod dat laagdrempelig is. Hou daarom rekening met bijvoorbeeld: de inhoud van het aanbod, de intensiteit van bewegen, je comfortabel voelen op de plek, aanbod in de directe woonomgeving, met gelijken kunnen bewegen, de kosten.
- Zie het breed: vissen kan ook een activiteit zijn.
- Zorg dat je het lokale aanbod kent en ook dat je een divers aanbod kent.
- Laat sportverenigingen ondersteunen zodat zij hun sportaanbod toegankelijker kunnen maken voor GLI-deelnemers.

✗ DE MOTIVATIE VAN DE DEELNEMER WORDT BEPAALD DOOR KENNEN, KUNNEN EN WILLEN. HIER KAN MEER OP INGEZET WORDEN.

- Organiseer één op één beweegadviesgesprekken waarin doorgevraagd wordt op wat de deelnemer wil, kent én kan.
- Zorg dat er in de gemeente voldoende laagdrempelig beweegaanbod beschikbaar is.
- Maak het beweegaanbod makkelijker toegankelijk, bijvoorbeeld door warme toeleiding door de beweegfunctionaris.

✗ HET ONTBREKT AAN FINANCIERING OM HET BEWEEGAANBOD EFFICIËNT TE ORGANISEREN

- Zorg dat alle partijen betrokken bij samenwerking in de keten, ook tijd hebben om de doorstroom naar beweegaanbod vorm te geven.
- Regel dat de beweegfunctionaris de opdracht en de tijd krijgt om actief deel te nemen in de uitvoering van de GLI.
- Regel dat de beweegfunctionaris de opdracht en de tijd krijgt om lokaal beweegaanbod toegankelijk te maken voor GLI-deelnemers.



INSPIRERENDE VOORBELDEN

- Walkingsports laagdrempelig GLI aanbod - NEC en sportbedrijf
- Sportverenigingen verkennen samen met een beweegfunctionaris en NOC*NSF de mogelijkheid om aanbod te hebben voor GLI deelnemers. [Klik hier voor meer informatie](#)
- Wandelgroepje met een groep GLI deelnemers door de leefstijlcoach
- Samenwerking in Nijmegen Zuid van een sportaanbieder en het sportbedrijf met - *Kom Samen in Beweging*



VERWIJZINGEN

- Zorg > sport; [website noc*nsf](#) voor informatie over warme toeleiding, laagdrempelig aanbod ondersteuningsmogelijkheden voor sportvereniging.
- Artikel "doorstroom naar bewegen te verbeteren" onderzoek Stijn BSC te vinden via gemeentelijke website
- LSC te vinden via [landelijke website](#)
- Voor meer informatie over de GLI in regio Nijmegen, kijk op de [website van de GGD Gelderland Zuid](#)
- Voor meer informatie over de GLI landelijk, kijk op de [website van Loket Gezond Leven](#)