

Evaluatie van kansrijke programma's om lichaamsbeweging in de bevolking te bevorderen

Fase 3

C.J. Leemrijse

L. Ooms

C. Veenhof

ISBN 978-94-6122-094-3

<http://www.nivel.nl>

nivel@nivel.nl

Telefoon 030 2 729 700

Fax 030 2 729 729

©2011 NIVEL, Postbus 1568, 3500 BN UTRECHT

Niets uit deze uitgave mag worden vervoelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van het NIVEL te Utrecht. Het gebruik van cijfers en/of tekst als toelichting of ondersteuning in artikelen, boeken en scripties is toegestaan, mits de bron duidelijk wordt vermeld.

Inhoud

Voorwoord	5
1 Samenvatting	7
1.1 Doelstelling	7
1.2 Methode	7
1.3 Resultaten	8
1.4 Conclusie	17
1.5 Aanbevelingen	17
2 Inleiding	19
2.1 Bewegen in Nederland	20
2.2 Leeswijzer	21
3 Methoden	23
3.1 Het werven van nieuwe, relevante beweegprogramma's	23
3.2 Verzamelen nieuwe ontwikkelingen beweegprogramma's bestaand NASB-overzicht	24
3.3 Beoordelen van de beweegprogramma's	24
3.3.1 Beschrijving van de programma's	26
3.3.2 Uitvoerbaarheid wat betreft ondersteuning	27
3.3.3 Effectonderzoek	28
3.3.4 Ervaringen uit de praktijk	31
3.3.5 Totaalscore beweegprogramma's	31
3.3.6 Theoretische onderbouwing	32
3.3.7 Procesevaluatie	33
3.3.8 Beklijving	34
3.3.9 Organisatorische randvoorwaarden	35
3.3.10 Inzicht in de kosten	35
4 Resultaten	37
4.1 Het werven van nieuwe, relevante beweegprogramma's	37
4.2 Nieuwe ontwikkelingen bij beweegprogramma's bestaand NASB-overzicht	39
4.3 Beoordelen van beweegprogramma's met het toetsingsinstrument	39
4.3.1 Beschrijving beweegprogramma's	39
4.3.2 Uitvoerbaarheid wat betreft ondersteuning	42
4.3.3 Effectonderzoek	43
4.3.4 Ervaringen uit de praktijk	44
4.3.5 Totaalscore beweegprogramma's	45
4.3.6 Theoretische onderbouwing	50
4.3.7 Procesevaluatie	50
4.3.8 Beklijving	51
4.3.9 Organisatorische randvoorwaarden	51
4.3.10 Inzicht in de kosten	51
4.4 Andere relevante initiatieven gericht op het aanbod van beweegmogelijkheden	51

5 Discussie	53
5.1 Conclusies en aanbevelingen	57
Literatuur	59
Bijlage I : Toetsingsformulier NASB-programma's	61
Bijlage II : Tabel met beschrijving van de beweegprogramma's: Type programma, setting waarin het programma kan worden uitgevoerd en de doelgroep	87
Bijlage III: Theoretische onderbouwing van de beweegprogramma's	93
Bijlage IV: Scores beweegprogramma's	95
Bijlage V : Overzicht beweegprogramma's naar doelgroep	99
Bijlage VI: Beschrijving per programma	111

Voorwoord

De Impuls Nationaal Actieplan Sport en Bewegen (NASB) is een tijdelijke stimuleringsregeling van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS). In het kader van NASB worden gemeenten gesubsidieerd om effectieve en/of kansrijke beweegprogramma's in te zetten om hun bevolking tot meer bewegen te stimuleren. Begin 2008 heeft het NIVEL met subsidie van het Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) een overzicht met bewezen effectieve en/of kansrijke programma's gemaakt als hulpmiddel voor gemeenten om een beweegprogramma te kiezen.

Om het overzicht van beweegprogramma's praktisch bruikbaar en up to date te houden dient regelmatig een nieuw overzicht te worden gemaakt. In 2009 werd een eerste update uitgevoerd en in 2010 een tweede. Hierbij werd opnieuw een oproep geplaatst om beweegprogramma's aan te melden en werd aan programma-eigenaren van programma's die in 2008 en/of 2009 reeds op het overzicht stonden gevraagd naar nieuwe ontwikkelingen binnen hun programma. NISB maakt op grond van de resultaten van deze update een vernieuwd overzicht van beweegprogramma's voor gemeenten dat via de website openbaar zal worden gemaakt (www.nasb.nl).

In dit rapport worden de resultaten van de update van 2010 gepresenteerd. Voor de lezers die een snelle indruk willen hebben van de belangrijkste resultaten zonder daarbij de gehanteerde beoordelingsmethode te willen lezen is de samenvatting voldoende. Voor een beschrijving van de achtergrond, de opzet van het onderzoek en de methode van beoordeling van beweegprogramma's, alle resultaten in tabellen, de discussie en de aanbevelingen wordt verwezen naar het rapport en de bijlagen.

Utrecht, Augustus 2011

1 Samenvatting

1.1 Doelstelling

Nederlanders bewegen te weinig en te weinig intensief. Om inactieve Nederlanders in beweging te krijgen heeft de rijksoverheid het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen (NASB) in het leven geroepen (VWS, 2006). In het kader van het NASB ontvangt een aantal “bewegingsarme” gemeentes vanaf 2008 subsidie van het ministerie van VWS, waarmee op gemeenteniveau sport- en beweegprogramma’s kunnen worden ingezet om de ‘te weinig actieven’ onder de bevolking te stimuleren tot meer bewegen. Om gemeenten te ondersteunen in hun keuze voor een geschikt en kansrijk programma is in 2008 door het NIVEL een overzicht gemaakt van beweegprogramma’s (In: “Evaluatie van kansrijke interventies om lichaamsbeweging in de bevolking te bevorderen”, Ooms et al., 2008). Deze programma’s werden onder andere getoetst op hun relevantie, uitvoerbaarheid, effectiviteit met behulp van een toetsingsformulier. In 2009 werd het destijds ontwikkelde toetsingsinstrument met criteria aangepast tot een meer transparant en onderscheidend instrument met criteria en werd het overzicht van programma’s geactualiseerd. Het onderhavige rapport presenteert de resultaten van de tweede update van gegevens in 2010.

1.2 Methode

Via verschillende kanalen is gezocht naar nieuwe beweegprogramma’s. Via websites van universiteiten en hogescholen werden contactpersonen van faculteiten/vakgroepen die zich bezighouden met beweegprogramma’s en/of het bevorderen van een gezonde leefstijl via e-mail benaderd. Alle regiocoördinatoren van provinciale sportraden, de hoofden Gezondheidsbevordering (GB) van de GGD, leden van de Nederlandse Vereniging voor Preventie en Gezondheidsbevordering (NVPBG) en het NOC*NSF zijn aangeschreven. Op de website en in de nieuwsbrief van NISB werd een oproep voor aanmelding van nieuwe beweegprogramma’s geplaatst. Als voorwaarde om programma’s op te nemen in het overzicht diende het programma ‘meer bewegen’ als belangrijk doel of middel te hebben, moest het programma een handleiding of protocol te hebben, minstens drie bijeenkomsten te omvatten en minstens drie keer zijn uitgevoerd. Aan alle programma-eigenaren is gevraagd om materiaal zoals handleidingen, stappenplannen, protocollen, onderzoeks- en voortgangsverslagen op te sturen, aan de hand waarvan hun programma kon worden beoordeeld. Aan de contactpersonen of programma-eigenaren van de beweegprogramma’s van het NASB overzicht uit 2009, is via e-mail een verzoek gestuurd nieuwe ontwikkelingen ten aanzien van de empirische onderbouwing van het beweegprogramma aan het NIVEL toe te sturen. Ontwikkelingen zoals het herzien van een handleiding viel buiten het bestek van deze update.

Aan de hand van de verzamelde documenten werden zowel de nieuwe programma’s als de aanvullingen op bestaande programma’s beoordeeld met het toetsingsformulier waarin onder andere de onderdelen theoretische en empirische onderbouwing, uitvoerbaarheid,

ervaringen uit de praktijk, procesevaluatie, beklijving en organisatorische randvoorwaarden aan de orde kwamen. Voor de methode van beoordeling wordt verwezen naar hoofdstuk 3 van dit rapport. Wel dient te worden opgemerkt dat bij de beoordeling van de empirische onderbouwing alleen is gekeken naar effecten die de programma's hebben op 'meer bewegen'. Vele beweegprogramma's streven meerdere doelen na, zoals bijvoorbeeld een toename van gezondheid of een afname van lichaamsgewicht, maar evaluatie van deze uitkomstmaten viel buiten het bestek van de onderhavige beoordeling. Om de objectiviteit en transparantie van het scoren met het toetsingsformulier te waarborgen werden alle programma's door twee onderzoekers (CJL & LO) gescoord. Om te controleren of de verzamelde informatie compleet en goed geïnterpreteerd was, werden de ingevulde toetsingsformulieren vervolgens naar de programma-eigenaren gestuurd met de vraag of het programma zo goed werd weergegeven. Bij het opsturen van het ingevulde toetsingsformulier werden tevens algemene aanbevelingen gedaan om de kwaliteit en daarmee dus de score van het programma te verbeteren. Op deze manier werd getracht het toetsingsformulier niet alleen een beoordeling te laten zijn, maar tevens te laten dienen als stimulans om enkele aspecten van het beweegprogramma te verbeteren.

1.3 Resultaten

Van de 44 nieuwe beweegprogramma's die werden aangemeld werden er uiteindelijk 15 in het overzicht met beweegprogramma's opgenomen. Van de 57 beweegprogramma's uit het overzicht van 2009 die werden aangeschreven hebben 35 programma-eigenaren (61%) gereageerd op de oproep nieuw materiaal voor de empirische onderbouwing te leveren. De programma-eigenaren leverden ofwel nieuw materiaal en nieuwe ontwikkelingen aan, ofwel meldden dat er zich binnen hun programma geen nieuwe ontwikkelingen hadden voorgedaan ten opzichte van vorig jaar.

In totaal werden er in deze tweede update 72 relevante (57 reeds bekende en 15 nieuwe) beweegprogramma's beoordeeld. Het overgrote deel van de programma's richt zich op meer onderdelen dan alleen het 'meer bewegen'. Uiteraard waren alle beweegprogramma's erop gericht om vaardigheden aan te leren die nodig zijn om beweeggedrag te veranderen, maar ook meer dan de helft (n=51) van de programma's richt zich op het verbeteren van kennis en attitude ten aanzien van gezondheid en bewegen (tabel 1.1).

Het merendeel van de programma's is erop gericht de jeugd aan het bewegen te krijgen (n=42). Twintig programma's richten zich vooral op mensen met overgewicht (jeugd en volwassenen). Achttien programma's richten zich op meerdere doelgroepen. Als per setting gekeken wordt zijn de meeste programma's uitgevoerd in de wijk (n=45) gevolgd door de setting school (n=37) en de setting sport (n=30).

Tabel 1.1: Aantal beweegprogramma's naar focus, doelgroep en setting

Type programma	Aantal programma's
Beweegprogramma	72
Informatievoorziening	51
Omgeving en beleid	37
Opleiding (train de trainer)	15
Meer dan 1 focus	46
Doelgroep	
Jeugd	42
Mensen met overgewicht	20
Mensen met een chronische aandoening	14
Mensen met lage SES	10
Ouderen (55+)	8
Allochtonen	8
Meerdere doelgroepen	18
Setting	
Wijk	45
School	37
Sport	30
Zorg	23
Meer dan 1 setting	45

Uitvoerbaarheid

De uitvoerbaarheid van de beweegprogramma's is beoordeeld aan de hand van de praktische ondersteuning die de programma-eigenaar een potentiële gebruiker kan bieden en aan de hand van de informatie die bij het NIVEL beschikbaar was in de vorm van schriftelijk materiaal zoals handleiding, stappenplan, protocollen etc. Van het grootste deel van de beweegprogramma's (n=63; tabel 1.2) is de uitvoerbaarheid goed of zeer goed, dat wil zeggen dat voldoende informatie beschikbaar is om het programma uit te zetten op een nieuwe locatie. Van enkele beweegprogramma's is weinig informatie beschikbaar omdat het beleid is om alleen handleidingen uit te reiken aan deelnemers en/of handleidingen op maat te maken.

Tabel 1.2: Totaalscore uitvoerbaarheid

Uitvoerbaarheid		
Uitvoerbaarheid onvoldoende ¹ (0)	Gezond Gewicht Familie Lekkerbek op bezoek	Vet lekker..lekker fit
Uitvoerbaarheid redelijk ² (+)	Beweeg je Beter Big!Move Bewegen doe je zo! Club2Move	Ga voor Gezond! Judo op school Zo kan het ook!
Uitvoerbaarheid goed ² (++)	ACTOR Be Interactive B-Slim kids Bewegen als Warming up voor re-integratie ClubExtra COACHmethode De klas beweegt! DOiT Gezond in de buurt in beweging Gezonde Leefstijl Go! Fit met power	Groep 6 on the move Ketenaanpak Actieve Leefstijl KNVB45+ Okido! RealFit SCALA SMALL ³ SportMix School en Sport Schooljudo Start to Run
Uitvoerbaarheid zeer goed ² (+++)	Alle leerlingen actief Basisscholen zaalvoetbalcompetitie Beachvolleybal Bewegen op recept Bewegen valt goed! B-Fit Cool Moves Volley Club Fit 4 Utrecht Communities in Beweging De beweegkuur Denken en Doen Evenwicht FietsFit Fithockey GALM In Balans Irun2BFit JUMP-in Kids for Fit	Kids in Balance Kies voor Hart en Sport KorfbalFit Lekker fit! Liever Bewegen Dan Moe Masters Trendweken Moving cultures Revalidatie, Sport en Bewegen Scoren voor Gezondheid Schoolgolf sCOOLsport Slimkids Special heroes Sportieve school Trappen Scoort Van klacht naar kracht Vet Cool Gezond Via Vierdaagse whoZnext Yalp ouderen in beweging ZORGmethode

¹ Of niet te toetsen aan de hand van het beschikbare materiaal.² Voor zover kan worden getoetst aan de hand van het beschikbare materiaal.³ SMALL maakt gebruik van het handboek van GALM, dat hier in de beoordeling is meegenomen.*Effecten op meer bewegen*

Bij 33 van de 72 beweegprogramma's is geen enkele effectmeting op het terrein van 'meer bewegen' gedaan (tabel 1.3). Bij 12 programma's is alleen een nameting gedaan onder de deelnemers, terwijl bij 17 beweegprogramma's een voor- en nameting werd uitgevoerd bij (alleen) de deelnemers. Negen beweegprogramma's zijn gecontroleerd onderzocht, dat wil zeggen door middel van een voor- en nameting van de mate van

bewegen bij zowel de deelnemers als bij een controlegroep. Van één programma was onvoldoende informatie beschikbaar om het onderzoeksdesign te beoordelen.

Tabel 1.3: Soort effectmeting (design)

Soort effectmeting	Aantal programma's
Geen enkele effectmeting	33
Nameting bij deelnemers	12
Voor- en nameting bij deelnemers	17
Voor- en nameting bij deelnemers en controlegroep	9
Onbekend	1

Behalve dat de kwaliteit van het onderzoek erg verschilt tussen de programma's, bestaat er ook een grote variëteit in de methodiek om de effectiviteit op het beweeggedrag te bepalen. Zo wordt er o.a. gebruik gemaakt van verschillende soorten vragenlijsten, interviews (telefonisch of op locatie) en stappentellers.

Van de 26 beweegprogramma's waarvan het gehanteerde onderzoeksdesign sterk genoeg was (minimaal een voor- en nameting bij de interventiegroep) werd het gevonden effect geclassificeerd. Bij 18 beweegprogramma's werden positieve effecten gevonden op het bewegen en bij 12 van deze 18 programma's zijn de effecten statistisch significant (tabel 1.4). Bij vijf programma's werden significant positieve effecten gevonden in een gecontroleerd design.

Tabel 1.4: Effectiviteit voor programma's die minimaal met een voor- en nameting bij de deelnemers zijn onderzocht

Effectiviteit	Beweegprogramma
Significant positieve effecten op bewegen (++++)	COACHmethode Fiets-Fit JUMP in Revalidatie Sport en bewegen Start to Run
Sterke aanwijzingen voor positief effect op bewegen (+++)	Alle leerlingen actief! Be Interactive Bewegen valt goed De beweegkuur Gezond in de buurt in beweging Okido! Scoren voor gezondheid SMALL
Aanwijzingen voor positief effect op bewegen (++)	Big!Move Denken en doen GALM Gezond gewicht IRun2BFit
<i>Effect op bewegen kan niet worden aangetoond (+/-)</i>	<i>Bewegen op recept DOiT Judo op school Lekker fit! Masters Trendweken Moving cultures RealFit ZORGmethode</i>

Ervaringen uit de praktijk

Van 13 beweegprogramma's is in het beschikbare materiaal geen enkele getalsmatige informatie gevonden over de ervaringen van de professionals, ervaringen van de deelnemers en/of over de compliance van deelnemers (tabel 1.5). Ook is van deze programma's niet duidelijk op hoeveel locaties het programma reeds uitgevoerd was. Voor 36 beweegprogramma's zijn één of twee onderdelen van de ervaringen uit de praktijk positief gescoord. Slechts voor vier beweegprogramma's kunnen al deze onderdelen worden teruggevonden, terwijl 19 programma's op drie van deze vier onderdelen positief scoren.

Tabel 1.5: Ervaringen uit de praktijk

Totaalscore	Programma	
0	Basisscholen zaalvoetbalcompetitie Beweeg je beter Bewegen doe je zo! B-Slim kids Club2Move Gezonde Leefstijl	JUMP-in Schoolgolf Slimkids Van klacht naar kracht Vet Cool Gezond Vet lekker...lekker fit Via Vierdaagse
+	B-Fit Club Fit 4 Utrecht De familie Lekkerbek op bezoek Ga voor Gezond! Gezond gewicht Go! Fit met power IRun2BFit Ketenaanpak Actieve Leefstijl Kids for Fit Kids in Balance KNVB 45+	KorfbalFit Lekker fit! Scoren voor Gezondheid School en Sport Schooljudo sCOOLsport Special heroes Sportieve school Trappen Scoort WhoZnext Zo kan het ook!
++	Alle leerlingen Actief! Beachvolleybal ClubExtra Communities in Beweging (CiB) Denken en Doen DOiT Evenwicht Gezond in de buurt in beweging Groep 6 on the move	Liever Bewegen Dan Moe Moving cultures Realfit Revalidatie, Sport en Bewegen SportMix SMALL
+++	ACTOR Be Interactive Bewegen als warming up voor re-integratie Bewegen valt goed! B-Fit Big!Move COACH methode Cool Moves Volley (CMV) De beweegkuur	Fiets-Fit Fithockey GALM In Balans Judo op school Kies voor Hart en Sport Masters Trendweken Okido! SCALA ZORGmethode
++++	Bewegen op Recept De klas beweegt! Start to Run Yalp beweegprogramma voor ouderen	

Totaalbeoordeling van beweegprogramma's

Bij het bepalen van de totaalbeoordeling worden uiteindelijk alleen de items effectiviteit, uitvoerbaarheid en ervaringen uit de praktijk meegenomen. Effectiviteit is daarbij het onderscheidend criterium, terwijl goede uitvoerbaarheid als voorwaarde wordt gesteld. Goede ervaringen uit de praktijk kunnen een programma vanuit de laatste categorie (categorie IV) één categorie hoger 'tillen', naar categorie III. De overige onderdelen van het toetsingsformulier werden wel beoordeeld en beschreven in het rapport, maar tellen niet mee in de totaalbeoordeling.

Van vijf programma's zijn door middel van gecontroleerd effectonderzoek significant positieve effecten op 'meer bewegen' aangetoond, terwijl zij een goede uitvoerbaarheid hebben waar het ondersteuning van de organisatie en beschikbare materialen betreft (tabel 1.6). Deze vijf programma's worden aangeduid als categorie I en dus als meest kansrijke beweegprogramma's om mensen meer te laten bewegen.

Tabel 1.6: Beweegprogramma's uit categorie I

Categorie I	Setting	Doelgroep
COACH methode	Wijk, zorg, werk	Alle doelgroepen
Fiets-Fit	Wijk, sport, werk	Volwassenen
JUMP-in	Wijk, school, sport	Jeugd 4-12 jaar van basisonderwijs, kinderen met lage SES; kinderen met overgewicht
Revalidatie, Sport en Bewegen	Zorg	Volwassen en jeugd die in het ziekenhuis of revalidatiecentrum in behandeling zijn
Start to Run	Sport	Volwassenen

Achter deze eerste categorie volgt een groep van acht programma's waarvoor sterke aanwijzingen bestaan dat ze positief effect hebben op 'meer bewegen'. Ook van deze programma's, welke worden aangeduid als categorie II, is de uitvoerbaarheid goed (tabel 1.7).

Tabel 1.7: Beweegprogramma's uit categorie II

Categorie II	Setting	Doelgroep
Alle leerlingen Actief!	School, wijk, zorg	Jeugd 4-16 jaar van basisonderwijs en voortgezet onderwijs; inactieve leerlingen; leerlingen met overgewicht
Be Interactive	Wijk, sport	Allochtone vrouwen vanaf 18 jr.; allochtone vrouwen met diabetes, depressie, overgewicht
Bewegen valt goed!	Wijk	Alloctonen 45+
De beweegkuur	Wijk, zorg, sport	Mensen met een(zeer) hoog gewichtsgelateerd gezondheidsrisico
Gezond in de buurt in beweging	Wijk	Mensen met een lage SES
Okido!	School	Groep 7 van basisonderwijs, kinderen uit groep 7 met overgewicht
SMALL	Wijk	Volwassenen 55+
Scoren voor Gezondheid	School	Groep 6-8 van basisonderwijs; groep 6-8 van achterstandsscholen

Categorie III wordt gevormd door 18 programma's (tabel 1.8). Voor drie van deze 12 programma's bestaan aanwijzingen dat ze een positief effect hebben op 'meer bewegen', maar is dit nog niet in een voldoende sterk onderzoeksdesign aangetoond. Van de overige 15 programma's is geen onderzoek naar bewegingseffecten gedaan of werd alleen een nameting verricht. De reden dat deze programma's toch in categorie III zijn opgenomen is dat zij goed scoren op uitvoerbaarheid en goede ervaringen uit de praktijk kunnen aangeven.

Tabel 1.8: Beweegprogramma's uit categorie III

Categorie III	Setting	Doelgroep
ACTOR ¹	Wijk, zorg	Eenzame ouderen 70+
Beachvolleybal ¹	Sport, school	Jeugd 5-18 jaar; volwassenen
B-Fit ¹	Wijk, school, sport	Jeugd 0-18 jaar; volwassenen; VMBO; mensen met overgewicht
Bewegen als warming up voor re-integratie ¹	Wijk, Zorg, Werk	Langdurig uitkeringsgerechtigden
Bewegen op Recept ¹	Wijk, zorg	Volwassenen met chronische aandoening; volwassenen met lage SES; allochtonen
Cool Moves Volley (CMV) ¹	School, sport	Jeugd 5-12 jaar
De klas beweegt! ¹	School	Alle basisschoolleerlingen
Denken en Doen	Wijk, sport	Volwassenen 55+
Fithockey ¹	Sport	Volwassenen 55+, volwassenen 55+ met een chronische aandoening
GALM	Wijk, zorg	Volwassenen 55+
In Balans ¹	Wijk, zorg	Ouderen 70+ die vaak vallen, zich onzeker op de been voelen en/of mobiliteitsproblemen hebben
IRun2BFit	School, sport	Jeugd 12-18 jaar; 1 ^e -3 ^e klas voortgezet onderwijs; VMBO; allochtonen; jeugd met overgewicht
Judo op school ¹	School, sport	Jeugd 4-18 jaar op alle soorten onderwijs
Kies voor Hart en Sport ¹	Wijk, School, Sport	Groep 6-8 basisonderwijs
Masters Trendweken ²	Wijk, sport	Volwassenen 55+
SCALA ¹	Wijk, zorg	Volwassenen 55+ met een chronische aandoening of handicap
Yalp, beweegprogramma voor ouderen ¹	Wijk, zorg	Volwassenen 55+
ZORGmethode ¹	Wijk, zorg	Volwassenen met een chronische aandoening

¹ O.b.v. een goede uitvoerbaarheid (minstens ++) en goede ervaringen uit de praktijk (minstens +++) zijn deze programma's bij de achtervolgers opgenomen, terwijl er geen effectmeting is gedaan, alleen een nameting is uitgevoerd, of er in een effectmeting geen positieve resultaten werden gevonden.

² Bewegingsstimulerend programma, dat wil zeggen niet noodzakelijk 3 of meer beweegbijeenkomsten

In categorie IV zijn de overige 41 beweegprogramma's opgenomen (tabel 1.9). Bij 29 van deze beweegprogramma's is nog geen enkele effectmeting ten aanzien van 'meer bewegen' uitgevoerd. Bij vier van de 41 beweegprogramma's is alleen een nameting verricht onder de deelnemers en van twee programma's is het onderzoeksdesign niet te beoordelen. Bij vier van de 41 programma's is wel effectonderzoek gedaan, maar werden (nog) geen positieve effecten gevonden. Voor twee programma's zijn wel positieve effecten op bewegen in een effectevaluatie gevonden, maar de uitvoerbaarheid van beide

programma's scoort onvoldoende, waardoor de programma's niet in categorie III maar in categorie IV terecht komen.

Tabel 1.9: Beweegprogramma's uit categorie IV

Categorie IV	Setting	Doelgroep
Basisscholen zaalvoetbal-competitie ¹	Wijk, Sport, school	
Beweeg je Beter ¹	Wijk, zorg, sport	Volwassenen met chronische aandoeningen of 'vage' klachten en/of die geactiveerd moeten worden; lage SES; allochtonen; overgewicht
Bewegen doe je zo! ¹	School	
Big!Move ⁵	Wijk, zorg, school, sport	Jeugd 5-12 jaar; allochtonen; mensen met chronische aandoeningen, overgewicht, lage SES
B-Slim kids ¹	School	Jeugd 10-12 met overgewicht; jeugd 10-12 met lage SES
ClubExtra ¹	Wijk, sport	Jeugd 4-12 jaar met bewegingsachterstand
Club 2 Move ²	Wijk, school	Jeugd 10-18 jaar
Club Fit 4 Utrecht ²	Wijk	Kinderen met overgewicht van 4-16 jaar
Communities in Beweging (CiB) ²	Wijk, zorg, school	Alle doelgroepen
De familie Lekkerbek op bezoek ¹	Wijk	Jeugd 0-13 jaar
DOiT ⁴	School	VMBO leerlingen
Evenwicht ¹	Wijk, zorg	Jeugd 10-12 jaar met overgewicht
Ga voor Gezond! ³	School	Groep 1-8 basisonderwijs
Gezonde Leefstijl ¹	Wijk, zorg	Turkse en/of Marokkaanse vrouwen
Gezond gewicht ⁵	Wijk, zorg	Allochtone vrouwen met overgewicht
Go! Fit met power ¹	Sport	Volwassenen die willen afvallen
Groep 6 on the move ³	School	Groep 6 van basisonderwijs
Ketenaanpak Actieve Leefstijl ¹	Wijk, zorg	Mensen met een chronische aandoening
Kids for Fit ¹	School	Jeugd 4-12 jaar; allochtone jeugd, kinderen met overgewicht, kinderen met lage SES
Kids in Balance ¹	School	Jeugd 10-12 jaar
KNVB 45+ ¹	Sport	45+ (ex)voetballers
KorfbalFit ¹	Sport	(ex)korfballers van 35-60 jaar
Lekker fit! ⁴	School, wijk	Groep 1-8 van basisonderwijs, ouders en leerkrachten
Liever Bewegen Dan Moe ¹	Wijk, zorg	Volwassenen; 55+; volwassenen met risico op depressie; mensen met lage SES
Moving cultures ⁴	School	VMBO leerlingen
Realfit ⁴	Wijk, sport	Jeugd 13-18 jaar met overgewicht
Slimkids ¹	Wijk	Jeugd 9-12 jaar met overgewicht
Special Heroes ¹	Zorg, school, wijk, sport	jeugd van 4-19 jaar met verstandelijke of lichamelijke beperking
Sportieve school ¹	School, wijk, sport	Jeugd 8-12 jaar
SportMix ¹	Wijk, zorg, school, sport	Jeugd 7-17 jaar moeilijk lerend en gebruik makend van speciaal onderwijs
School en Sport ¹	School, sport	Jeugd 8-12 jaar
Schoolgolf ¹	Wijk, school, sport	Jeugd 6-18 jaar

Vervolg tabel 1.9

Categorie IV	Setting	Doelgroep
Schooljudo ¹	Wijk, school, sport	Jeugd 4-18 jaar
sCOOLsport ¹	School	Groep 1-8 basisonderwijs
Trappen Scoort ¹	School	Groep 1-8 basisonderwijs; 1 ^e & 2 ^e klas voortgezet (speciaal) onderwijs; 1 ^e & 2 ^e klas VMBO; 1 ^e & 2 ^e klas praktijkonderwijs
Van klacht naar kracht ²	Zorg, wijk	Patiënten met een lage SES, chronische pijn- en of vermoeidheidsklachten, overgewicht, diabetes, depressie
Vet Cool Gezond ¹	School	Groep 7,8 van basisonderwijs; 1 ^e , 2 ^e klas voortgezet onderwijs; leerlingen met overgewicht
Vet lekker...lekker fit ¹	Wijk, school	Jeugd 10-12 jaar met overgewicht
Via Vierdaagse ¹	Sport	Deelnemers (debutanten) Nijmeegse vierdaagse
WhoZnext ¹	Wijk, school, sport	Jeugd 5-18 jaar; VMBO
Zo kan het ook! ¹	Wijk, zorg	Mensen met een verstandelijke handicap

¹ Geen enkele effectmeting op 'meer bewegen'.

² Alleen een nameting onder de deelnemers.

³ Design niet te achterhalen.

⁴ wel onderzoek gedaan maar geen positieve effecten gevonden.

⁵ Er zijn voor dit programma's wel aanwijzingen voor positieve effecten gevonden, maar de uitvoerbaarheid scoorde niet voldoende om het in categorie III op te nemen.

Overige initiatieven om meer bewegen te stimuleren

In deze derde ronde van het beoordelen van beweegprogramma's voor het overzicht voor gemeenten werden meerdere programma's aangemeld die door middel van een (digitaal) pasje kinderen de mogelijkheid bieden om gratis of tegen gereduceerd tarief kennis te laten maken met sport. Sport2U, Jeugdsportpas en Sportzappcard zijn allen initiatieven bestaande uit een website met onder andere een overzicht van sportmogelijkheden in de buurt. Naast deze sportpasjes zijn er ook verschillende omgevingsgerichte interventies gevonden zoals Sprankelplekken (Jantje Beton), KOMPAN playgrounds, Nijha, Cruyff courts, Richard Krajicek playgrounds, Zoneparc en Natuursprong. Dit zijn allen initiatieven die op hun eigen wijze een plein, speelplaats of ander (natuur) terrein opnieuw inrichten en toegankelijk maken voor kinderen uit de buurt. Daarnaast zijn twee programma's aangemeld die zich primair richten op het trainen van begeleiders en verzorgers van kinderen, 'Beweegkriebels' en 'Beweegplezier vanaf 4'. Deze programma's ondersteunen leerkrachten, groepsleiding en sport- en spelbegeleiders in het ontwikkelen en uitvoeren van een uitdagend en verantwoord spel- en beweegaanbod. Tenslotte zijn er ook een aantal programma's te noemen die meer bewegen als uiteindelijk doelstelling hebben en dit nastreven door met name de randvoorwaarden voor meer bewegen te creëren. Bij deze programma's zijn het aansluiten bij het lokale en/of landelijke politieke beleid en het actief betrekken van relevante organisaties of personen bij bewegen van groot belang.

Bovengenoemde soorten programma's (sportpasjes, omgevingsgerichte interventies, train de trainerprogramma's en randvoorwaardelijke programma's) voldoen niet aan de intakecriteria van 3 bijeenkomsten of activiteiten met de doelgroep. Daarbij is het toetsingsinstrument ook niet geschikt is om deze initiatieven te beoordelen aangezien de

primaire doelstelling vaak niet het ‘meer bewegen’ betreft. Beoordeling van deze projecten vergt dan ook een andere procedure dan de hier gehanteerde. De programma’s worden daarom niet in de lijst met beweegprogramma’s opgenomen.

1.4 Conclusie

Dit onderzoek geeft een goed overzicht van de zeer diverse sport- en beweegprogramma’s die in Nederland beschikbaar zijn om mensen meer aan het bewegen te krijgen, en biedt inzicht in de kwaliteit van deze 72 programma’s. Aan de hand van deze resultaten kan NISB een goed onderbouwd overzicht maken van kansrijke beweegprogramma’s. Gemeenten kunnen uit dit overzicht kiezen welk beweegprogramma geschikt is voor hun eigen specifieke doelen en populatie. Op dit moment lijken er vijf programma’s bewezen effectief, goed uitvoerbaar en dus het meest kansrijk te zijn.

Geconcludeerd kan worden dat er nog veel aandacht nodig is voor het onderbouwen van de bestaande beweegprogramma’s om de meer en minder effectieve programma’s van elkaar te kunnen onderscheiden. Doordat naar veel programma’s nog geen effectonderzoek is verricht, is niet altijd goed in te schatten hoe kansrijk een programma is in het bevorderen van meer lichaamsbeweging. De in dit rapport gepresenteerde indeling in categorieën van programma’s naar mate van kansrijkheid is dan ook een tijdelijke indeling, die zal veranderen wanneer meer programma’s verder worden ontwikkeld en onderzocht. Doordat ingevulde toetsingsformulieren aan programma-eigenaren zijn opgestuurd, werkt de beoordeling in het kader van dit onderzoek tevens als stimulans om enkele aspecten van het beweegprogramma te verbeteren.

1.5 Aanbevelingen

Bundelen van kennis

Er is in Nederland een veelheid aan beweegprogramma’s die gemeenten kunnen inzetten om hun burgers aan het bewegen te krijgen. Hoewel de programma’s onderling wel verschillen vertonen is er ook veel overlap. Het bundelen van kennis en het doorontwikkelen en onderbouwen van enkele goede bestaande programma’s verdient de voorkeur boven het ontwikkelen van steeds nieuwe programma’s.

Effectevaluatie

Er is nog te weinig goed onderzoek gedaan naar de effecten van de beweegprogramma’s. Voordat echt iets kan worden gezegd over de mate waarin een programma kansrijk is om meer bewegen te bevorderen, moet goed gecontroleerd effectonderzoek zijn uitgevoerd door een ervaren en vooral onafhankelijk onderzoeksinstituut. Onderzoek waarbij ook een controlegroep wordt meegenomen verdient daarbij de voorkeur omdat beweeggedrag ook aan verandering in de tijd of seizoen onderhevig kan zijn. Uiteindelijk doel van alle initiatieven in het kader van het NASB is natuurlijk om mensen tot een blijvende actieve leefstijl aan te zetten. Het is daarom relevant om vooral ook de lange termijn effecten mee te nemen in de evaluatie van een programma. Ook de ontwikkeling en keuze van goede meetinstrumenten behoeven aandacht. Bij voorkeur worden bij de evaluatie van beweeg-

programma's vergelijkbare meetinstrumenten gebruikt zodat de effecten van programma's ook onderling kunnen worden vergeleken. De database Monitoring & Evaluatie Kompas van NISB waarin bruikbare vragenlijsten en/of meetinstrumenten zijn gebundeld kan daarbij een hulpmiddel zijn.

2 Inleiding

Om meer Nederlanders te stimuleren tot een actieve leefstijl is door de rijksoverheid het Nationaal Actieplan Sport en Bewegen (NASB) in het leven geroepen (, 2006). Het NASB geeft een grote impuls aan sport en beweging in Nederland en richt zich op te weinig-actieven.¹ VWS investeert de komende periode 38 miljoen euro in de impuls NASB en deze investering loopt tot en met 2014. Voor meer informatie over de impuls NASB wordt verwezen naar Leemrijse et al, 2010 (Leemrijse et al., 2010). In het kader van het NASB ontvangt een aantal “bewegingsarme” gemeentes subsidie van het ministerie van VWS om op gemeenteniveau beweegprogramma’s in te zetten om de ‘te weinig actieven’ onder de bevolking te stimuleren tot meer bewegen. Om gemeenten te ondersteunen in hun keuze voor een geschikt en kansrijk programma is in 2008 door het NIVEL een eerste overzicht gemaakt van beweegprogramma’s (In: “Evaluatie van kansrijke interventies om lichaamsbeweging in de bevolking te bevorderen”, Ooms & Veenhof, 2008). Aan de hand van een door het NIVEL ontwikkeld toetsingsformulier werden beweegprogramma’s beoordeeld op relevantie, uitvoerbaarheid en effectiviteit met betrekking tot de NASB doelstelling ‘meer bewegen’. Op basis van de score van de programma’s op deze drie onderdelen, werden de beweegprogramma’s in een overzicht geplaatst dat is gepubliceerd op de website van het NASB (<http://www.nasb.nl/beweegprojecten/kansrijke-beweegprogramma's.html>).

Alleen de programma’s die positief scoorden op het onderdeel relevantie kwamen voor opname in het overzicht van 2008 in aanmerking. Een programma werd in dit kader ‘relevant’ geacht wanneer het gericht was op “meer bewegen”, uit meerdere bijeenkomsten bestond, op minstens 3 locaties was uitgevoerd en wanneer het programma actief ondersteund kon worden vanuit een bestaande organisatie of programma-eigenaar.

Om een dergelijk overzicht van beweegprogramma’s praktisch bruikbaar te laten zijn, dient regelmatig een update te worden uitgevoerd. In 2009 vond de eerste update plaats waarin tevens het in 2008 ontwikkelde toetsingsformulier op een aantal punten werd verbeterd. Er werden strengere criteria geformuleerd voor de theoretische onderbouwing van een beweegprogramma en er werd onderscheid gemaakt in verschillende typen effectonderzoek die zijn uitgevoerd (Leemrijse et al., 2010). Het onderhavige rapport beschrijft, nadat een kort overzicht is gegeven van de stand van zaken ten aanzien van bewegen in Nederland, de tweede update van het overzicht van kansrijke beweegprogramma’s. Het doel van deze update is tweeledig. Allereerst wordt gezocht naar mogelijk nieuwe beweegprogramma’s welke nog niet zijn opgenomen in het huidige overzicht van beweegprogramma’s voor gemeenten. Ten tweede wordt van alle beweegprogramma’s die reeds in 2009 op het overzicht stonden geïnterviewd of er nieuwe ontwikkelingen zijn op het terrein van empirische onderbouwing van de programma’s.

¹ Minder dan 5-7 dagen per week tenminste 30 minuten matig intensief lichamelijk actief.

2.1 Bewegen in Nederland

Nederland kenmerkt zich, net als andere geïndustrialiseerde landen, door een grote mate van bewegingsarmoede. Bewegingsarmoede is een risicofactor voor overgewicht en veel voorkomende ziekten, zoals hart- en vaatziekten, diabetes en depressiviteit. Geschat wordt dat bewegingsarmoede Nederland jaarlijks 805 miljoen euro aan gezondheidszorg kost (1,4% van de totale volksgezondheidsuitgaven) (Hildebrandt et al., 2008). De indirecte kosten in de vorm van arbeidsverzuim en arbeidsongeschiktheid zijn een veelvoud daarvan (Proper et al., 2008). De overheid zet daarom middels haar beleid al geruime tijd in op het stimuleren van voldoende lichaamsbeweging, zoals verwoord in de nota's "Tijd voor sport" (, 2005), "Samen voor sport" (, 2006) en de beleidsbrief "Zorg die werkt" van de minister van VWS (Ministerie van VWS, 2011). In de meest recente beleidsvoornemens van 2011 benadrukt de minister van VWS het belang van sport en bewegen in de buurt.

Eén van de doelstellingen die destijds door VWS werd geformuleerd is dat in 2010 minstens 70% van de Nederlanders voldoende beweegt en minstens 50% van de jeugd in 2012. Eén van de maatstaven voor voldoende bewegen is de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB). De NNGB gaat uit van 5-7 dagen matig intensieve lichamelijke activiteit, waarbij lichamelijke activiteit behalve sport ook beweegvormen in het dagelijkse leven (zoals huishoudelijk werk, fietsen of wandelen naar het werk) en vrije tijd (zoals fietsen en wandelen) omvat. De NNGB is in 1998 vastgesteld en werd afgeleid van internationale richtlijnen (Kemper et al., 2000). Het percentage Nederlanders van 18 jaar en ouder dat aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) voldoet is de laatste jaren gestegen van 44% in 2000 naar 61% in 2009 (Chorus et al., 2010). Bij jongeren moet echter nog veel veranderen voordat de VWS doelstelling voor 2012 wordt gehaald. Volgens de TNO-monitor Bewegen en Gezondheid voldeed in 2006 slechts 27% van de 4-17 jarigen aan de NNGB en was dit percentage in 2009 zelfs gezakt naar 22%. Om aan de NNGB te voldoen moet de jeugd dagelijks minstens één uur matig intensief bewegen.

Er is dus sprake van een gematigd positieve trend wat betreft het bewegen van de algemene Nederlandse bevolking en de inzet van de overheid ten aanzien van het stimuleren van voldoende bewegen lijkt succesvol. De mate waarin Nederlanders voldoen aan de beweegnorm verschilt echter sterk tussen verschillende groepen en tussen verschillende leeftijdsklassen. Jongeren, allochtonen, mensen met overgewicht, mensen met een chronische aandoening en mensen met een lage opleiding bewegen vaak te weinig volgens de NNGB (Kamphuis et al., 2008). Het is daarom van belang Nederlanders te blijven stimuleren om op een gezonde en verantwoorde wijze te bewegen en te sporten. Een specifieke inzet is daarbij gewenst voor de subgroepen in de samenleving van 'te weinig actieven'. Om veel mensen in beweging te krijgen is een divers beweegaanbod in de buurt gewenst, wat de drempel tot deelname kan verlagen. Gemeenten worden gestimuleerd deze mogelijkheden te bieden en krijgen soms subsidie van het ministerie van VWS om dit te verwezenlijken. Om gemeenten te ondersteunen in hun keuze voor een geschikt en kansrijk beweegprogramma is door het NIVEL een overzicht gemaakt van beschikbare beweegprogramma's in Nederland. In de nu volgende paragrafen wordt beschreven hoe dit overzicht tot stand is gekomen.

2.2 Leeswijzer

In dit rapport worden beweegprogramma's beoordeeld op de onderdelen uitvoerbaarheid, theoretische en empirische onderbouwing, ervaringen uit de praktijk, procesevaluatie, beklijving en organisatorische randvoorwaarden. Niet alle onderdelen tellen uiteindelijk mee in de totaalbeoordeling van de programma's, de motivatie hiervoor wordt beschreven in paragraaf 3.3.

In het methodehoofdstuk paragrafen 3.3 t/m 3.3.5 en het resultatenhoofdstuk 4.3 t/m 4.3.5 worden die onderdelen besproken die van belang zijn voor de totaalbeoordeling van de programma's (uitvoerbaarheid, empirische onderbouwing en ervaringen uit de praktijk). De paragrafen 3.3.6 t/m 3.3.10 en 4.3.6 t/m 4.3.10 geven informatie over de overige onderdelen die weliswaar relevant zijn, maar niet in de totaalbeoordeling worden meegenomen. Wie alleen geïnteresseerd is in de totaalbeoordeling van de beweegprogramma's kan dus volstaan met het lezen van de paragrafen 3.1 t/m 3.3.5 en 4.1 t/m 4.3.6 en paragraaf 4.4.

3 Methoden

In dit onderzoek werd ten eerste gezocht naar mogelijk nieuwe beweegprogramma's welke nog niet zijn opgenomen in het huidige overzicht van beweegprogramma's voor gemeenten. Daarnaast werd van alle beweegprogramma's die reeds in 2009 op het overzicht stonden geïnventariseerd of er nieuwe ontwikkelingen zijn op het terrein van empirische onderbouwing van de programma's. Tenslotte werden alle nieuwe programma's en de nieuwe ontwikkelingen van de programma's die reeds op het overzicht stonden, beoordeeld met behulp van het toetsingsinstrument.

3.1 Het werven van nieuwe, relevante beweegprogramma's

Om nieuwe beweegprogramma's te verzamelen werden de volgende stappen ondernomen:

- alle regiocoördinatoren van provinciale sportraden en de hoofden Gezondheidsbevordering (GB) van de GGD zijn aangeschreven;
- via het NIGZ werden de leden van de Nederlandse Vereniging voor Preventie en Gezondheidsbevordering (NVPG) aangeschreven;
- op de website en in de nieuwsbrief van NISB werd een oproep voor aanmelding van nieuwe beweegprogramma's geplaatst;
- via NOC*NSF werd een oproep geplaatst voor de sportbonden.

Bij deze oproep werden de voorwaarden voor opname op het overzicht meegestuurd²:

1. Bewegen is het primaire doel van het programma of een belangrijk middel.
2. Het programma loopt momenteel nog of is nog steeds inzetbaar.
3. Er is een handleiding of een protocol waarin het programma en de doelgroep worden beschreven, of er is een contactpersoon beschikbaar die deze informatie kan verstrekken.
4. Het programma is reeds op minimaal drie locaties uitgevoerd.
5. Het programma omvat minimaal 3 bijeenkomsten of activiteiten (een eenmalige sportdag of een eenmalig beweegconsult met beweegadvies komen dus niet in aanmerking).

Tevens werd bij de oproep een lijst van programma's meegestuurd die in 2009 al op het overzicht stonden, om te voorkomen dat programma's dubbel werden aangemeld.

² Beweegprogramma's die op het werk worden ingezet vallen buiten de doelstelling van dit rapport en werden niet in de beoordeling meegenomen

Om een programma te kunnen beoordelen diende de programma-eigenaar de volgende informatie/materialen mee te sturen:

- Naam van het programma;
- Naam/adres/telefoonnummer/e-mail van de contactpersoon/betrokken organisatie;
- Handleiding/protocol/stappenplan;
- Indien beschikbaar: onderzoeksgegevens;
- Campagne- en voorlichtingsmaterialen;
- Cursus-/lesmateriaal;
- De kosten van het inzetten van 1 programma (op 1 locatie);
- Totale kosten;
- Bereik (het aantal deelnemers).

3.2 Verzamelen nieuwe ontwikkelingen beweegprogramma's bestaand NASB-overzicht

Aan de contactpersonen of programma-eigenaren van de beweegprogramma's van het NASB overzicht uit 2009, is via e-mail gevraagd of er nieuwe ontwikkelingen of onderzoeksresultaten waren bij het programma voor wat betreft de empirische onderbouwing. Andere ontwikkelingen zoals een herziening van de handleiding werden in deze update niet meegenomen.

3.3 Beoordelen van de beweegprogramma's

Bij het beoordelen van de beweegprogramma's is gebruik gemaakt van het toetsingsformulier zoals dat in 2009 ontwikkeld is (Leemrijse et al., 2010). Dit toetsingsformulier is gebaseerd op verschillende bronnen van informatie:

- 1) Criteria van het College van Zorgverzekeringen (CvZ), welke de onderwerpen noodzakelijkheid, effectiviteit, kosteneffectiviteit en bruikbaarheid beslaan (, 2006);
- 2) De lijst "Toetsing NASB-programma's" van NISB;
- 3) Het "Werkblad beschrijving en beoordeling programma's" van het Nederlands Jeugdinstituut (NJI), een lijst met criteria waarmee zowel het NJi als het Centrum Gezond Leven (CGL) programma's certificeert (, 2009);
- 4) Het multilayer model dat NISB hanteert, waarin drie niveaus worden onderscheiden: professioneel (het niveau van de programma's, de methodieken en de instrumenten), netwerken (het niveau van de samenwerking; de coördinatie van inspanningen van verschillende professionals) en beleid (het niveau van de (beleids)verankering);
- 5) Erkenningscriteria 2009-2010 van de Erkenningscommissie (Jeugd)programma's van het Nederlands Jeugdinstituut (Van Yperen et al., 2009);
- 6) Preffi2.0 (, 2003; Peters et al., 2003).

Voor een gedetailleerde weergave van de ontwikkeling van het toetsingsinstrument en de overwegingen die daaraan ten grondslag lagen wordt verwezen naar het rapport "Evaluatie van kansrijke beweegprogramma's om lichaamsbeweging in de bevolking te stimuleren, fase 3" (Leemrijse et al., 2010).

Aan de hand van de verzamelde materialen en documenten werd allereerst beoordeeld of het programma voldeed aan de eerder genoemde voorwaarden voor opname zoals beschreven in paragraaf 3.1). Vervolgens werden de programma's gescoord op het toetsingsformulier. Bij de beweegprogramma's die reeds in 2009 op het overzicht stonden werden alleen de relevante nieuwe ontwikkelingen gescoord en is verder de score van 2009 overgenomen. Om de objectiviteit en transparantie van dit scoren te waarborgen werden alle programma's door twee onderzoekers (CL & LO) gescoord. Indien deze twee onderzoekers bepaalde aspecten verschillend scoorden, werd door de eerste onderzoeker nogmaals het aangeleverde materiaal van het beweegprogramma bekeken en werden beoordelingsverschillen besproken. Indien dit niet tot overeenstemming leidde, werd overlegd met een derde persoon (CV). Om te controleren of de verzamelde informatie compleet en goed geïnterpreteerd was, werden de ingevulde toetsingsformulieren vervolgens naar de programma-eigenaren gestuurd met de vraag of het programma zo goed werd weergegeven. Bij het opsturen van het ingevulde toetsingsformulier werden tevens algemene aanbevelingen gedaan om de kwaliteit en daarmee dus de score van het programma te verbeteren. Op deze manier werd getracht het toetsingsformulier niet alleen een beoordeling te laten zijn, maar tevens te laten dienen als stimulans om bepaalde aspecten van het beweegprogramma te verbeteren. Voor de exacte inhoud van het toetsingsformulier met daarop de gedetailleerde wijze van scoren wordt verwezen naar bijlage I.

Items die worden meegenomen in de totaalbeoordeling

Indien het programma voldeed aan de intakecriteria en dus relevant is voor het NASB overzicht werd algemene beschrijvende informatie van het programma opgenomen zoals betrokken organisatie(s), doelgroep, werkwijze, doelstelling en setting. Vervolgens werden theoretische en empirische onderbouwing, uitvoerbaarheid, ervaringen uit de praktijk, procesevaluatie, beklijving en organisatorische randvoorwaarden beoordeeld met het toetsingsformulier. Daarnaast werd beschreven welke kosten er met de uitvoering van het programma gemoeid waren.

Op basis van de behaalde scores werden de programma's ingedeeld in een viertal van elkaar te onderscheiden categorieën, waarbij categorie I de meest kansrijke en categorie IV de minst kansrijke beweegprogramma's bevat. Niet alle gescoorde onderdelen zijn gebruikt voor deze indeling in categorieën. Alleen de items uitvoerbaarheid, effectiviteit en ervaringen in de praktijk zijn meegenomen. Een goede uitvoerbaarheid werd daarbij als absolute voorwaarde van een programma gezien en effectiviteit als het onderscheidend criterium. De reden hiervoor is dat wordt aangenomen dat een programma alleen maar echt kansrijk kan zijn in het meer laten bewegen van te weinig actieve mensen als het goed uitvoerbaar en overdraagbaar is. Daarnaast geeft alleen goed inzicht in de effecten, vastgesteld door middel van wetenschappelijk onderzoek, enige garantie dat het beweegprogramma daadwerkelijk mensen meer laat bewegen. Deze twee onderdelen bepalen daarom of een programma in categorie I of II terecht kan komen. De praktijkervaringen werden ook meegeteld voor beweegprogramma's uit categorie IV. Deze programma's konden naar de derde categorie stijgen wanneer het programma een goede uitvoerbaarheid had en getalsmatig goede ervaringen uit de praktijk kon laten zien. Met ervaringen uit de praktijk werd ondermeer bedoeld dat uitvoerders en deelnemers het

programma positief beoordeelden. Deze beoordeling diende getalsmatig te worden onderbouwd. De reden dat ervaringen uit de praktijk meetellen in de totaalbeoordeling is dat het voor programma's vaak nog niet mogelijk is geweest om effectonderzoek met een goed design uit te voeren in verband met gebrek aan middelen, maar dat het programma verder goed in elkaar zit. Daarnaast is het bekend dat het erg moeilijk is om beweeggedrag betrouwbaar te meten en het dus ook erg moeilijk is om effecten daarin vast te stellen. Een programma dat echter een goede uitvoerbaarheid heeft en waarmee positieve ervaringen in de praktijk zijn vastgesteld, wordt daarom als kansrijk genoeg gezien om in categorie III geplaatst te worden.

De overige onderdelen theoretische onderbouwing, procesevaluatie, beklijving, en organisatorische randvoorwaarden werden wel gescoord, maar niet meegeteld in de totaalbeoordeling. Een goede theoretische onderbouwing en een procesevaluatie zijn namelijk zeker relevant voor de ontwikkeling van een programma, maar garanderen nog geen positieve effecten. Daarbij is de beoordeling met behulp van het toetsingsinstrument in onderhavig onderzoek gebaseerd op bestaande materialen en deze zijn bij de vaak sterk praktijkgeoriënteerde programma's niet altijd even volledig. Een theoretische onderbouwing is bijvoorbeeld soms goed mogelijk of voor de hand liggend, maar niet altijd adequaat uitgewerkt in de beschikbare materialen zoals handleiding. Datzelfde geldt voor de procesevaluatie. Regelmatig zijn wel procesevaluaties gedaan, maar deze zijn vervolgens slecht gedocumenteerd. Het meewegen van deze onderdelen zou daardoor een vertekening van de resultaten kunnen opleveren. Beklijving van een programma is uiteraard relevant omdat een gemeente wanneer zij investeert in het inzetten van een beweegprogramma zekerheid wil hebben dat het programma blijft voortbestaan. Beklijving is echter niet alleen erg moeilijk te beoordelen aan de hand van het beschikbare schriftelijke materiaal, maar hangt vaak ook sterk af van lokale situaties. Een klein aantal beweegprogramma's richt zich naast het stimuleren van meer bewegen ook op het creëren van randvoorwaarden zoals het verkrijgen van politiek draagvlak voor 'meer bewegen' of het creëren van een infrastructuur waardoor meer bewegen gemakkelijker wordt. Op zich kan het creëren van randvoorwaarden voor bijna alle programma's relevant zijn maar mede omdat het creëren van randvoorwaarden vaak geen expliciet of primair streven is, kan het onderdeel niet goed worden beoordeeld aan de hand van het geleverde schriftelijke materiaal. De randvoorwaarden tellen om die reden, net als beklijving niet mee in de totaalbeoordeling.

De scores op de items theoretische onderbouwing, procesevaluatie, beklijving, organisatorische randvoorwaarden en kosten kunnen voor gemeenten en programma-eigenaren echter wel relevant zijn en worden daarom wel weergegeven in dit rapport en in bijlage IV.

3.3.1 Beschrijving van de programma's

Indien het programma voldeed aan de intakecriteria en dus relevant is voor het NASB overzicht werd algemene informatie van het programma opgenomen zoals betrokken organisatie(s), doelgroep, werkwijze, doelstelling en setting.

Daarbij werd beoordeeld op welke aspecten de activiteiten van het programma zijn gericht, waarbij onderscheid is gemaakt in:

- o Bewegen: Programma gericht op het aanleren van vaardigheden die nodig zijn om beweeggedrag te veranderen en op het inrichten van de sociale omgeving van personen zodat deze de verandering in beweeggedrag ondersteunt (individueel en groepsgericht).
- o Informatievoorziening: Programma gericht op het veranderen van de kennis en attitude ten aanzien van bewegen en gezondheid (o.a. lespakket, campagne).
- o Omgeving en beleid: Programma gericht op het creëren van randvoorwaarden voor bewegen in de omgeving en het zorgen voor structurele inbedding van het onderwerp in het beleid van de verschillende betrokken partijen (gemeenten, organisaties, scholen, etc.).
- o Opleiding (Train de trainer): Programma met als doel het opleiden van professionals en/of andere personen, die nauw in verbinding staan met de doelgroep die men in beweging wilt krijgen.
- o Anders, namelijk

Wanneer het programma zich uitsluitend richtte op Informatievoorziening, opleiding van trainers, inrichting van een omgeving of op het beleid ten aanzien van bewegen, werd het programma een ‘randvoorwaardelijk programma’ genoemd. Deze randvoorwaardelijke programma’s kunnen een belangrijke rol spelen in het bevorderen van meer bewegen doordat bijvoorbeeld samenwerking tussen relevante partijen binnen gemeenten wordt bevordert of doordat de buurt veilig wordt gemaakt voor het buitenspelen van kinderen. Het toetsingsformulier is echter ontwikkeld voor beweegprogramma’s waarin de einddoelgroep ook echt in beweging komt, bijvoorbeeld door middel van een sportprogramma. Een belangrijk onderscheidend criterium van het toetsingsformulier is dan ook of er empirisch is aangetoond of het programma ertoe leidt dat mensen meer bewegen. De specifieke doelen van een randvoorwaardelijk programma zijn vaak anders geformuleerd en worden meer in termen als “in 2012 is er voldoende sportaanbod om alle kinderen in de basisschoolleeftijd betaalbaar te laten sporten” uitgedrukt. Het toetsingsformulier leent zich daarom minder goed voor het beoordelen van deze randvoorwaardelijke programma’s. Daarom is besloten deze randvoorwaardelijke programma’s apart te beoordelen en niet op het overzicht van beweegprogramma’s te plaatsen.

De setting waarin het beweegprogramma plaatsvindt werd genoteerd (wijk, school, sport, zorg) alsmede de beoogde doelgroepen (jeugd, volwassenen, mensen met chronische aandoeningen etc.). Ook werd de doelstelling van het programma weergegeven. Deze beschrijvende informatie vormde geen onderdeel van de toetsing van de programma’s, maar dient alleen als beschrijving.

3.3.2 Uitvoerbaarheid wat betreft ondersteuning

De mate waarin een programma uitvoerbaar is werd gescoord aan de hand van de mogelijke ondersteuning die vanuit de programma-eigenaar kan worden geboden en aan de hand van ondersteunend materiaal zoals een handleiding, stappenplan en/of website dat bij het NIVEL beschikbaar was.

De criteria waar aan moest worden voldoen zijn:

- Mogelijkheid om expertise (uitvoerende professionals) in te huren.
- Helpdesk of contactpersoon is beschikbaar.
- Deskundigheidbevordering
 - Cursus/training;
 - Workshop;
 - Eén of meerdere bijeenkomsten tussen betrokken personen waarin kennis en ervaring uitgewisseld worden;
 - Coaching.

Wanneer de organisatie aan geen van de criteria voldeed scoort het programma negatief (-), de score was neutraal (+/-) wanneer één criterium aanwezig was en positief (+) wanneer aan twee of drie criteria werd voldaan.

De criteria waar de handleiding/stappenplan/website aan moest voldoen zijn:

- Randvoorwaarden staan helder beschreven (wie, wat, waar, hoeveel (menskracht, materiaal en financiën), welke deskundigheid heb je nodig, functieprofielen, welke samenwerkingspartners, en wat zijn eventuele knelpunten/valkuilen zijn voor aanpassing aan de lokale situatie.
- Doelgroep wordt nauwkeurig omschreven, waarbij zoveel mogelijk relevante kenmerken van de doelgroep in kaart zijn gebracht.
- Doelen zijn omschreven, waarbij indien van toepassing onderscheid wordt gemaakt in primaire doelen (bijvoorbeeld meer bewegen) en verder gelegen doelen (bijvoorbeeld gezondheidswinst).
- Methodiek om het programma op te zetten (benodigde handelingen, materialen) staat in detail uitgeschreven.
- De handleiding is afgestemd op de beoogde uitvoerders (met name ook ten aanzien van de inhoud van de activiteiten: volgorde, duur, frequentie en intensiteit).

Wanneer het ondersteunend materiaal niet beschikbaar was of aan geen van de criteria voldeed werd een '--' gescoord, en een '-' wanneer aan maximaal 2 criteria werd voldaan. Bij het voldoen aan 3 criteria scoorde het materiaal '+/-', bij 4 criteria een '+' en bij 5 criteria '++'.

Als totaalscore voor de uitvoerbaarheid werd het aantal plussen van de ondersteuning door de organisatie bij de scores van het beschikbare materiaal bij elkaar opgeteld, zodat de minimumscore '0' was (uitvoerbaarheid is onvoldoende) en de maximum score '+++' bedroeg (uitvoerbaarheid is zeer goed).

3.3.3 *Effectonderzoek*

Bij het beoordelen van het effectonderzoek dat is gedaan werd alleen gekeken naar de effecten van het programma op de uitkomstmaat 'meer bewegen'. Deze uitkomstmaat staat immers centraal in het kader van dit onderzoek gezien de doelstelling van het NASB: "*Meer mensen sporten en bewegen voldoende en minder mensen zijn inactief*". Daarbij is het goed te realiseren dat bij programma's waarbij bijvoorbeeld valpreventie of het bereiken van een gezond gewicht een grote rol speelt, 'meer bewegen' niet altijd het primaire beoogde effect is. Bij deze programma's worden soms wel positieve effecten

gevonden, maar op andere uitkomstmaten dan meer bewegen. Wanneer andere effecten van een programma in kaart worden gebracht, werden deze wel vermeld (zie bijlage VI, maar niet getoetst op de mate van empirische onderbouwing).

Een programma is 'bewezen effectief' als met wetenschappelijk effectonderzoek voldoende is aangetoond dat het programma werkzaam is op de beoogde primaire effecten (meer bewegen). Daarbij bepaalt de kwaliteit van het onderzoek dat is uitgevoerd in grote mate de bewijskracht van de gevonden resultaten. De effectiviteit wordt bepaald door het design van de studie in combinatie met gevonden effect.

Design: Allereerst is het type onderzoek, of het gehanteerde design van belang. In het toetsingsformulier werd het type onderzoek ingedeeld in pre-, quasi- en true-experimenteel onderzoek. Een pre-experimenteel onderzoek is een onderzoek zonder controlegroep terwijl bij quasi- en true-experimenteel onderzoek de resultaten van twee groepen (programmagroep en controlegroep) met elkaar worden vergeleken. Bij pre-experimenteel onderzoek is in dit project onderscheid gemaakt in twee categorieën: pre-experimenteel onderzoek waarbij alleen sprake was van een nameting bij de programmagroep en pre-experimenteel onderzoek waarbij hetzij sprake was van een voor- en nameting bij de programmagroep, hetzij van een nameting bij de programmagroep en een controlegroep. Aan pre-experimenteel onderzoek waarbij alleen sprake was van een nameting bij de programmagroep wordt relatief weinig waarde gehecht en het design werd in dat geval neutraal (+/-) gescoord. Wanneer sprake was van een pre-experimenteel onderzoek met een voor- en nameting bij de programmagroep, of met een nameting bij de programma- en een controlegroep scoorde het programma voor het design een '+'. Bij quasi- en true experimenteel onderzoek is sprake van een programma - en een controlegroep waarbij de resultaten van een voor- en nameting van de beoogde (primaire) effecten worden vergeleken. Het verschil tussen quasi- en true-experimenteel onderzoek is gelegen in de gerandomiseerde wijze waarop de controlegroep bij een true-experimenteel design is vastgesteld. Omdat bij de betreffende programma's het samenstellen van een gerandomiseerde controlegroep vaak niet mogelijk zal zijn, werden beide typen onderzoek als zeer positief (++) aangemerkt.

Classificatie van het effect: Wanneer er bij het design van het effectonderzoek minstens een '+' werd gescoord (voor- en nameting bij een programma en een controlegroep), werd het gevonden effect geclassificeerd, waarbij een statistisch significant negatief effect als '--' werd aangemerkt, een niet significant negatief effect met '-', geen effect met '+/-', een niet significant positief effect als '+' en een statistisch significant positief effect als '++'.

Totaalscore: Beide scores, voor design en classificatie van het effect werden samengevoegd tot een totaalscore die varieert van -- tot ++++ zoals in tabel 3.1 is weergegeven.

Tabel 3.1: Berekening van de totaalscore effectiviteit op basis van het design en de classificatie van het effect (voor wat betreft de effectvariabele ‘meer bewegen’)

Totaal-score	Design	Classificatie effect
0	1. Geen enkele effectmeting gedaan (-)	N.v.t.
--	1. Een voor- en nameting bij de programmagroep, of alleen een nameting bij een programma - en een controlegroep (+) 2. Een voor- en nameting bij een programma - en een controlegroep (++)	Sign. negatief effect op bewegen (--)
-	1. Een voor- en nameting bij de programmagroep, of alleen een nameting bij een programma - en een controlegroep (+) 2. Een voor- en nameting bij een programma - en een controlegroep (++)	Negatief effect op bewegen (-)
+/-	1. Alleen een nameting bij de programmagroep (+/-)	N.v.t.
+/-	1. Een voor- en nameting bij de programmagroep, of alleen een nameting bij een programma - en een controlegroep (+) 2. Een voor- en nameting bij een programma - en een controlegroep (++)	Geen effecten gevonden (+/-)
++	1. Een voor- en nameting bij de programmagroep, of alleen een nameting bij een programma - en een controlegroep (+)	Positief effect op bewegen (+)
+++	1. Een voor- en nameting bij een programma - en een controlegroep (++)	Positief effect op bewegen (+)
+++	1. Een voor- en nameting bij de programmagroep, of alleen een nameting bij een programma - en een controlegroep (+)	Sign. positief effect op bewegen (++)
++++	2. Een voor- en nameting bij een programma - en een controlegroep (++)	Sign. positief effect op bewegen (++)

Totaalscore +/- = effect kan niet worden aangetoond.

Totaalscore ++ = er zijn aanwijzingen voor een positief effect.

Totaalscore +++ = er zijn sterke aanwijzingen voor een positief effect.

Totaalscore ++++ = er is een (significant) positief effect.

Beschrijving effecten

Ter beschrijving werd in een schema op het toetsingsformulier een overzicht en samenvatting gegeven van de gevonden bewegeeffecten, bewegingsgerelateerde effecten zoals fitheid, conditie, spierkracht en overige effecten zoals BMI en eetgewoonten. Aangezien het hoofddoel van het overzicht van beweegprogramma's is om programma's weer te geven die ‘meer bewegen’ stimuleren, wordt alleen de uitkomstmaat ‘meer bewegen’ meegenomen in de beoordeling. Bewegingsgerelateerde effecten zoals bijvoorbeeld spierkracht, lenigheid of een effect zoals lichaamsgewicht zijn uiteraard relevant, maar zeggen niet per definitie iets over het effect van het programma op ‘meer bewegen’. Van de overige effecten is ook niet gekeken naar het gehanteerde onderzoeksdesign, aangezien dit buiten het bestek van het onderhavig onderzoek valt.

3.3.4 *Ervaringen uit de praktijk*

De ervaringen uit de praktijk werden aan de hand van vier elementen gescoord: meningen van professionals ten aanzien van de uitvoerbaarheid, meningen van de deelnemers ten aanzien van de inhoud van het programma, compliance (aanwezigheid) van de deelnemers en het aantal locaties waar het programma reeds was uitgevoerd.

De meningen van de professionals en respectievelijk die van de deelnemers werden, indien getalsmatig gescoord en schriftelijk weergegeven in de beschikbare materialen meegenomen in de beoordeling van het programma. Indien meer dan 60% van de professionals/deelnemers het programma positief beoordeelde leverde dit voor ieder een '+' op. Daarnaast werd 'compliance' positief (+) gescoord indien meer dan 60% van de deelnemers bij vrijwel alle activiteiten aanwezig was. Een programma waarbij de helft van de deelnemers voortijdig afhaakt, heeft immers weinig kans een blijvend positief effect op het bewegen te hebben. Ook het aantal locaties waarop het programma inmiddels is uitgevoerd werd meegenomen om een indruk te krijgen van de ervaringen met het programma in de praktijk, aangezien een programma waarmee slechte ervaringen worden opgedaan waarschijnlijk minder breed zal worden toegepast. Een programma dat op meer dan 3 verschillende locaties verspreid over verschillende gemeenten in het land draait, werd met een '+' beoordeeld. Als totaalscore voor de ervaringen uit de praktijk werd het aantal gescoorde plussen opgeteld en de totaalscore kon dus variëren van '0' tot '++++'.

3.3.5 *Totaalscore beweegprogramma's*

Op basis van de behaalde scores op de onderdelen uitvoerbaarheid, effectiviteit en praktijkervaringen werden de programma's ingedeeld in vier categorieën, waarbij categorie I de (momenteel) meest kansrijke en categorie IV de (momenteel) minst kansrijke beweegprogramma's bevat. In de hoogste categorie, categorie I, vielen de programma's waarvan in een sterk onderzoeksdesign (voor- en nameting bij een programma - en een controlegroep) was aangetoond dat het een significant positief effect op 'meer bewegen' heeft. Een voorwaarde hierbij was dat de uitvoerbaarheid van het programma goed was (++ of +++). Deze programma's kunnen op dit moment als de meest kansrijke programma's worden beschouwd om mensen meer in beweging te krijgen.

In de daarop volgende categorie II werden de programma's opgenomen waarvoor sterke aanwijzingen voorhanden waren dat het programma een positief effect op 'meer bewegen' heeft. Deze programma's waren middels een minder sterk design onderzocht (pre- en posttest bij alleen de interventiegroep) of waren onderzocht in een sterk design waarbij statistisch niet significante positieve resultaten op 'meer bewegen' werden gevonden. Ook voor deze categorie gold de voorwaarde 'goede uitvoerbaarheid'.

De derde categorie werd gevormd door die programma's waarvoor wel enige aanwijzingen waren voor een positief effect, maar waarbij het design pre-experimenteel was en de gevonden positieve effecten op 'meer bewegen' niet statistisch significant waren. 'Goede uitvoerbaarheid' was ook voor deze categorie een bindende voorwaarde.

De programma's die niet in één van bovenstaande categorieën vielen werden samengevoegd tot een vierde categorie of restgroep. Voor veel van deze programma's was geen enkele effectmeting voorhanden. Ook wanneer een programma wel op effect was onderzocht, maar de uitvoerbaarheid niet goed was, of niet kon worden gescoord aan de hand

van het beschikbare materiaal (bijvoorbeeld door het ontbreken van een handleiding), werd het programma in categorie IV ingedeeld. Van deze programma's is op dit moment nog weinig te zeggen van de mate waarin ze kansrijk zijn om mensen aan het bewegen te krijgen. Voor beweegprogramma's uit categorie IV gold dat zij naar de derde categorie konden stijgen wanneer het programma een goede uitvoerbaarheid had en zeer positief scoorde op ervaringen uit de praktijk (+++ of ++++).

Tabel 3.2: Indeling beweegprogramma's

Categorie I	Beweegprogramma's waarvoor statistisch significant positieve effecten op bewegen zijn gevonden in een gecontroleerd design; Uitvoerbaarheid is goed.
Categorie II	Beweegprogramma's waarvoor statistisch significant positieve effecten op bewegen zijn gevonden in een pre-experimenteel design of statistisch niet significante positieve effecten op bewegen zijn gevonden in een gecontroleerd design; Uitvoerbaarheid is goed.
Categorie III	Beweegprogramma's waarvoor statistisch niet significant positieve effecten op bewegen zijn gevonden in een pre-experimenteel design; Uitvoerbaarheid is goed.
Categorie III	Beweegprogramma's waarvoor geen effectonderzoek op 'meer bewegen' is uitgevoerd of waarvoor geen effecten konden worden vastgesteld. Uitvoerbaarheid is goed; Ervaringen in de praktijk zijn goed (+++ of ++++).
Categorie IV	Beweegprogramma's waarvoor geen effectonderzoek op 'meer bewegen' is uitgevoerd of waarvoor geen effecten konden worden vastgesteld.
Categorie IV	Beweegprogramma's die wel een effectmeting hebben uitgevoerd maar waarbij de uitvoerbaarheid onvoldoende is.

De in paragraaf 3.3.6 t/m 3.3.10 beschreven onderdelen zijn niet meegeteld in de totaalbeoordeling van de programma's, maar bieden mogelijk wel relevante informatie.

3.3.6 *Theoretische onderbouwing*

Om de (potentiële) effectiviteit van een beweegprogramma te beoordelen werd gekeken naar twee vormen van legitimering: theoretische onderbouwing en onderbouwing met onderzoeksresultaten.

Om als theoretisch goed onderbouwd programma te worden aangemerkt, dient er een duidelijke schriftelijke omschrijving beschikbaar te zijn van de onderliggende theorie. Deze theorie moet ten eerste een analyse van het probleem 'te weinig bewegen' geven en/of van de mechanismen en factoren die bij dit probleem een rol spelen. Ten tweede is het van belang dat het programma ook daadwerkelijk aangrijpt op (een deel van) de beschreven mechanismen of factoren. Wanneer bijvoorbeeld wordt aangegeven dat kinderen te weinig bewegen omdat zij een negatieve attitude hebben ten aanzien van sporten, dient het programma aan te grijpen op attitudeverandering. Ten derde tenslotte, is het relevant dat (elementen van) de gehanteerde methode theoretisch is (zijn) onderbouwd. Een voorbeeld hiervan is het gebruik maken van 'motivational interviewing' (een

evidence based gespreksmethode om mensen te helpen hun problemen te onderkennen en hen aan te zetten tot verandering).

De volgende criteria werden gescoord om de theoretische onderbouwing te beoordelen:

- er is een theoretisch model (of zijn er theoretische aannames) waarin het centrale probleem wordt geanalyseerd en verklaard (te weinig bewegen, overgewicht, chronische aandoening) en/of er is beschreven of en welke determinanten (persoonlijke factoren, maatschappelijk/culturele omgevingsfactoren en fysieke omgevingsfactoren) van invloed zijn op het centrale probleem;
- het programma' sluit aan bij de theoretische verklaring van het probleem; of grijpt aan op de determinanten;
- de gehanteerde methode (of specifieke elementen hiervan) is/zijn theoretisch onderbouwd.

Wanneer aan geen van bovenstaande criteria werd voldaan scoorde het programma '-' op theoretische onderbouwing, terwijl het programma '+' scoorde wanneer aan 1 of 2 criteria werd voldaan en '++' wanneer alle 3 de criteria waren terug te vinden. Voor de onderbouwing van het theoretische model of de gehanteerde methode met (inter)nationale literatuur kon een extra '+' worden gescoord, waarmee de maximale score op '+++' kwam. Bij het beoordelen van de theoretische onderbouwing van de beweegprogramma's werd sterk rekening gehouden met het feit dat het terrein van beweegprogramma's over het algemeen nog weinig gedegen theoretische onderbouwing kent. Wanneer er in de handleiding of op de website van een beweegprogramma aandacht werd besteed aan de bovengenoemde criteria, werd dit positief beoordeeld.

3.3.7 Procesevaluatie

In de ontwikkeling van een kansrijk beweegprogramma kan een procesevaluatie inzicht bieden in de uitvoerbaarheid van een programma en de sterke en zwakke kanten van het programma analyseren. Een procesevaluatie richt zich op het programma zelf en niet direct op de effecten van het programma. Een goede procesevaluatie geeft inzicht in het bereik van het programma, in de mate waarin de geplande activiteiten uitvoerbaar bleken en waarom er eventueel van de geplande uitvoering is afgeweken. In het toetsingsformulier werden de volgende items gescoord:

- De procesevaluatie geeft inzicht in de mate waarin de activiteiten zijn uitgevoerd volgens plan.
- De procesevaluatie geeft inzicht in de beoordeling van activiteiten en materialen door gebruikers.
- De procesevaluatie geeft inzicht in het bereik van het programma (welke mensen, wie wel/niet, waarom niet).
- De procesevaluatie geeft inzicht in hoeverre relevante voorwaardenscheppende doelen zijn gerealiseerd.
- De procesevaluatie geeft inzicht in faal- en succesfactoren van het programma en/of in onvoorziene omstandigheden/neveneffecten.

Wanneer er geen procesevaluatie is uitgevoerd of wanneer een procesevaluatie aan geen van bovenstaande criteria voldeed, werd een ‘-’ gescoord, terwijl de procesevaluatie als ‘+/-’ werd beoordeeld wanneer aan maximaal 2 criteria is voldaan. De procesevaluatie kreeg een ‘+’ wanneer aan 3 of 4 criteria werd voldaan en de maximale score ‘++’ wanneer alle 5 criteria aan de orde zijn gekomen.

3.3.8 *Beklijving*

Wanneer een gemeente investeert in het inzetten van een programma om meer inactieve burgers aan het bewegen te krijgen, is het relevant te weten dat een programma blijft voortbestaan. Nu meer bewegen een actueel onderwerp is, bestaat de kans dat er een veelheid aan beweegprogramma's wordt gestart die niet allemaal blijven bestaan. Een structurele inbedding van het programma in het beleid van de uitvoerende organisatie (programma-eigenaar), samen met goed omschreven toekomstplannen, garandeert in enige mate het voortbestaan van het programma. Naast structureel aanwezige deskundigheid is ook financiële zekerheid een belangrijk criterium voor het voortbestaan van een programma.

De criteria voor het beoordelen van de centrale beklijving/verankering van het programma bij de programma-eigenaar waren:

- Het in stand houden van het programma maakt deel uit van het beleid van de ondersteunende organisatie (programma -eigenaar).
- Er zijn duidelijk omschreven toekomstplannen (wie, wat, waar, wanneer, hoeveel) voor ondersteuning, vervolg, verspreiding en/of uitbreiding van het programma bij de programma-eigenaar.
- Er is een organisatiestructuur en/of deskundigheid ontstaan, die naar het zich laat aanzien in de toekomst beschikbaar blijft voor vervolg, verspreiding en/of uitbreiding van het programma bij de programma-eigenaar.

Beklijving dient echter ook op lokaal niveau te worden nagestreefd en niet alleen bij de programma-eigenaar. Omdat het natuurlijk erg lastig is dit per (verschillende) locatie te beoordelen, werd beoordeeld of er in de handleiding of overige materialen expliciet aandacht wordt besteed aan de volgende criteria:

- Het programma maakt deel uit van het beleid van de uitvoerende organisatie.
- Er is redelijke zekerheid dat in de toekomst lokaal voldoende mensen uit de doelgroep aanwezig zullen zijn.
- Er is lokaal een projectleider/eindverantwoordelijke aangesteld.
- Er is redelijke zekerheid dat in de toekomst lokaal voldoende mensen aanwezig zullen zijn om het programma te begeleiden en locaties om het programma uit te voeren.
- Er is redelijke financiële zekerheid dat de organisatie het project langer kan laten bestaan:
 - Eigen bijdrage deelnemers.
 - Bijdrage andere organisaties/instellingen, namelijk

Voor beide beklijvingsitems geldt dat er een ‘-’ werd gescoord wanneer aan geen van de criteria is voldaan, een ‘+/-’ indien één criterium aanwezig was en een ‘+’ wanneer aan meer dan één criterium werd voldaan.

3.3.9 **Organisatorische randvoorwaarden**

Een klein aantal beweegprogramma's richt zich naast het stimuleren van meer bewegen ook op het creëren van randvoorwaarden zoals het verkrijgen van politiek draagvlak voor 'meer bewegen' of het creëren van een infrastructuur waardoor meer bewegen gemakkelijker wordt. De randvoorwaarden zijn gescoord aan de hand van twee items met betrekking tot het creëren van draagvlak. Er wordt onderscheid gemaakt in draagvlak op politiek niveau en draagvlak op het niveau van de uitvoerende organisatie.

Criteria om draagvlak te creëren op politiek niveau (politici en politieke partijen op gemeente, regionaal en/of landelijk niveau)

- Het programma sluit aan bij het politiek beleid (op gemeente, regionaal of landelijk niveau) ten aanzien van het meer bewegen van inactieve burgers.
- De politiek heeft een rol gespeeld bij het initiëren en/of opzetten van het programma.
- De politiek speelt een rol bij het uitvoeren/financieren van het programma.
- De politiek wordt structureel op de hoogte gehouden van het programma en/of de successen van het programma.
- Er worden gerichte aanbevelingen gedaan voor implementatie van het programma in het politiek beleid en deze worden expliciet aangeboden aan vertegenwoordigers van de politiek.
- Anders, namelijk

Criteria om draagvlak te creëren op niveau van betrokken organisatie(s)/netwerk

Alle relevante organisaties zijn actief betrokken bij het programma.

- Het programma streeft er naar dat organisaties gemeenschappelijke doelen krijgen op het gebied van "meer bewegen".
- Het programma faciliteert een samenwerkingsverband tussen verschillende organisaties waarbij rollen en taken duidelijk omschreven en vastgelegd zijn.
- Het programma is ingebed in of maakt deel uit van het beleid van de organisaties.
- De samenwerking wordt (regelmatig) geëvalueerd.
- Anders, namelijk

Voor beide items gold dat de score '-' was wanneer aan maximaal één van de criteria werd voldaan, '+/-' voor 2 criteria, '+' voor 3 criteria en '++' wanneer aan vier of meer criteria werd voldaan.

3.3.10 **Inzicht in de kosten**

Voor gemeenten is het relevant in te kunnen schatten wat de kosten van het inzetten van een programma bedragen. Deze kosten kunnen bestaan uit huurkosten voor een locatie, kosten voor materialen, maar ook benodigde kosten betreffende menskracht om het programma te begeleiden³. Naast de absolute kosten is kosteneffectiviteit uiteraard een zeer belangrijk aspect van een programma. Het is echter het nog te vroeg dit als criterium mee te nemen in de beoordeling van de kansrijkheid van programma's om meer mensen aan het bewegen te krijgen.

4 Resultaten

4.1 Het werven van nieuwe, relevante beweegprogramma's

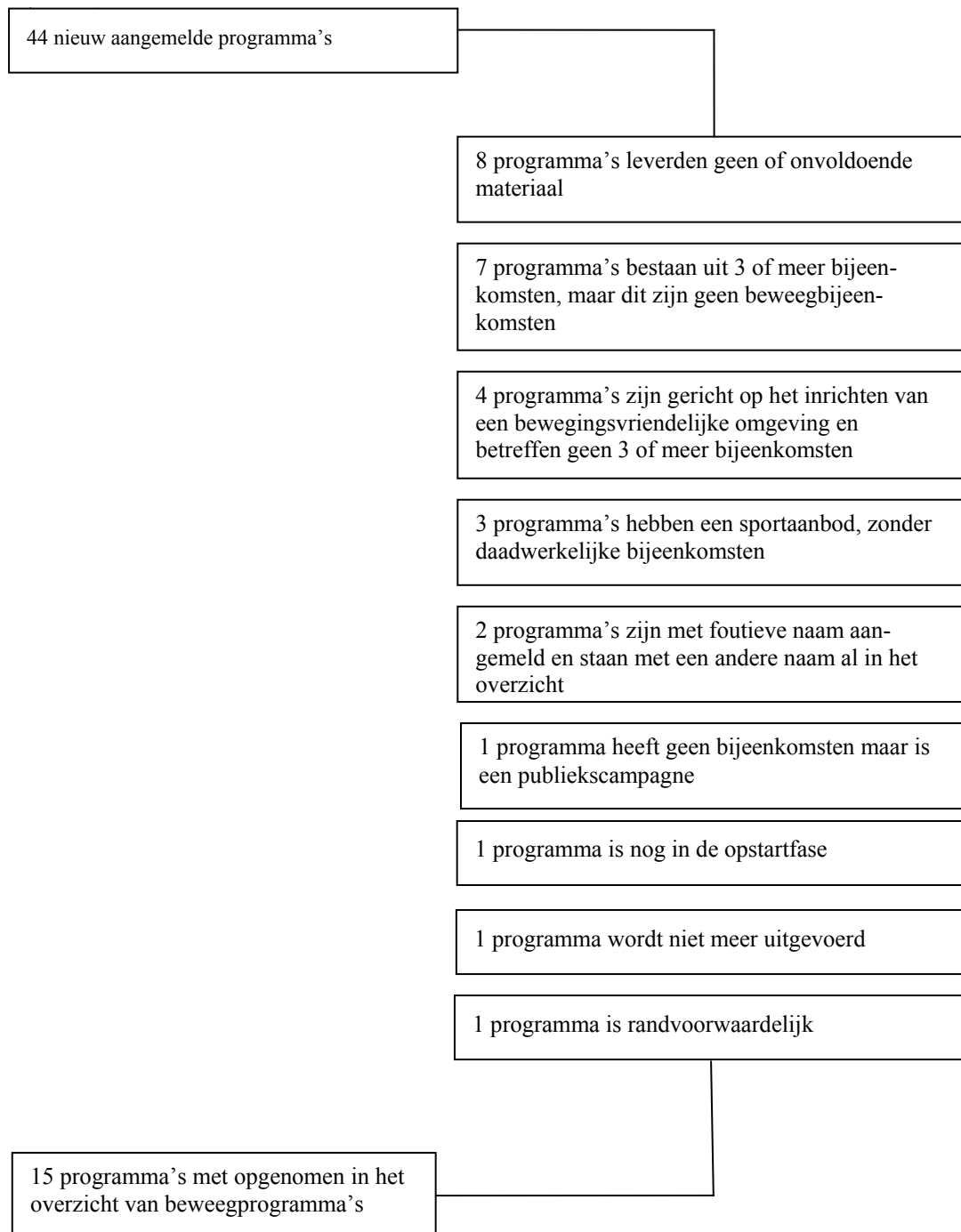
In totaal werden 44 nieuwe beweegprogramma's aangemeld. Programma's werden niet altijd aangemeld door programma-eigenaren zelf, maar ook via derden die het programma kenden. Deze programma's werden beoordeeld op de vijf ingangscriteria (paragraaf 3.1). Uiteindelijk werden 15 nieuwe beweegprogramma's gescoord en in de lijst met beweegprogramma's opgenomen en is één programma ingedeeld in de randvoorwaardelijke programma's.⁴

De meest voorkomende redenen om nieuw aangemelde programma's niet op te nemen in de beoordeling waren dat programma's geen of onvoldoende bijeenkomsten omvatten. Dat was bijvoorbeeld het geval bij een aantal (online) programma's die beweegadviezen gaven en/of programma's waarin kinderen met behulp van een sportpasje met korting konden kennismaken met verschillende takken van sport. De overige redenen worden in figuur 4.1 weergegeven, zie volgende pagina.

Het ingevulde toetsingsformulier van de 15 nieuwe beweegprogramma's werd naar de programma-eigenaren opgestuurd en 12 programma-eigenaren (80%) stuurden de toetsingsformulieren voorzien van commentaar weer retour naar het NIVEL. De scores werden aangepast, mits de argumenten van de programma-eigenaren goed onderbouwd waren, bij voorkeur met schriftelijk materiaal.

⁴ Wanneer het programma zich uitsluitend richt op Informatievoorziening, opleiding van trainers of op het beleid ten aanzien van bewegen, wordt het programma een 'randvoorwaardelijk programma' genoemd.

Figuur 4.1



4.2 Nieuwe ontwikkelingen bij beweegprogramma's bestaand NASB-overzicht

Van de 57 beweegprogramma's uit het overzicht van 2009 die werden aangeschreven hebben 35 programma-eigenaren (61%) gereageerd op de oproep nieuw materiaal voor empirische onderbouwing te leveren. De programma-eigenaren leverden ofwel nieuw materiaal en nieuwe ontwikkelingen aan, ofwel meldden dat er zich binnen hun programma geen nieuwe ontwikkelingen hadden voorgedaan ten opzichte van vorig jaar. De nieuwe ontwikkelingen werden meegenomen in de beoordeling van de programma's. Van twee beweegprogramma's werd een naamswijziging doorgegeven. Knotshockey wordt Fithockey en Circulatie Mini Volleybal wordt Cool Moves Volley.

4.3 Beoordelen van beweegprogramma's met het toetsingsinstrument

In totaal werden 72 beweegprogramma's beoordeeld (57 reeds bekende en 15 nieuwe programma's; bijlage II)⁵. In de nu volgende paragraaf worden deze beweegprogramma's gepresenteerd waarbij achtereenvolgens de beschrijving van het beweegprogramma (focus van het programma, doelgroep en setting), praktische uitvoerbaarheid, effectiviteit, ervaringen uit de praktijk en totaalbeoordeling aan de orde komt. De onderdelen theoretische onderbouwing, procesevaluatie, beklijving en organisatorische randvoorwaarden worden hierna in paragraaf 4.3.6 t/m 4.3.10 beschreven, maar worden niet meegeteld in de totaalbeoordeling van de programma's.

4.3.1 *Beschrijving beweegprogramma's*

Bij het beoordelen van de beweegprogramma's bleken er enkele programma's te zijn die wel uit drie of meer bijeenkomsten bestaan, zich expliciet richten op meer bewegen en ook als einddoel hebben de eindgebruikers daadwerkelijk in beweging te brengen, maar die binnen het programma niet noodzakelijk drie of meer keer samen bewegen met de doelgroep. Een voorbeeld hiervan zijn bijvoorbeeld programma's die veel voorlichting geven over voeding en het belang van bewegen, en met motivational interviewing, beweegdagboekjes en/of stappentellers actief proberen het bewegen te stimuleren. Deze programma's worden wel beoordeeld met het toetsingsformulier en ook in het overzicht van beweegprogramma's geplaatst, maar moeten eigenlijk worden aangemerkt als een 'bewegingsstimulerend programma'. Elf van de 72 programma's kunnen worden aangemerkt als 'bewegingsstimulerend'. Bij 61 programma's komt de doelgroep wel drie of meer keer daadwerkelijk in beweging.

⁵ In 2009 werden 62 programma's op het overzicht geplaatst, waarvan 5 randvoorwaardelijke programma's. Omdat in 2010 werd besloten de randvoorwaardelijke programma niet meer in het overzicht te plaatsen, komt het totale aantal nu uit op 57 (programma's uit 2009) + 15 (nieuwe programma's uit 2010) = 72 beweegprogramma's.

Tabel 4.1: Bewegingsprogramma's met minder dan 3 keer daadwerkelijk bewegen (bewegingsstimulerende programma's)

Naam programma
Alle leerlingen actief
Coachmethode
Denken en Doen
Groep 6 on the move
Kids for Fit
Kids in Balance
Lekker Fit
Okido
sCOOLsport
Trappen scoort
Vet Cool Gezond

Opvallend is dat in het overgrote deel van de 72 beweegprogramma's niet alleen bewogen wordt, maar er meer doelstellingen worden nagestreefd (tabel 4.2). Uiteraard zijn alle beweegprogramma's erop gericht om vaardigheden aan te leren, die nodig zijn om beweeggedrag te veranderen, maar ook richten 51 programma's zich op het verbeteren van kennis en attitude ten aanzien van gezondheid en bewegen. Bijna de helft van de programma's (n=37) heeft als (sub)doel randvoorwaarden te creëren voor bewegen in de omgeving en ervoor te zorgen dat "bewegen" wordt ingebed in het beleid van de verschillende betrokken partijen. Verder zijn er nog 15 beweegprogramma's waarbij het opleiden van mensen (trainers, begeleiders) een belangrijke plaats in neemt.

Tabel 4.2: Aantal beweegprogramma's naar focus

Type programma	Aantal programma's
Beweegprogramma	72
Informatievoorziening	51
Omgeving en beleid	37
Opleiding (train de trainer)	15
Meer dan 1 focus	46

Het merendeel van de programma's is erop gericht de jeugd aan het bewegen te krijgen (n=42; tabel 4.3). Twintig programma's richten zich vooral op mensen met overgewicht (jeugd en volwassenen) en 14 programma's hebben mensen met chronische aandoeningen als specifieke doelgroep. Daarbij dient te worden opgemerkt dat doelgroepen elkaar kunnen overlappen (bijvoorbeeld allochtone kinderen met overgewicht).

Tabel 4.3: Aantal beweegprogramma's naar specifieke doelgroep

Doelgroep	Aantal programma's
Jeugd	42
Mensen met overgewicht	20
Mensen met een chronische aandoening	14
Mensen met lage SES	10
Ouderen (55+)	8
Allochtonen	8
Meerdere doelgroepen	18

De programma's die zich specifiek richten op de jeugd kunnen worden uitgesplitst naar programma's voor basisschoolkinderen, programma's voor oudere jeugd, programma's voor jeugd met chronische aandoeningen, specifieke sportprogramma's etc. (tabel 4.4). In bijlage V worden deze programma's apart gepresenteerd, samen met programma's specifiek gericht op ouderen, allochtonen en mensen met chronische aandoeningen.

Tabel 4.4: Beweegprogramma's voor de jeugd

Jeugdprogramma's naar type/doelgroep	Aantal programma's
Basisschoolleeftijd algemeen	35
Oudere jeugd (12+) algemeen	20
Programma met specifieke focus op bewegen en sport	16
Lespakket op school met aandacht voor voeding en bewegen	15
Kinderen uit speciaal onderwijs, kinderen met een chronische aandoening, beweeg-achterstand, verstandelijke of fysieke beperking	5
Programma vanuit de wijk met aandacht voor voeding en bewegen	5

Als per setting gekeken wordt zijn de meeste programma's uitgevoerd in de wijk (n=45) gevolgd door de setting school (n=37) en de setting sport (n=30). Een kleiner deel wordt uitgevoerd in de zorg (n=23). De meeste programma's (n=45) zijn in meerdere settings actief (tabel 4.5).

Tabel 4.5: Aantal programma's naar setting

Setting	Aantal programma's
Wijk	45
School	37
Sport	30
Zorg	23
Meer dan 1 setting	45

4.3.2 *Uitvoerbaarheid wat betreft ondersteuning*

Van het grootste deel van de beweegprogramma's (n=72) is de uitvoerbaarheid goed (++; n=23) of zeer goed (+++; n=40) Van sommige beweegprogramma's is weinig informatie beschikbaar omdat het beleid is alleen handleidingen uit te reiken aan deelnemers en/of handleidingen op maat te maken.

Tabel 4.6: Totaalscore uitvoerbaarheid

Uitvoerbaarheid		
Uitvoerbaarheid onvoldoende ¹ (0)	Gezond Gewicht Familie Lekkerbek op bezoek	Vet lekker..lekker fit
Uitvoerbaarheid redelijk ² (+)	Beweeg je Beter Big!Move Bewegen doe je zo! Club2Move	Ga voor Gezond! Judo op school Zo kan het ook!
Uitvoerbaarheid goed ² (++)	ACTOR Be Interactive B-Slim kids Bewegen als Warming up voor re-integratie ClubExtra COACHmethode De klas beweegt! DOiT Gezond in de buurt in beweging Gezonde Leefstijl Go! Fit met power	Groep 6 on the move Ketenaanpak Actieve Leefstijl KNVB45+ Okido! RealFit SCALA SMALL ³ SportMix School en Sport Schooljudo Start to Run
Uitvoerbaarheid zeer goed ² (+++)	Alle leerlingen actief Basisscholen zaalvoetbalcompetitie Beachvolleybal Bewegen op recept Bewegen valt goed! B-Fit Cool Moves Volley Club Fit 4 Utrecht Communities in Beweging De beweegkuur Denken en Doen Evenwicht FietsFit Fithockey GALM In Balans Irun2BFit JUMP-in Kids for Fit	Kids in Balance Kies voor Hart en Sport KorfbalFit Lekker fit! Liever Bewegen Dan Moe Masters Trendweken Moving cultures Revalidatie, Sport en Bewegen Scoren voor Gezondheid Schoolgolf sCOOLsport Slimkids Special heroes Sportieve school Trappen Scoort Van klacht naar kracht Vet Cool Gezond Via Vierdaagse whoZnext Yalp ouderen in beweging ZORGmethode

¹ Of niet te toetsen aan de hand van het beschikbare materiaal.

² Voor zover kan worden getoetst aan de hand van het beschikbare materiaal.

³ SMALL maakt gebruik van het handboek van GALM, dat hier in de beoordeling is meegenomen.

4.3.3 Effectonderzoek

Design: Er blijkt een grote variatie te bestaan in de kwaliteit van het onderzoek dat is uitgevoerd om de effectiviteit op het beweeggedrag te bepalen. Bij 33 van de 72 beweegprogramma's is geen enkele effectmeting op het terrein van 'meer bewegen' gedaan (score: 0). Bij 12 programma's is alleen een nameting gedaan onder de deelnemers (+/-), terwijl bij 17 programma's een voor- en nameting werd uitgevoerd bij de deelnemers (+). Negen beweegprogramma's zijn onderzocht door middel van een voor- en nameting van de mate van bewegen bij de deelnemers en een controlegroep (++). Van één beweegprogramma's is onvoldoende informatie beschikbaar om het onderzoeksdesign te kunnen beoordelen (?).

Tabel 4.7: Design

Design	Aantal programma's
Geen effectmeting (0)	33
Nameting bij deelnemers (+/-)	12
Voor- en nameting bij deelnemers (+)	17
Voor- en nameting bij deelnemers en controlegroep (++)	9
Onbekend (?)	1

Behalve dat de kwaliteit van het onderzoek erg verschilt tussen de programma's, bestaat er ook een grote variatie in de methodiek om de effectiviteit op het beweeggedrag te bepalen. Zo wordt er o.a. gebruik gemaakt van verschillende soorten vragenlijsten, interviews (telefonisch of op locatie) en stappentellers.

Classificatie effect: Van de 26 beweegprogramma's waarvan het design sterk genoeg was (minimaal + score op design) is het gevonden effect geclassificeerd. Bij 18 beweegprogramma's worden positieve effecten gevonden op het bewegen. Deze effecten zijn bij 12 van deze 18 programma's statistisch significant (++). Bij acht onderzochte programma's kan geen effect worden vastgesteld (+/-).

Tabel 4.8: Gevonden effecten

Effecten	Aantal programma's
Geen effect (+/-)	8
Statistisch niet significante positieve effecten (+)	6
Statistisch significante positieve effecten (++)	12

Totaalscore effectiviteit: Aan de hand van de score op het design (minimaal +) gecombineerd met de classificatie van het effect werd de totaalbeoordeling wat betreft effectiviteit gemaakt (tabel 4.9).

Tabel 4.9: Totaalscore effectiviteit voor programma's die minimaal met een voor- en nameting bij de deelnemers zijn onderzocht

Totaalscore effectiviteit	Beweegprogramma
Significant positieve effecten op bewegen (++++)	COACHmethode Fiets-Fit JUMP in Revalidatie Sport en bewegen Start to Run
Sterke aanwijzingen voor positief effect op bewegen (+++)	Alle leerlingen actief! Be Interactive Bewegen valt goed De beweegkuur Gezond in de buurt in beweging Okido! Scoren voor gezondheid SMALL
Aanwijzingen voor positief effect op bewegen (++)	Big!Move Denken en doen GALM Gezond gewicht IRun2BFit
Effect op bewegen kan niet worden aangetoond (+/-)	Bewegen op recept DOiT Judo op school Lekker fit! Masters Trendweken Moving cultures RealFit ZORGmethode

Beschrijving effecten

Bij 45 programma's werden andere effecten dan bewegeeffecten gerapporteerd, zoals bijvoorbeeld verbetering van het gewicht, afname valfrequentie, toegenomen lenigheid, meer zelfvertrouwen etc. Deze effecten tellen niet mee voor de totaalbeoordeling van de beweegprogramma's maar worden wel ter informatie vermeld in bijlage VI.

4.3.4 Ervaringen uit de praktijk

De ervaringen en meningen van de professionals en deelnemers en compliance van deelnemers aan een programma werden niet vaak getalsmatig weergegeven. In voortgangsverslagen werden vaak wel uitspraken gedaan als "deelnemers waren enthousiast" en "begeleiders konden de activiteiten goed uitvoeren", maar indien dit niet met exacte cijfers werd onderbouwd, is het ook niet meegerekend. Het aantal locaties waar het programma draait of gedraaid heeft is meestal wel goed te achterhalen. Van 13 beweegprogramma's werd in het beschikbare materiaal geen enkele getalsmatige informatie over meningen, compliance of locaties gevonden (score 0), terwijl voor drie beweegprogramma's al deze items positief kunnen worden gescoord (++++). Tweeëntwintig programma's scoren '+', 15 een '++' en 20 programma's '+++' (tabel 4.10 en bijlage IV).

Tabel 4.10: Totaalscore ervaringen uit de praktijk

Totaalscore	Programma	
0	Basisscholen zaalvoetbalcompetitie Beweeg je beter Bewegen doe je zo! B-Slim kids Club2Move Gezonde Leefstijl	JUMP-in Schoolgolf Slimkids Van klacht naar kracht Vet Cool Gezond Vet lekker...lekker fit Via Vierdaagse
+	B-Fit Club Fit 4 Utrecht De familie Lekkerbek op bezoek Ga voor Gezond! Gezond gewicht Go! Fit met power IRun2BFit Ketenaanpak Actieve Leefstijl Kids for Fit Kids in Balance KNVB 45+	KorfbalFit Lekker fit! Scoren voor Gezondheid School en Sport Schooljudo sCOOLsport Special heroes Sportieve school Trappen Scoort WhoZnext Zo kan het ook!
++	Alle leerlingen Actief! Beachvolleybal ClubExtra Communities in Beweging (CiB) Denken en Doen DOiT Evenwicht Gezond in de buurt in beweging Groep 6 on the move	Liever Bewegen Dan Moe Moving cultures Realfit Revalidatie, Sport en Bewegen SportMix SMALL
+++	ACTOR Be Interactive Bewegen als warming up voor re-integratie Bewegen valt goed! B-Fit Big!Move COACH methode Cool Moves Volley (CMV) De beweegkuur	Fiets-Fit Fithockey GALM In Balans Judo op school Kies voor Hart en Sport Masters Trendweken Okido! SCALA ZORGmethode
++++	Bewegen op Recept De klas beweegt! Start to Run Yalp beweegprogramma voor ouderen	

4.3.5 Totaalscore beweegprogramma's

Van vijf programma's zijn door middel van gecontroleerd effectonderzoek significant positieve effecten op 'meer bewegen' aangetoond (tabel 4.11). Deze vijf programma's hebben een goede uitvoerbaarheid waar het ondersteuning van de organisatie en beschikbare materialen betreft. Deze programma's worden aangeduid als categorie I. Alle programma's uit categorie I stonden ook in het overzicht van beweegprogramma's van 2009. Twee programma's worden op grond van de aanvullende informatie die in deze update werd toegestuurd voor het eerst ingedeeld in categorie I: Start to Run en Fiets-Fit. Start to Run stijgt van categorie II naar I, omdat in recent onderzoek van het NIVEL significante vooruitgang van de loopgroep wordt gevonden ten opzichte van een controle-

groep (Ooms et al, 2011). In het eerder uitgevoerde onderzoek naar Start to Run werden wel positieve effecten gevonden, maar was er geen vergelijking gemaakt met een controlegroep. Ook Fiets-Fit stijgt, en wel van categorie III naar I, omdat significante vooruitgang van de fietsgroep werd gevonden ten opzichte van een controlegroep (Ooms et al, 2011). Net als bij Start to Run betrof het eerdere onderzoek geen gecontroleerd onderzoek.

Tabel 4.11: Beweegprogramma's uit categorie I

Categorie I	Setting	Doelgroep
COACH methode	Wijk, zorg, werk	Alle doelgroepen
Fiets-Fit	Wijk, sport, werk	Volwassenen
JUMP-in	Wijk, school, sport	Jeugd 4-12 jaar van basisonderwijs, kinderen met lage SES; kinderen met overgewicht
Revalidatie, Sport en Bewegen	Zorg	Volwassen en jeugd die in het ziekenhuis of revalidatiecentrum in behandeling zijn
Start to Run	Sport	Volwassenen

Achter deze eerste categorie volgt een groep van acht programma's waarvoor sterke aanwijzingen bestaan dat ze positief effect hebben op 'meer bewegen'. Ook van deze acht programma's, welke worden aangeduid als categorie II, is de uitvoerbaarheid goed.

Tabel 4.12: Beweegprogramma's uit categorie II

Categorie II	Setting	Doelgroep
Alle leerlingen Actief!	School, wijk, zorg	Jeugd 4-16 jaar van basisonderwijs en voortgezet onderwijs; inactieve leerlingen; leerlingen met overgewicht
Be Interactive	Wijk, sport	Allochtone vrouwen vanaf 18 jr.; allochtone vrouwen met diabetes, depressie, overgewicht
Bewegen valt goed!	Wijk	Alloctonen 45+
De beweegkuur	Wijk, zorg, sport	Mensen met een(zeer) hoog gewichtsgelateerd gezondheidsrisico
Gezond in de buurt in beweging	Wijk	Mensen met een lage SES
Okido!	School	Groep 7 van basisonderwijs, kinderen uit groep 7 met overgewicht
SMALL	Wijk	Volwassenen 55+
Scoren voor Gezondheid	School	Groep 6-8 van basisonderwijs; groep 6-8 van achterstandsscholen

Categorie III wordt gevormd door 18 programma's. Voor drie van deze 18 programma's bestaan aanwijzingen dat ze een positief effect hebben op 'meer bewegen', maar is dit nog niet in een voldoende sterk onderzoeksdesign aangetoond (Denken en Doen, GALM, IRun2BFit). Van de overige 15 van deze 18 programma's is geen onderzoek naar bewegingseffecten gedaan of werd alleen een nameting verricht. De reden dat deze programma's toch in categorie III zijn opgenomen is dat zij goed scoren op uitvoerbaarheid en goede ervaringen uit de praktijk kunnen aangeven. Masters Trendweken, Beachvolleybal, Circulatie Mini Volleybal, Knothockey, Judo op school en B-Fit stonden in 2009 nog in categorie IV maar stegen naar categorie III, doordat in recent NIVEL onderzoek positieve praktijkervaringen werden gevonden.

Tabel 4.13: Beweegprogramma's uit categorie III

Categorie III	Setting	Doelgroep
ACTOR ¹	Wijk, zorg	Eenzame ouderen 70+
Beachvolleybal ¹	Sport, school	Jeugd 5-18 jaar; volwassenen
B-Fit ¹	Wijk, school, sport	Jeugd 0-18 jaar; volwassenen; VMBO; mensen met overgewicht
Bewegen als warming up voor re-integratie ¹	Wijk, Zorg, Werk	Langdurig uitkeringsgerechtigden
Bewegen op Recept ¹	Wijk, zorg	Volwassenen met chronische aandoening; volwassenen met lage SES; allochtonen
Cool Moves Volley (CMV) ¹	School, sport	Jeugd 5-12 jaar
De klas beweegt! ¹	School	Alle basisschoolleerlingen
Denken en Doen	Wijk, sport	Volwassenen 55+
Fithockey ¹	Sport	Volwassenen 55+, volwassenen 55+ met een chronische aandoening
GALM	Wijk, zorg	Volwassenen 55+
In Balans ¹	Wijk, zorg	Ouderen 70+ die vaak vallen, zich onzeker op de been voelen en/of mobiliteitsproblemen hebben
IRun2BFit	School, sport	Jeugd 12-18 jaar; 1 ^e -3 ^e klas voortgezet onderwijs; VMBO; allochtonen; jeugd met overgewicht
Judo op school ¹	School, sport	Jeugd 4-18 jaar op alle soorten onderwijs
Kies voor Hart en Sport ¹	Wijk, School, Sport	Groep 6-8 basisonderwijs
Masters Trendweken ²	Wijk, sport	Volwassenen 55+
SCALA ¹	Wijk, zorg	Volwassenen 55+ met een chronische aandoening of handicap
Yalp, beweegprogramma voor ouderen ¹	Wijk, zorg	Volwassenen 55+
ZORGmethode ¹	Wijk, zorg	Volwassenen met een chronische aandoening

¹ O.b.v. een goede uitvoerbaarheid (minstens ++) en goede ervaringen uit de praktijk (minstens +++) zijn deze programma's bij de achtervolgers op genomen, terwijl er geen effectmeting is gedaan, alleen een nameting is uitgevoerd, of er in een effectmeting geen positieve resultaten werden gevonden.

² Bewegingsstimulerend programma, dat wil zeggen niet noodzakelijk 3 of meer beweegbijeenkomsten

In categorie IV zijn de overige 41 beweegprogramma's opgenomen. Bij 29 van deze beweegprogramma's is nog geen enkele effectmeting gedaan. Bij vier van de 41 beweegprogramma's is alleen een nameting verricht onder de deelnemers (Communities in Beweging, Club2Move, Club Fit 4 Utrecht, Van klacht naar kracht) en van twee

programma's is het onderzoeksdesign niet te beoordelen (Ga voor gezond, groep 6 on the move). Bij vier van de 41 programma's is wel een effectonderzoek gedaan, maar zijn geen positieve effecten gevonden (DoiT, Lekker Fit!, Moving cultures, Realfit). Voor de programma's Gezond Gewicht en Big!Move zijn wel positieve effecten op bewegen in een effectevaluatie gevonden, maar de uitvoerbaarheid van beide programma's scoort op basis van het bij het NIVEL beschikbare materiaal onvoldoende, waardoor de programma's niet in categorie III maar in categorie IV terecht komen.

Tabel 4.14: Beweegprogramma's uit categorie IV

Categorie IV	Setting	Doelgroep
Basisscholen zaalvoetbal-competitie ¹	Wijk, Sport, school	
Beweeg je Beter ¹	Wijk, zorg, sport	Volwassenen met chronische aandoeningen of 'vage' klachten en/of die geactiveerd moeten worden; lage SES; allochtonen; overgewicht
Bewegen doe je zo! ¹	School	
Big!Move ⁵	Wijk, zorg, school, sport	Jeugd 5-12 jaar; allochtonen; mensen met chronische aandoeningen, overgewicht, lage SES
B-Slim kids ¹	School	Jeugd 10-12 met overgewicht; jeugd 10-12 met lage SES
ClubExtra ¹	Wijk, sport	Jeugd 4-12 jaar met bewegingsachterstand
Club 2 Move ²	Wijk, school	Jeugd 10-18 jaar
Club Fit 4 Utrecht ²	Wijk	Kinderen met overgewicht van 4-16 jaar
Communities in Beweging (CiB) ²	Wijk, zorg, school	Alle doelgroepen
De familie Lekkerbek op bezoek ¹	Wijk	Jeugd 0-13 jaar
DOiT ⁴	School	VMBO leerlingen
Evenwicht ¹	Wijk, zorg	Jeugd 10-12 jaar met overgewicht
Ga voor Gezond! ³	School	Groep 1-8 basisonderwijs
Gezonde Leefstijl ¹	Wijk, zorg	Turkse en/of Marokkaanse vrouwen
Gezond gewicht ⁵	Wijk, zorg	Allochtone vrouwen met overgewicht
Go! Fit met power ¹	Sport	Volwassenen die willen afvallen
Groep 6 on the move ³	School	Groep 6 van basisonderwijs
Ketenaanpak Actieve Leefstijl ¹	Wijk, zorg	Mensen met een chronische aandoening
Kids for Fit ¹	School	Jeugd 4-12 jaar; allochtone jeugd, kinderen met overgewicht, kinderen met lage SES
Kids in Balance ¹	School	Jeugd 10-12 jaar
KNVB 45+ ¹	Sport	45+ (ex)voetballers
KorfbalFit ¹	Sport	(ex)korfballers van 35-60 jaar
Lekker fit! ⁴	School, wijk	Groep 1-8 van basisonderwijs, ouders en leerkrachten
Liever Bewegen Dan Moe ¹	Wijk, zorg	Volwassenen; 55+; volwassenen met risico op depressie; mensen met lage SES
Moving cultures ⁴	School	VMBO leerlingen
Realfit ⁴	Wijk, sport	Jeugd 13-18 jaar met overgewicht
Slimkids ¹	Wijk	Jeugd 9-12 jaar met overgewicht

Vervolg tabel 4.14

Categorie IV	Setting	Doelgroep
Special Heroes ¹	Zorg, school, wijk, sport	Jeugd van 4-19 jaar met verstandelijke of lichamelijke beperking
Sportieve school ¹	School, wijk, sport	Jeugd 8-12 jaar
SportMix ¹	Wijk, zorg, school, sport	Jeugd 7-17 jaar moeilijk lerend en gebruik makend van speciaal onderwijs
School en Sport ¹	School, sport	Jeugd 8-12 jaar
Schoolgolf ¹	Wijk, school, sport	Jeugd 6-18 jaar
Schooljudo ¹	Wijk, school, sport	Jeugd 4-18 jaar
sCOOLsport ¹	School	Groep 1-8 basisonderwijs
Trappen Scoort ¹	School	Groep 1-8 basisonderwijs; 1 ^e & 2 ^e klas voortgezet (speciaal) onderwijs; 1 ^e & 2 ^e klas VMBO; 1 ^e & 2 ^e klas praktijkonderwijs
Van klacht naar kracht ²	Zorg, wijk	Patiënten met een lage SES, chronische pijn- en of vermoeidheidsklachten, overgewicht, diabetes, depressie
Vet Cool Gezond ¹	School	Groep 7,8 van basisonderwijs; 1 ^e , 2 ^e klas voortgezet onderwijs; leerlingen met overgewicht
Vet lekker...lekker fit ¹	Wijk, school	Jeugd 10-12 jaar met overgewicht
Via Vierdaagse ¹	Sport	Deelnemers (debutanten) Nijmeegse vierdaagse
WhoZnext ¹	Wijk, school, sport	Jeugd 5-18 jaar; VMBO
Zo kan het ook! ¹	Wijk, zorg	Mensen met een verstandelijke handicap

¹ Geen enkele effectmeting op 'meer bewegen'.

² Alleen een nameting onder de deelnemers.

³ Design niet te achterhalen.

⁴ wel onderzoek gedaan maar geen positieve effecten gevonden.

⁵ Er zijn voor dit programma's wel aanwijzingen voor positieve effecten gevonden, maar de uitvoerbaarheid scoorde niet voldoende om het in categorie III op te nemen.

Het dient te worden benadrukt dat de indeling in één van bovengenoemde categorieën geen definitieve indeling hoeft te zijn. Veel beweegprogramma's bestaan nog niet zo lang en zijn nog in ontwikkeling. Programma-eigenaren kunnen aan de hand van hun score op de lijst met criteria de sterke en minder sterke kanten van hun programma zien en gerichte verbeteringen doorvoeren of evaluatietrajecten inzetten. Naar verschillende programma's lopen momenteel effectstudies. In een volgende beoordelingsronde kan het programma eventueel hoger worden ingedeeld. Ook voor programma's die bij nu bij de 1^e of 2^e categorie worden ingedeeld geldt dat zijn hun hoge positie moeten blijven waarmaken. In die zin kan er van de lijst met criteria ook een stimulerende werking uitgaan.

In bijlage V worden de beweegprogramma's uitgesplitst naar specifieke doelgroepen met daarbij de categorie waarin het programma valt. Een voordeel hiervan is dat per doelgroep kan worden bekeken wat het meest kansrijke programma is. De programma's worden onder andere uitgesplitst naar programma's voor basisschoolkinderen, programma's voor oudere jeugd, programma's mensen met chronische aandoeningen, programma's gericht op ouderen, allochtonen en mensen met een lage SES.

De in paragraaf 4.3.6 t/m 4.3.10 beschreven onderdelen werden niet meegeteld in de totaalbeoordeling van de programma's, maar bieden mogelijk wel relevante informatie.

4.3.6 *Theoretische onderbouwing*

Bij 14 van de 72 beweegprogramma's is geen enkele vorm van theoretische onderbouwing gevonden (-), terwijl 28 programma's een beperkte theoretische onderbouwing kennen (+) (tabel 4.15). Dertig beweegprogramma's zijn redelijk (++) tot goed (+++) theoretisch onderbouwd (zie bijlage III voor de namen van deze programma's). Doordat veel programma's vanuit de praktijk zijn ontstaan, ontbreekt vaak de theoretische onderbouwing.

Tabel 4.15: Theoretische onderbouwing

Onderbouwing	Aantal programma's
Geen enkele theoretische onderbouwing (-)	14
Beperkte theoretische onderbouwing (+)	28
Redelijke theoretische onderbouwing (++)	8
Goede theoretische onderbouwing (+++)	22

4.3.7 *Procesevaluatie*

Opvallend is dat bij weinig beweegprogramma's een goed gedocumenteerde en systematische procesevaluatie is gedaan. Programma-eigenaren melden vaak dat er wel een procesevaluatie is gedaan, maar dat de resultaten hiervan inmiddels zijn verwerkt in het programma, zonder dat de procesevaluatie expliciet op papier is gezet. Daarnaast zijn veelal impliciet enkele zaken terug te vinden, bijvoorbeeld in een voortgangsverslag van het programma waarin aanbevelingen voor de toekomst worden gedaan. Ook worden soms succes- en faalfactoren van het programma genoemd in de handleiding. Bij het beoordelen van de 'procesevaluatie' is daarom in alle beschikbare materialen gekeken naar informatie. Bij 22 beweegprogramma's is voor geen van de gestelde criteria informatie gevonden (-), terwijl bij negen beweegprogramma's de 'procesevaluatie' aan één of twee criteria voldoet (+/-). Bij het merendeel van de beweegprogramma's voldoet de 'procesevaluatie' aan 4 (+; n=33) of aan alle vijf criteria (+++; n=8). De score op de procesevaluatie telt niet mee voor de totaalbeoordeling van de programma's en wordt daarom hier niet in detail weergegeven. In bijlage IV zijn de scores van de verschillende programma's op het onderdeel procesevaluatie terug te vinden.

Tabel 4.16: Procesevaluatie

Onderbouwing	Aantal programma's
Geen enkele proces-evaluatie (-)	22
Proces-evaluatie voldoet aan 1 of 2 criteria (+/-)	9
Proces-evaluatie voldoet aan 4 criteria (+)	33
Proces-evaluatie voldoet aan alle 5 criteria (+++)	8

4.3.8 *Beklijving*

Vier beweegprogramma's voldoen aan slechts één criterium op het niveau van de programma-eigenaar, terwijl de overige 68 programma's aan meer criteria voldoen. Voor wat betreft lokale beklijving voldoen 60 programma's aan meer dan één criterium. De scores ten aanzien van beklijving staan vermeld in bijlage IV.

4.3.9 *Organisatorische randvoorwaarden*

De projecten waarvoor deze score zinvol is staan in onderstaande tabel weergegeven.

Tabel 4.17: Score op randvoorwaarden voor projecten die het creëren van randvoorwaarden als primair doel hebben

Project	Politiek draagvlak	Draagvlak uitvoerende organisaties
Beweegmanagement	++	++
Ketenaanpak Actieve Leefstijl	+/-	++
Lokaal Actief	++	++
sCOOLsport	++	+
Sportdorp	+	++
Taskforce 50+	++	++

4.3.10 *Inzicht in de kosten*

Voor vijf van de 72 beweegprogramma's is helemaal geen informatie beschikbaar over de kosten van het inzetten van het programma. Daarnaast is van een aantal programma's informatie over de kosten niet volledig te geven omdat programma-eigenaren aangeven dat de kosten sterk van de locale situatie en van de wensen van de gebruikers afhangen. In dit rapport kan derhalve geen overzicht van de exacte kosten worden gegeven en wordt alleen aangegeven of er enig inzicht in de kosten bestaat.

4.4 **Andere relevante initiatieven gericht op het aanbod van beweegmogelijkheden**

Naast de beweegprogramma's die voldeden aan de intakecriteria zoals geformuleerd in paragraaf 3.3 en die met het toetsingsinstrument werden beoordeeld, worden hier ook nog een aantal andere relevante 'beweeginitiatieven' genoemd welke niet konden worden ingedeeld als beweeg/, bewegingsstimulerend of randvoorwaardelijk programma.

Sportpasjes

In deze derde ronde van het beoordelen van beweegprogramma's voor het overzicht voor gemeenten werden meerdere programma's aangemeld die door middel van een (digitaal) pasje kinderen de mogelijkheid bieden om gratis of tegen gereduceerd tarief kennis te laten maken met sport. Sport2U, Jeugdsportpas en Sportzappcard zijn allen initiatieven bestaande uit een website met onder andere een overzicht van sportmogelijkheden in de buurt. Via een pasje kunnen kinderen zoeken binnen het beweegaanbod bij hen in de buurt en gebruik maken van speciale aanbiedingen voor beweegactiviteiten. Ook kunnen ze proeflessen volgen zonder direct lid te worden van een (sport)vereniging.

Playgrounds en andere omgevingsgerichte initiatieven

Naast de sportpasjes zijn er ook verschillende omgevingsgerichte interventies te noemen. Sprankelplekken (Jantje Beton), KOMPAN playgrounds, Nijha, Cruyff courts, Richard Krajicek playgrounds en Zonepark zijn allen initiatieven die op hun eigen wijze een plein of speelplaats opnieuw inrichten en toegankelijk maken voor kinderen uit de buurt. De sprankelplekken, Nijha en Kompan bieden speelgelegenheid en speeltoestellen, maar geen begeleide activiteiten. Op de Cruyff courts en Krajicek playgrounds waarvan het beheer in handen is van de gemeente (evt. in samenwerking met de Cruyff of Krajicek foundation) worden, afhankelijk van de buurt soms begeleide activiteiten georganiseerd. Zonepark is specifiek gericht op schoolpleinen en verdeelt deze in 3 van elkaar onderscheiden zones voor rust, sport en spel. Leerkrachten en kinderen van groep 7 & 8 worden getraind in het begeleiden van de leerlingen bij het gebruik van het schoolplein en het bijbehorende spelmateriaal. De schoolpleinen zijn ook buiten schooltijden toegankelijk. Naast deze meer stedelijk ingerichte initiatieven is er ook Natuursprong. Natuursprong wordt uitgevoerd in een speelbos van Staatsbosbeheer, in andere natuurgebieden of in wijkparken. De kinderen kunnen hier op een actieve manier kennismaken met natuur onder begeleiding van speciaal getrainde spelbegeleiders. De kinderen volgen een anderhalf uur durend (beweeg)programma in de natuur.

Train de trainerprogramma's

Beweegkriebels en beweegplezier vanaf 4 zijn programma's die zicht primair richten op begeleiders en verzorgers van kinderen. Met de methodiek "Beweegkriebels" krijgen ouders en professionals ideeën, tips en informatie over bewegen met baby's, dreumesen en peuters. De training 'Beweegplezier vanaf 4' schoolt en ondersteunt leerkrachten, groepsleiding en sport- en spelbegeleiders in het ontwikkelen en uitvoeren van voor deze doelgroep aantrekkelijk, uitdagend en verantwoord spel- en beweegaanbod.

5 Discussie

Om Nederlanders in beweging te krijgen kunnen gemeenten in het kader van het NASB subsidie krijgen om beweegprogramma's in te zetten. Om gemeenten te ondersteunen in hun keuze voor een geschikt en kansrijk programma is door het NIVEL in samenwerking met NISB in 2010 een vernieuwd overzicht gemaakt van beweegprogramma's.

Inventarisatie van nieuwe beweegprogramma's

Bij GGD's, universiteiten, NOC*NSF en via de nieuwsbrief en website van NISB is een oproep gedaan om programma's aan te melden. Uiteindelijk werden 15 nieuwe programma's opgenomen in het overzicht. Het overzicht in dit rapport pretendeert geenszins compleet te zijn. Waarschijnlijk hebben niet alle programma-eigenaren gehoor gegeven aan de oproep materiaal aan te leveren om hun programma te laten beoordelen en zou het aantal nieuwe programma's nog groter kunnen zijn. Aangezien er inmiddels wel heel veel programma's in de lijst met beweegprogramma's zijn opgenomen kan geconcludeerd worden dat er in Nederland veel programma's beschikbaar zijn die zich richten op het in beweging krijgen van (te weinig actieve) mensen. Dit is een goede ontwikkeling gezien de grote gezondheidsrisico's die inactiviteit met zich mee brengt. Daarnaast is de doelstelling verwoord door VWS dat in 2010 minstens 70% van de Nederlandse bevolking voldoende beweegt nog niet behaald, dus beweegprogramma's zijn en blijven nodig.

Het merendeel van de aangemelde beweegprogramma's wordt uitgevoerd in de wijk. Het is een goede zaak dat sport en beweegvoorzieningen dicht bij mensen in de buurt wordt georganiseerd omdat hiermee de drempel voor deelname kan worden verlaagd. De minister van VWS benadrukte in haar beleidsdoelstellingen dan ook het belang van sporten in de buurt en wil hieraan een extra impuls geven (Zorg die werkt, 2011). Zij stelt dat daarbij extra aandacht nodig is voor jongeren. Veel van de hier in kaart gebrachte beweegprogramma's passen goed in deze beleidsdoelstellingen en hiervoor kunnen worden ingezet. Een groot deel van de beweegprogramma's richt zich op de jeugd. Wanneer sport in de buurt wordt aangeboden is het goed dat er een diversiteit van programma's bestaat waar iedere burger een voor hem of haar passende activiteit uit kan kiezen. Er moet echter evenals voorgaande jaren worden geconstateerd dat er veel energie wordt besteed aan het ontwikkelen van sterk vergelijkbare programma's met vergelijkbare doelen nastreven. Onder de programma's die zijn ontwikkeld voor de jeugd, bevinden zich naast specifieke sportprogramma's veel programma's die op school worden uitgevoerd. Deze programma's bestaan veelal uit lespakketten met informatie over gezonde leefstijl, aandacht voor gezond eten en meer bewegen. Hoewel er redelijk veel verschillende programma's zijn, vertonen deze inhoudelijk vaak sterke overeenkomsten. De programma's bevinden zich in verschillende stadia van ontwikkeling en zijn in uiteenlopende mate empirisch onderbouwd. Bij deze update van 2010 van het overzicht van beweegprogramma's werden meer nieuwe programma's aangemeld dan nieuwe onderzoeksresultaten om bestaande beweegprogramma te onderbouwen. Het is omwille van de efficiëntie aan te bevelen deze programma's te bundelen tot één of enkele goed onderbouwde varianten en die in een goed gecontroleerd design op effectiviteit te toetsen.

Theoretische en empirische onderbouwing van beweegprogramma's ontbreekt vaak

Een andere bevinding uit het onderhavig onderzoek is dat weinig beweegprogramma's theoretisch goed onderbouwd zijn. Met name bij de sportprogramma's ontbreekt vaak elke vorm van theoretische onderbouwing. Aangezien veel van deze programma's vanuit de praktijk zijn ontstaan is dat niet verwonderlijk en ook niet direct bezwaarlijk, aangezien de effectiviteit van de programma's op het meer bewegen relevanter is. Dit is ook de reden geweest om de theoretische onderbouwing niet mee te scoren bij het indelen van de beweegprogramma's in de uiteindelijke categorieën. Van veel beweegprogramma's is het waarschijnlijk goed mogelijk een theoretische onderbouwing van de probleemstelling, de aangrijpingspunten en de methode van het programma te geven, maar staan deze tot nu toe nog niet goed op papier. Van de 72 hier besproken beweegprogramma's staan er 12 als "theoretisch goed onderbouwd" in de interventiedatabase van het CGL. Wanneer een programma echter nog niet op effectiviteit is onderzocht, kan een goede theoretische onderbouwing wel meer of minder aannemelijk maken dat een programma positieve effecten zal hebben op het beweeggedrag van mensen. Een goede theoretische onderbouwing van de methode die gehanteerd wordt, ondersteund door (inter)nationale literatuur kan tevens richting geven aan het uit te voeren effectonderzoek en wordt daarom wel aanbevolen.

Ook zijn weinig beweegprogramma's bewezen effectief. Om te beginnen is bij de gevonden beweegprogramma's lang niet altijd een onderzoek naar de effecten uitgevoerd. De reden hiervoor is waarschijnlijk dat effectonderzoek naar beweegprogramma's lastig uit te voeren en kostbaar is. Programma-eigenaren hebben vaak onvoldoende specifieke kennis om zelf onderzoek te doen en onvoldoende budget om het uit te besteden. Wanneer er wel onderzoek is uitgevoerd betreft dit zelden een gecontroleerd design met een controlegroep, terwijl een gecontroleerd design de beste manier om de effecten van een programma echt wetenschappelijk verantwoord vast te stellen. Daarnaast is beweeggedrag moeilijk te meten en worden bij effectonderzoeken niet altijd positieve effecten gevonden. Bij voorkeur zou in effectonderzoek naar beweegprogramma's moeten worden gemeten hoeveel minuten mensen voorafgaand en na het volgen van het programma dagelijks bewegen en of zij voldoen aan de NNGB of de Fitnorm. Een veel gehanteerde manier om dat te doen is aan de hand van zelf gerapporteerde vragenlijsten. Een probleem dat hierbij optreedt is dat het bij de evaluatie van een beweegprogramma van een paar maanden moeilijk is om de vragenlijsten voorafgaand en na afloop van het programma in een vergelijkbare periode af te nemen. Wanneer gevraagd wordt naar frequentie van buitenspelen zullen de resultaten in de zomer per definitie anders zijn dan die in de winter en vragenlijsten zijn bovendien subjectief. Om beweeggedrag echt betrouwbaar en vooral ook objectief te registreren is echter kostbare en geavanceerde apparatuur nodig, die niet altijd goed in praktijksituaties toepasbaar is. Onderzoek naar beweegprogramma's moet daarom vooraf worden gegaan door onderzoek naar voor de betreffende doelgroep geschikte objectieve en betrouwbare meetinstrumenten. Naast het meten van bewegen is het ook relevant aandacht te besteden aan (het meten van) sedentair gedrag (zitten of liggen), aangezien er steeds meer aanwijzingen komen dat een teveel aan sedentair gedrag net als een gebrek aan lichaamsbeweging grote gevolgen heeft voor de gezondheid (Patel et al., 2010).

Tenslotte is het van belang ook evaluaties naar de lange termijn effecten uit te voeren, aangezien de meeste beweegprogramma's een blijvende gedragsverandering nastreven. Zonder goed onderzoek naar de effecten van een beweegprogramma is eigenlijk niet te beoordelen in hoeverre een programma kansrijk is om 'meer bewegen' in de bevolking te stimuleren.

Beperkingen van de beoordelingsmethode

De beweegprogramma's worden op een aantal onderdelen beoordeeld en gescoord aan de hand van een ontwikkeld toetsingsformulier. Vervolgens worden de items aan de hand van het beschikbare schriftelijke materiaal beoordeeld door twee onderzoekers. Een voordeel hiervan is dat de beoordeling redelijk objectief kan plaatsvinden. Een nadeel van deze methode is dat de beoordeling erg afhankelijk is van (de kwaliteit van) het schriftelijke materiaal dat beschikbaar is en arbeidsintensief is voor de onderzoeker. Items die worden beoordeeld zijn niet altijd goed terug te vinden of informatie staat verspreid over verschillende materialen zoals handleiding, voortgangsverslag, stappenplan etc. Daarbij bestaat soms de indruk dat enkele onderdelen van het beweegprogramma wel positief zouden kunnen scoren, maar dat deze net niet goed genoeg staan verwoord in de beschikbare materialen. Dit probleem is deels ondervangen door het ingevulde beoordelingsformulier naar programma-eigenaren op te sturen en hen in de gelegenheid te stellen informatie aan te vullen. Niet iedere programma-eigenaar maakt hier echter gebruik van.

De beweegprogramma's verschillen onderling ook sterk in beschikbare materialen. Voor de totaalbeoordeling wordt allereerst gekeken naar de uitvoerbaarheid. Wanneer een programma niet goed uitvoerbaar is, of dit niet kan worden beoordeeld aan de hand van het beschikbare materiaal, komt het automatisch in de laatste categorie terecht. Een beweegprogramma zal natuurlijk alleen dan op verschillende locaties mensen aan het bewegen kunnen krijgen indien het goed uitvoerbaar is. Uitvoerbaarheid is op zichzelf is echter geen eenvoudig onderdeel om te beoordelen omdat niet iedere handleiding even duidelijk en volledig is. Daarbij hangt uitvoerbaarheid natuurlijk ook sterk af van de lokale situatie.

Een ander lastig punt bij het beoordelen van de beweegprogramma's met het toetsingsformulier is ook dat er vele soorten programma's zijn, waardoor niet alle items van het formulier voor alle programma's van toepassing zijn. Compliance wordt bijvoorbeeld gescoord, maar bij een programma dat wordt ingepast in de lessen op school is het onderdeel niet van toepassing aangezien alle kinderen gewoon verplicht aanwezig zijn.

Tenslotte is het goed te realiseren dat de focus van het onderhavig onderzoek alleen lag bij 'meer bewegen'. Veel van de onderzochte beweegprogramma's hebben naast het meer bewegen ook andere doelen zoals bijvoorbeeld het stimuleren van een gezond eetpatroon, het verminderen van het lichaamsgewicht, het verbeteren van de attitude ten aanzien van bewegen of het creëren van samenwerkingsverbanden. Bij een aantal programma's zijn deze effecten onderzocht. De effecten worden in dit rapport wel gemeld in bijlage VI, maar zijn niet getoetst of meegenomen in de beoordeling. Daardoor kan het zijn dat enkele programma's in de 'laagste' categorie (IV) terecht komen terwijl zij wellicht wel

bewezen effectief zijn op andere effectmaten. Het onderhavig onderzoek geeft dus alleen aan welke programma's effectief zijn in het stimuleren van meer lichaamsbeweging.

Waarde van dit onderzoek in relatie tot vergelijkbare initiatieven

Dit onderzoek biedt een goed overzicht van de beweegprogramma's die in Nederland beschikbaar zijn om mensen meer aan het bewegen te krijgen, en biedt inzicht in de kwaliteit en kansrijkheid van deze programma's. Op zichzelf gebeurt het beoordelen van (beweeg)programma's op meerdere plaatsen. Om die reden is ervoor gezorgd het toetsingsformulier te laten aansluiten bij bestaande instrumenten als de nieuwste Erkenningcriteria 2009-2010 van de Erkenningcommissie Interventies van het Nederlands Jeugdinstituut en het RIVM (Centrum Jeugdgezondheid en centrum Gezond Leven)(Van Yperen et al., 2009) en de Preffi2.0⁶ (Peters et al., 2003). Aansluiting van de instrumenten onderling was gewenst omdat het toetsingsformulier om de beweegprogramma's te beoordelen een kwalitatieve beoordeling nastreeft en de doelstellingen van de Preffi, het CGL en het onderhavig NIVEL onderzoek overlap vertonen: het bepalen van de kwaliteit van gezondheidsbevorderende programma's. Met behulp van de Erkenningcriteria beoordeelt het CGL de kwaliteit van gezondheidsbevorderende leefstijlprogramma's. Erkenning is mogelijk op vier niveaus: 1) goed beschreven 2) theoretisch goed onderbouwd, 3) waarschijnlijk effectief, 4) bewezen effectief en 5) kosteneffectief. Programma eigenaren moeten hun interventie zelf aanmelden voor beoordeling middels het invullen van een uitgebreid formulier. In de praktijk blijkt dit voor een aantal programma-eigenaren een drempel te zijn, mede gezien het feit dat dit veel tijd kost. Daarbij voldoen nog weinig van de meestal uit de praktijk ontstane beweegprogramma's aan de eisen van het niveau 'waarschijnlijk effectief' omdat hiervoor een gecontroleerd effectonderzoek nodig is.

Bij de in dit rapport beschreven beoordeling van het NIVEL wordt daarom onderscheid gemaakt in verschillende niveau's van experimentele onderbouwing: pre-experimenteel onderzoek met een voor- en nameting bij de interventiegroep alleen versus quasi- of true-experimenteel onderzoek waarbij ook een controlegroep is betrokken. Hierdoor wordt differentiatie aangebracht in de grote groep van programma's die goed beschreven zijn, maar nog geen gecontroleerd onderzoek hebben kunnen uitvoeren. Daarnaast is een verschil dat de focus van het onderhavig NIVEL onderzoek uitsluitend op 'meer bewegen' ligt, terwijl het CGL zich richt op leefstijlprogramma's in het algemeen.

Aan de hand van de informatie uit onderhavig onderzoek kan NISB een overzicht opstellen van kansrijke beweegprogramma's voor gemeenten. Gemeenten kunnen uit dit overzicht kiezen welk beweegprogramma mogelijk geschikt is voor hun eigen specifieke populatie. Om dit gemakkelijker te maken zijn de beweegprogramma's in bijlage V per specifieke doelgroep ingedeeld. Het overzicht moet om optimaal te werken actief onder de aandacht worden gebracht bij gemeenten. Uit onderzoek van TNO bleek dat dit ook effectief gebeurt. Aan professionals van provinciale sportraden, lokale/regionale sport-servicepunten, gemeenten, GGDs en welzijnsorganisaties is in 2010 gevraagd naar de

⁶ Preffi staat voor Preventie Effectmanagement Instrument. Het instrument is door het NIGZ ontwikkeld in samenwerking met GVO-praktijkmedewerkers (Gezondheidsvoorlichting en -opvoeding), preventiedeskundigen en wetenschappelijk onderzoekers en heeft tot doel de effectiviteit van gezondheidsbevorderende projecten te vergroten, door het ondersteunen van een systematische werkwijze.

bekendheid met het overzicht van beweegprogramma's. Ongeveer zeven op de tien professionals is bekend met het interventieoverzicht (69%), wat een significante verbetering is in vergelijking met vorig jaar (66%). Met name de professionals vanuit de gemeenten, GGD en provinciale sportraad vinden het overzicht zeer zinvol (gem. 90%)(J.H. Stubbe & A.M.J. Chorus, 2010).

De resultaten van dit onderzoek en de in dit rapport gepresenteerde informatie kunnen door programma-eigenaren gebruikt worden als een stimulans om op specifieke punten hun programma's te verbeteren en/of aan te scherpen. Doordat de eigenaren hun eigen scoringslijst hebben ontvangen en daarbij aanbevelingen hebben gekregen het programma en de onderbouwing daarvan te verbeteren, is gerichte actie mogelijk. Van verschillende programma's is inmiddels bekend dat er verbeteringen in bijvoorbeeld de handleiding zijn aangebracht naar aanleiding van de ingevulde toetsingsformulieren. In dat opzicht resulteert dit onderzoek niet alleen in een goed overzicht van beweegprogramma's voor gemeenten, maar heeft het tevens een stimulerende werking voor het verder onderbouwen van beweegprogramma's.

5.1 Conclusies en aanbevelingen

Binnen Nederland zijn veel ontwikkelingen gaande op het gebied van beweegprogramma's om de inactiviteit onder de bevolking terug te dringen. Er is dus brede aandacht voor het probleem van inactiviteit onder de bevolking en er zijn diverse beweegprogramma's voor uiteenlopende groepen beschikbaar. Iedere gemeente zou een toepasselijk programma moeten kunnen vinden. Gezien de doelstelling van VWS dat 70% van de Nederlandse bevolking in 2010 voldoende beweegt is dat een goede zaak. Ook als deze doelstelling in 2010 behaald wordt, blijft voortdurende aandacht voor bewegen belangrijk in het licht van een gezonde en actieve samenleving. Er is echter nog veel aandacht nodig voor het onderbouwen van de bestaande beweegprogramma's om de meer en minder effectieve programma's van elkaar te kunnen onderscheiden. Doordat veel programma's nog in ontwikkeling zijn is het nog niet altijd mogelijk goed in te schatten hoe kansrijk een programma is in het bevorderen van meer lichaamsbeweging. Ook richten de programma's zich op sterk uiteenlopende doelgroepen. Hierdoor is het niet mogelijk één overkoepelende conclusie uit dit onderzoek te trekken ten aanzien van wat voor een soort beweegprogramma's nu het meest kansrijk is om mensen in beweging te krijgen. Wel komen uit dit onderzoek een aantal aanbevelingen naar voren die hieronder worden weergegeven.

Bundelen van kennis

Er is een veelheid aan beweegprogramma's aangetroffen en het is zeer waarschijnlijk dat dit overzicht nog niet compleet is. Vermoedelijk zijn in Nederland nog meer programma's beschikbaar en bestaan er ook programma's die om uiteenlopende redenen niet meer worden uitgevoerd. Hoewel alle programma's onderling wel verschillen vertonen is er ook veel overlap. Het is aan te bevelen de bestaande kennis te bundelen en een aantal bestaande programma's verder te ontwikkelen en te onderbouwen.

Effectevaluatie

Er is nog weinig goed onderzoek gedaan naar de effecten van de beweegprogramma's. Dit kan worden verklaard door een gebrek aan kennis en tijd bij programma-eigenaren, maar ook al zouden programma-eigenaren wel de kennis in huis hebben om hun eigen programma te evalueren, dan nog is het aan te bevelen de evaluatie uit te laten voeren door een ervaren en vooral onafhankelijk onderzoeksinstituut om objectiviteit te waarborgen. Onderzoek waarbij ook een controlegroep wordt meegenomen verdient de voorkeur omdat beweeggedrag ook aan verandering in de tijd onderhevig kan zijn. Aangezien het uiteindelijke doel van alle beweeginitiatieven is om een blijvende actieve leefstijl te bewerkstelligen, is het relevant om vooral ook de lange termijn effecten mee te nemen in de evaluatie van een programma. Daarbij is ook zeker aandacht nodig voor de ontwikkeling en keuze van goede meetinstrumenten. Bij voorkeur worden bij de evaluatie van beweegprogramma's zoveel mogelijk vergelijkbare meetinstrumenten gebruikt zodat de effecten van programma's ook onderling kunnen worden vergeleken en wordt daarbij de NNGB en/of Fitnorm als uitgangspunt genomen. De database Monitoring & Evaluatie Kompas van NISB waarin vragenlijsten om sport- en beweegbeleid te evalueren zijn opgenomen kan daarbij een hulpmiddel zijn (<http://www.nisb.nl/kennisplein-sport-bewegen/instrumenten/evaluatie-kompas.html>). De meetinstrumenten worden bij voorkeur op meerdere tijdstippen ingezet zodat eventuele veranderingen zowel op de korte als op de lange termijn worden geëvalueerd. Wanneer van de programma's de effecten in kaart zijn gebracht is het pas goed mogelijk de meest kansrijke programma's te onderscheiden. Ook is het dan mogelijk meer inzicht te verkrijgen in de kosteneffectiviteit. Deze is in onderhavig onderzoek nog niet gescoord omdat er onvoldoende goed onderzoek is, maar kosteneffectiviteit is natuurlijk wel uiterst relevant. In de toekomst zouden met name de meest kansrijke en meest kosteneffectieve beweegprogramma's moeten worden ingezet om lichaamsbeweging in de bevolking te bevorderen.

Literatuur

1. *Samen voor sport - Uitvoeringsprogramma 2006-2010 van de kabinetsnota "Tijd voor sport - bewegen, meedoen en presteren"*. Den Haag: VWS (Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport), 2006.
2. Ooms L, Veenhof C. *Evaluatie van kansrijke interventies om lichaamsbeweging in de bevolking te bevorderen*. Utrecht: NIVEL, 2008.
3. Leemrijse CJ, Ooms L, Veenhof C. *Evaluatie van kansrijke beweegprogramma's om lichaamsbeweging in de bevolking te stimuleren*. Utrecht: NIVEL, 2010.
4. Hildebrandt VH, Ooijendijk WTM, Hopman-Rock M. *Tendrapport Bewegen en Gezondheid 2006/2007*. Leiden: TNO Kwaliteit van Leven, 2008.
5. Proper KI, van Mechelen W. *Effectiveness and cost-effectiveness of work site interventions to promote physical activity and healthy diet*. WHO, 2008.
6. *Tijd voor sport - bewegen, meedoen en presteren*. Den Haag: VWS (Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport), 2005.
7. Ministerie van VWS. *Zorg die Werkt*, 2011.
8. Kemper HGC, Ooijendijk WTM, Stiggelbout M. *Consensus over de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen*. Tijdschrift voor Sociale Gezondheidszorg, 2000; 78: p.180-183.
9. Chorus AMJ, Hildebrandt VH. *Bewegen in Nederland, de volwassen bevolking*. In: Hildebrandt VH, Chorus AMJ, Stubbe JH, editors. *Tendrapport Bewegen en Gezondheid 2008/2009*. Leiden: TNO Kwaliteit van Leven, 2010.
10. Kamphuis CBM, Tiessen-Raaphorts A. *Beweeggedrag naar sociaaldemografische, sociaal-economische en sociaal-culturele kenmerken*. In: Hildebrandt VH, Ooijendijk WTM, Hopman-Rock M, editors. *Tendrapport Bewegen en Gezondheid 2006/2007*. Leiden: TNO Kwaliteit van Leven, 2008: p.209-233.
11. *Pakketbeheer in de praktijk*. Diemen: CVZ, 2006.
12. *Werkblad beschrijving interventie*. NJi/RIVM, 2009.
13. Van Yperen T, Van Bommel M. *Erkenning interventies: criteria 2009-2010 Erkenningscommissie (Jeugd)Interventies*. NJi/RIVM, 2009.
14. *Preventie Effectmanagement Instrument Preffi 2.0 Operationalisering en normering*. Woerden: NIGZ, 2003.
15. Peters L, Molleman G, Hommels L, Ploeg M, Hosman C, Llopis E. *Toelichting Preffi 2.0*. Woerden: NIGZ, 2003.
16. Patel AV, Bernstein L, Deka A, Spencer Feigelson H, Campbell PT, Gapstur SM et al. *Leisure time spent sitting in relation to total mortality in a prospective cohort of US adults*. American Journal of Epidemiology, 2010; 172: p.419-429.

Bijlage I: Toetsingsformulier NASB-programma's

Relevantie: Is de interventie relevant voor het NASB?

Procedure score van interventies:

Wanneer één van de vragen (1 t/m 4) met betrekking tot relevantie met “nee” wordt beantwoord is de interventie niet relevant voor het NASB. De interventie hoeft in dat geval niet meer verder getoetst te worden op de criteria effectiviteit, inzicht in de kosten en uitvoerbaarheid.

Interventie:

1. Voldoet de interventie aan 1 of meerdere van onderstaande criteria?

Criteria

- ☒ X De interventie sluit aan bij de algemene doelstelling van het NASB: “Meer mensen sporten en bewegen voldoende en minder mensen zijn inactief”
- ☒ X Bewegen is een belangrijk doel of middel binnen de interventie
- ☐ De interventie richt zich primair op het creëren van randvoorwaarden voor bewegen in de omgeving en het zorgen voor structurele inbedding van het onderwerp in het beleid van de verschillende betrokken partijen zoals gemeenten, organisaties, scholen, etc. (NB: het uiteindelijke doel van de interventie is bewegingsstimulering van te-weinig-actieve mensen)
- ☐ Nee, scoor relevantie als negatief (-).
- ☒ X Ja

2. Draait de interventie en/of heeft de interventie gedraaid op tenminste 3 verschillende locaties?

- ☐ Nee, scoor relevantie als negatief (-)⁷
- ☒ X Ja

3. Betreft de interventie meerdere bijeenkomsten/activiteiten?

- ☐ Nee, scoor relevantie als negatief (-)
- ☒ X Ja

4. Is er een handboek, protocol, stappenplan of website aanwezig?

- ☐ Nee, scoor relevantie als negatief (-)
- ☒ X Ja, scoor relevantie als positief (+) en ga verder met het onderdeel effectiviteit

⁷ Een interventie die niet aan dit criterium voldoet is niet bij voorbaat ‘niet relevant’, maar moet wel eerst op meerdere locaties worden uitgevoerd alvorens in de NASB lijst te kunnen worden opgenomen.

5. Is er een organisatie of contactpersoon voor ondersteuning bij het uitvoeren van de interventie?

- ☐ Nee, score relevantie als negatief (-)
- ☒ X Ja, score relevantie als positief (+) en ga verder met het onderdeel effectiviteit

Uiteindelijke beoordeling relevantie:

- ☐ niet relevant (één of meer vragen zijn met “nee” beantwoord)
- ☒ X relevant (vraag 1 t/m 5 zijn met “ja” beantwoord); ga verder met beoordeling

Toelichting relevantie:

Algemene informatie

1a. Naam interventie:

1b. Naam en e-mailadres contactpersoon:

2. Setting waar de interventie wordt uitgevoerd

- ☐ Wijk
- ☐ Zorg
- ☐ School
- ☐ Sport
- ☐ Werk

3. Einddoelgroep

- ☐ Jeugd 0-4 jaar
- ☐ Jeugd 5-12 jaar
- ☐ Jeugd 13-18 jaar
- ☐ Meiden
- ☐ VMBO
- ☐ Volwassenen
- ☐ Werknemers
- ☐ 55+
- ☐ Mensen met DM
- ☐ Mensen met hart- en vaatziekten
- ☐ Mensen met depressie
- ☐ Mensen met andere chronische aandoening
- ☐ Mensen met overgewicht
- ☐ Mensen met lage SES
- ☐ Allochtonen
- ☐ Anders, namelijk

4. Hoe lang loop het project al?

5. Organisatie(s) en hun functie (initiatiefnemer, eigenaar, trekker, uitvoerder, etc.)

Organisatie	Functie(s)

6. **Projectomschrijving (inclusief beschrijving doelgroep, probleem en determinanten: (10 regels, 100 woorden)**

7. **Doelstelling**

Onderscheid indien van toepassing primaire doelen en eventueel verder gelegen doelen en formuleer waar mogelijk in SMART termen (Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch, Tijdsgebonden):

8. **Soort interventie**

- **Beweegprogramma:** Interventie gericht op het aanleren van vaardigheden die nodig zijn om beweeggedrag te veranderen en op het inrichten van de sociale omgeving van personen zodat deze de verandering in beweeggedrag ondersteunt (individueel en groepsgericht).
- **Informatievoorziening:** Interventie gericht op het veranderen van de kennis en attitude ten aanzien van gezondheid en bewegen (o.a. lespakket, campagne).
- **Omgeving en beleid:** Interventie gericht op het creëren van randvoorwaarden voor bewegen in de omgeving en het zorgen voor structurele inbedding van het onderwerp in het beleid van de verschillende betrokken partijen (gemeenten, organisaties, scholen, etc.).
- **Opleiding (Train de trainer):** Interventie met als hoofddoel het opleiden van professionals en/of andere personen, die nauw in verbinding staan met de doelgroep die men in beweging wilt krijgen.
- **Anders, namelijk**

9. **Wat is het aantal (directe) deelnemers bij de inzet van één interventie:**

10. **Richt de interventie zich ook op de sociale omgeving van de deelnemers?**

- Ja, namelijk
- Nee

11. Richt de interventie zich primair op de ‘risicogroepen’ van te-weinig-actieve mensen?

- ☐ Nee
- ☐ Ja, op mensen met lage SES
- ☐ Ja, op VMBO leerlingen
- ☐ Ja, op chronisch zieken
- ☐ Ja, op allochtonen

12. Welk percentage van de (directe) deelnemers aan de interventie bestaat uit de doelgroep “te-weinig-actieven”?

- ☐ Onbekend
- ☐%

Toelichting percentage “te weinig actieven”

Hoe is dit percentage bepaald? Op basis van schatting of objectief gemeten?

Op basis van hoeveel locaties/interventies?

13. a. Totale duur van de interventie in weken (start-eind):

b. Totale duur in aantal bijeenkomsten/activiteiten:

14. Materialen die beschikbaar zijn voor het toetsen van de interventie:

- ☐ Handleiding
- ☐ Stappenplan
- ☐ Projectbeschrijving
- ☐ Dvd/Video
- ☐ Cd-rom
- ☐ Marketing materialen (flyers, posters, etc.)
- ☐ Les-/cursusmateriaal
- ☐ Website
- ☐ Procesevaluatie
- ☐ Deelnemers tevredenheidonderzoek
- ☐ Effectevaluatie
- ☐ Inzicht in kosten
- ☐ Anders, namelijk

Effectiviteit: Doet de interventie wat ervan verwacht wordt?

Toelichting:

De score voor effectiviteit kent 3 onderdelen: theoretische onderbouwing, evidence based en bonuspunten. De interventie wordt op alle onderdelen beoordeeld. Dit resulteert in een totaalscore (zie handleiding).

Theory based

1. Is het programma/de methode theoretisch onderbouwd?

- ☐ er is een theoretisch model (of zijn er theoretische aannames) waarin het centrale probleem wordt geanalyseerd en verklaard (te weinig bewegen, overgewicht, chronische aandoening) en/of er is beschreven of en welke determinanten (persoonlijke factoren, maatschappelijk/culturele omgevingsfactoren en fysieke omgevingsfactoren) van invloed zijn op het centrale probleem
- ☐ het programma sluit aan bij de theoretische verklaring van het probleem; of grijpt aan op de determinanten
- ☐ de gehanteerde methode (of specifieke elementen hiervan) is/zijn theoretisch onderbouwd (bijvoorbeeld Motivational interviewing)

Negatief: -

er wordt aan geen van de criteria voldaan

Positief: +

Er wordt aan 1 of 2 criteria voldaan

Positief: ++

Er wordt aan 3 criteria voldaan

Score:

2. Is het gehanteerde theoretische model of de gehanteerde methode onderbouwd door (inter)nationale literatuur?

- ☐ Nee (-)
- ☐ Ja (+)

Score:

Toelichting Theory based:

Evidence based⁸

1. Is er onderzoek gedaan naar het effect van de interventie op bewegen of op bewegingsgerelateerde maten?

1. Er is geen enkel evaluatieonderzoek uitgevoerd
2. Er is pre-experimenteel onderzoek uitgevoerd met alleen een nameting van de beoogde (primaire) effecten bij de interventie groep (deelnemers en/of betrokken professionals)
3. Er is pre-experimenteel onderzoek uitgevoerd met alleen een nameting van de beoogde (primaire) effecten bij de interventie groep (deelnemers en/of betrokken professionals) en bij een controlegroep⁹ die de te onderzoeken interventie niet kreeg
4. Er is pre-experimenteel onderzoek uitgevoerd met een voor- en nameting van de beoogde (primaire) effecten bij alleen de interventie groep (deelnemers en/of betrokken professionals)
5. Er is een quasi-experimenteel onderzoek uitgevoerd waarin de beoogde (primaire) effecten van de interventie bij twee niet willekeurig samengestelde groepen (interventie en controlegroep) met elkaar worden vergeleken op een voor- en nameting
6. Er is een true-experimenteel onderzoek uitgevoerd waarin de beoogde (primaire) effecten van de interventie bij twee willekeurig samengestelde groepen (interventie en controlegroep) met elkaar worden vergeleken op een voor- en nameting

Negatief: -

Er is geen enkele effectevaluatie gedaan

Neutraal: +/-

Er is alleen een nameting gedaan bij de interventiegroep (2)

Positief: +

Er is een nameting gedaan bij de interventie- en de controlegroep of

Er is een voor- en nameting gedaan bij de interventiegroep (3 of 4)

Positief : ++

Er is een voor- en nameting gedaan bij de interventie en een controlegroep, welke al dan niet gerandomiseerd zijn vastgesteld (5 of 6)

Score:

⁸ Dit kan nationaal of internationaal onderzoek betreffen.

⁹ Wanneer aannemelijk is gemaakt dat er geen controlegroep kan worden samengesteld, bijvoorbeeld bij massale media-campagnes, of bij zeldzame aandoeningen kan worden volstaan met kwalitatief goed uitgevoerd herhaalde case-studies, studies naar samenhang tussen mate van interventie en mate van opgetreden effecten.

1a. Indien de evaluatie evidence based is (een + of ++ op voorgaande vraag):

Classificatie effect:

Zeer positief: ++

Een significant positief effect

Positief: +

Een positief effect, maar niet significant

Neutraal: +/-

Geen effect

Negatief: -

Een negatief effect, maar niet significant

Zeer negatief: --

Een significant negatief effect

Onbekend: (?)

Onbekend

Score:

NB! Wanneer een interventie '--' scoort, komt deze niet in aanmerking voor opname in het overzicht van kansrijke interventies van NISB

Toelichting Evidence based

--

“Bonuspunten”

Eventueel zijn extra kwaliteitspunten te verdienen ter verhoging van het onderscheidend vermogen

(..) = aantal bonuspunten

1. Wat zijn de gehanteerde meetinstrumenten?

- ☐ Face to face interviews met zelf ontwikkelde, niet op validiteit onderzochte vragen (1)
- ☐ Face to face interviews aan de hand van een gevalideerde set vragen (2)
- ☐ Schriftelijke evaluatie met een zelf ontwikkelde, niet op validiteit onderzochte vragenlijst (2)
- ☐ Schriftelijke evaluatie met een erkende en gevalideerde vragenlijst (3)
- ☐ Daadwerkelijke meting met een zelf ontwikkeld, niet op validiteit onderzocht meetinstrument (2)
- ☐ Daadwerkelijke meting met een erkend en gevalideerd meetinstrument (4)

Score:

2. Is er een effect gemeten minstens 6 maanden na de laatste activiteit/bijeenkomst van de interventie?

- ☐ Nee (0)
- ☐ Ja (2)
- ☐ ?

Score:

3. Is de grootte van het effect relevant genoeg?

- ☐ Nee (0)
- ☐ Ja (1)
- ☐ ?

Score:

4. Indien er naast primaire doelen ook verder gelegen doel bestaan binnen de interventie, is dan aannemelijk gemaakt dat de primaire doelen van invloed zijn op de verder gelegen doelen?

→ deze vraag alleen scoren voor randvoorwaardelijke projecten

- ☐ Nee (0)
- ☐ Ja (1)
- ☐ N.v.t.

Score:

5. Zijn er minstens twee Nederlandse studies met sterke bewijslast (controle-conditie) of meerdere buitenlandse studies met sterke bewijslast waarvan van minstens één vergelijkbaarheid met Nederland aannemelijk is gemaakt?¹⁰

- ☐ Nee (0)
- ☐ Ja (4)

Score:

Toelichting bonuspunten

¹⁰ Alleen buitenlands onderzoek is onvoldoende en buitenlands onderzoek telt alleen mee als aannemelijk kan worden gemaakt dat doel, aanpak theoretisch model en care as usual vergelijkbaar is met Nederlandse situatie.

Beschrijving en samenvatting van Hoofd- en neveneffecten:

Hoofdeffecten (primaire doel interventie in kader NASB):	<u>Meer bewegen</u>	<u>Overig</u>	Class. Effect
Bewegingsgerelateerde effecten (bijvoorbeeld fitheid, conditie)			
Type onderzoek (uitgaande van effectvariabele ‘meer bewegen’):			

Inzicht in de financiële kosten:

1. Menskracht	
2. Materialen	
3. Locatie	
4. Activiteiten (deelname aan wedstrijden, evenementen, licenties)	
5. Eigen bijdrage deelnemers	
6. Financiering door derden: Verzekeraar: Gemeente: Sportvereniging: Subsidie:	
Totaal kosten: Indien mogelijk uitgedrukt per persoon of per groep per gemeente/per interventie	

Referentiekader kosten (leg uit hoe de kosten zijn bepaald):

--

Uitvoerbaarheid: is implementatie van de interventie haalbaar en houdbaar?

Uitvoerbaarheid wordt in drie delen gescoord: één score voor wat betreft ondersteuning (beschikbaarheid en kwaliteit van de materialen) een voor gemak om lokaal te starten, en één score voor een uitgevoerde procesevaluatie en ervaringen uit de praktijk.

1. Ondersteuning aan lokale uitvoering

1. Is er ondersteuning vanuit een organisatie beschikbaar voor het uitvoeren van de interventie?

Criteria

- Mogelijkheid om expertise (uitvoerende professionals) in te huren
- Helpdesk of contactpersoon is beschikbaar
- Deskundigheidbevordering
 - Cursus/training
 - Workshop
 - Eén of meerdere bijeenkomsten tussen betrokken personen waarin kennis en ervaring uitgewisseld worden
 - Coaching

Negatief: -

Er wordt aan geen criterium voldaan.

Neutraal: +/-

Er wordt aan 1 criterium voldaan.

Positief: +

Er wordt aan minimaal 2 criteria voldaan.

Onbekend: (?)

Onbekend

Score:

2. Bieden de beschikbare materialen (handleiding/het protocol/stappenplan/website) voldoende informatie om lokaal met de interventie aan de slag te kunnen gaan?

Criteria waar de handleiding aan moet voldoen:

- Randvoorwaarden staan helder beschreven (wie, wat, waar, hoeveel (menskracht, materiaal en financiën), welke deskundigheid heb je nodig, functieprofielen, welke samenwerkingspartners, en wat zijn eventuele knelpunten/valkuilen zijn voor aanpassing aan de lokale situatie.
- Doelgroep wordt nauwkeurig omschreven, waarbij zoveel mogelijk relevante kenmerken van de doelgroep in kaart zijn gebracht
- Doelen zijn omschreven, waarbij indien van toepassing onderscheid wordt gemaakt in primaire doelen (bijvoorbeeld meer bewegen) en verder gelegen doelen (bijvoorbeeld gezondheidswinst)
- Methodiek om de interventie op te zetten (benodigde handelingen, materialen) staat in detail uitgeschreven
- De handleiding is afgestemd op de beoogde uitvoerders (met name ook ten aanzien van de inhoud van de activiteiten: volgorde, duur, frequentie en intensiteit)¹¹

Negatief: --

De handleiding en/of website voldoen aan geen van de criteria

Negatief: -

De handleiding of website voldoet aan 1 of 2 criteria

Neutraal: +/-

De handleiding of website voldoet aan 3 criteria

Positief: +

De handleiding of website voldoet aan 4 criteria

Positief: ++

De handleiding of website voldoet aan 5 criteria.

Onbekend: (?)

Onbekend/Subcriteria niet gemeten

Score:

¹¹ Toelichting: Wanneer de interventie wordt uitgevoerd door vrijwilligers dienen de activiteiten op een andere en gedetailleerdere wijze te worden beschreven dan wanneer de beoogde uitvoerders professional zijn.

3a. Is er een website?

- Ja, ga door met vraag 2b.
- Nee, scoor deze vraag als negatief (-) en ga verder met het onderdeel “gemak om lokaal te starten”

3b. Wat is de doelgroep van de website?

- Professionals, ga verder met vraag 2c.
- Deelnemers, scoor deze vraag als negatief (-) en ga verder met het onderdeel “gemak om lokaal te starten”

3c. Biedt de website voldoende informatie voor de professionals?

Criteria

- Er zijn mogelijkheden om materialen (marketingmaterialen, les-/cursusmateriaal, etc.) te bestellen of te downloaden
- Er is informatie waar de interventie draait en/of gedraaid heeft
- Er is inzicht in de kosten
- De betrokken organisaties/contactpersonen zijn goed terug te vinden

Negatief: -

De website voldoet aan één criterium

Neutraal: +/-

De website voldoet aan 2 criteria

Positief: +

De website voldoet aan 3 of 4 criteria.

Onbekend: (?)

Onbekend/n.v.t.

Score:

Toelichting ondersteuning :

--

2. Gemak om lokaal te starten

1. Mate waarin er eisen worden gesteld aan de locatie waar de interventie wordt uitgevoerd

- A.** Er worden zware eisen gesteld aan de locatie: Er moeten bepaalde voorzieningen/materialen aanwezig zijn en de locatie is alleen via derden te huren/regelen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan een fitnesscentrum, zorginstelling of voetbalveld.
- B.** Er worden wel eisen gesteld aan de locatie maar deze zijn eenvoudig/goedkoop te vervullen. Denk hierbij aan een gymzaal met een standaarduitrusting of een (school)lokaal.
- C.** Er worden geen eisen gesteld aan de locatie. De interventie kan overal toegepast worden.

Onbekend: (?)

Onbekend/Subcriteria niet gemeten

Niet van toepassing (n.v.t.)

Niet van toepassing bij deze interventie

Score:

2. Mate waarin er eisen worden gesteld aan de begeleiding (opleiding van uitvoerders van de interventie)

- A.** Er worden zware eisen gesteld aan de begeleiding, alleen gespecialiseerde mensen kunnen de begeleiding uitvoeren, namelijk
- B.** Er worden wel eisen gesteld aan de begeleiding maar deze zijn eenvoudig/goedkoop te vervullen, door het volgen van een korte cursus/scholing, namelijk
- C.** Er worden geen zware eisen gesteld aan de begeleiding, de interventie kan door iedereen overal direct worden uitgevoerd.

Onbekend: (?)

Onbekend/Subcriteria niet gemeten

Score:

Toelichting gemak lokaal te starten:

3. Procesevaluatie

- De procesevaluatie geeft inzicht in de mate waarin de activiteiten zijn uitgevoerd volgens plan
- De procesevaluatie geeft inzicht in de beoordeling van activiteiten en materialen door gebruikers
- De procesevaluatie geeft inzicht in het bereik van de interventie (welke mensen, wie wel/niet, waarom niet)
- De procesevaluatie geeft inzicht in hoeverre relevante voorwaardenscheppende doelen zijn gerealiseerd
- De procesevaluatie geeft inzicht in faal- en succesfactoren van de interventie en/of in onvoorziene omstandigheden/neveneffecten

Negatief: -

Er is geen proces evaluatie gedaan/er wordt aan geen van de criteria voldaan

Neutraal: +/-

Er wordt aan 1 of 2 criteria voldaan

Positief: +

Er wordt aan 3 of 4 criteria voldaan

Positief: ++

Er wordt aan alle 5 criteria voldaan

Onbekend: ?

Score:

Toelichting procesevaluatie:

--

Ervaringen uit de praktijk

1. Mate waarin de doelgroep betrokken is/de interventie werkt aan draagvlak bij de doelgroep

- De doelgroep speelt een rol/is betrokken bij het initiëren of opzetten van de interventie
- De doelgroep speelt een rol/is betrokken bij de uitvoering van de interventie; heeft invloed op de invulling van de activiteiten van de interventie
- Er vindt communicatie over de interventie plaats naar de doelgroep en (eventueel) de sociale omgeving van de doelgroep
- Anders, namelijk

Negatief: -

De interventie voldoet aan geen criterium

Neutraal: +/-

De interventie voldoet aan 1 criterium

Positief: +

De interventie voldoet aan minimaal 2 criteria.

Onbekend: (?)

Onbekend/Subcriteria niet gemeten.

Niet van toepassing (n.v.t.)

Creëren van draagvlak bij de doelgroep behoort niet tot de doelen van de interventie

Score:

2. Wat is de mening/zijn de ervaringen van de professionals die deze interventie reeds hebben uitgevoerd over de uitvoerbaarheid van de interventie?

Negatief: -

Het merendeel (>60%) van de professionals beoordeelt de uitvoerbaarheid van de interventie negatief

Neutraal: +/-

Het oordeel over de uitvoerbaarheid van de interventie is sterk verdeeld

Positief: +

Het merendeel (>60%) van de professionals beoordeelt de uitvoerbaarheid van de interventie positief

Onbekend: (?)

Onbekend/Subcriteria niet gemeten

Score:

3. Wat is de mening van de deelnemers over de interventie?

Negatief: -

Het merendeel (>60%) van de deelnemers vindt de interventie niet leuk/beoordeelt de interventie negatief

Neutraal: +/-

Het oordeel over de uitvoerbaarheid van de interventie is sterk verdeeld

Positief: +

Het merendeel (>60%) van de deelnemers vindt de interventie leuk/beoordeelt de interventie positief

Onbekend: (?)

Onbekend/Subcriteria niet gemeten

Score:

4. Is er iets bekend over de compliance ($\approx$ participatiegraad) van deelnemers?

Negatief: -

Het merendeel (> 60%) van de deelnemers maakt de interventie niet af of mist meerdere bijeenkomsten/activiteiten

Neutraal: +/-

Tussen de 40% en 60% blijft de bijeenkomsten/activiteiten volgen

Positief: +

Het merendeel (>60%) van de deelnemers is bij vrijwel alle bijeenkomsten/activiteiten aanwezig

Onbekend: (?)

Onbekend/Subcriteria niet gemeten

Score:

Meer dan 60% maakt het programma wel af.

5a. Op hoeveel locaties heeft de interventie gedraaid in het verleden?

- ☐x gemeenten
- ☐x wijken
- ☐x scholen
- ☐x anders, namelijk

5b. Op hoeveel locaties draait de interventie nu? Zie toelichting

- ☐x gemeenten
- ☐x wijken
- ☐x scholen
- ☐x anders, namelijk

5c. Hoeveel deelnemers (aantal deelnemers) heeft de interventie tot op heden gehad?

- ☐deelnemers

Neutraal: +/-

De interventie draait en/of heeft in 1 of 2 verschillende regio's of gemeenten gedraaid

Positief: +

De interventie draait en/of heeft in minstens 3 verschillende regio's of gemeenten gedraaid

Onbekend: (?)

Onbekend/Subcriteria niet gemeten

Score:

Toelichting ervaringen uit de praktijk:

--

4. Beklijving

1. Mate waarin interventie werkt aan beklijving/verankering van de interventie

Criteria voor centrale beklijving/verankering van de interventie bij de interventie-eigenaar

- Het in stand houden van de interventie maakt deel uit van het beleid van de ondersteunende organisatie (interventie-eigenaar)
- Er zijn duidelijk omschreven toekomstplannen (wie, wat, waar, wanneer, hoeveel) voor ondersteuning, vervolg, verspreiding en/of uitbreiding van de interventie bij de interventie-eigenaar
- Er is een organisatiestructuur en/of deskundigheid ontstaan, die naar het zich laat aanzien in de toekomst beschikbaar blijft voor vervolg, verspreiding en/of uitbreiding van de interventie bij de interventie-eigenaar

Negatief: -

De interventie voldoet aan geen criterium

Neutraal: +/-

De interventie voldoet aan 1 criterium

Positief: +

De interventie voldoet aan 2 criteria

Onbekend: (?)

Onbekend/Subcriteria niet gemeten

Score:

2. Zijn de volgende criteria voor lokale beklijving/verankering van de interventie bij de uitvoerende organisatie(s) aanwezig OF worden deze expliciet nagestreefd?

- De interventie maakt deel uit van het beleid van de uitvoerende organisatie
- Er is redelijke zekerheid dat in de toekomst lokaal voldoende mensen uit de doelgroep aanwezig zullen zijn
- Er is lokaal een projectleider/eindverantwoordelijke aangesteld
- Er is redelijke zekerheid dat in de toekomst lokaal voldoende mensen aanwezig zullen zijn om de interventie te begeleiden en locaties om de interventie uit te voeren
- Er is redelijke financiële zekerheid dat de organisatie het project langer kan laten bestaan:
 - Eigen bijdrage deelnemers
 - Bijdrage andere organisaties/instellingen, namelijk ... Gehandicaptensport Nederland en verzekeringen

Negatief: -

De interventie voldoet aan geen criterium

Neutraal: +/-

De interventie voldoet aan 1 criterium

Positief: +

De interventie voldoet aan minimaal 2 criteria

Onbekend: (?)

Onbekend/Subcriteria niet gemeten

Score:

Toelichting beklijving:

--

Totaalbeoordeling:

	Score	Toelichting
Effectiviteit		
Theoretische onderbouwing		
Internationaal model		
Score Evidence based		
Classificatie effect		
Bonuspunten:		
<i>Meetinstrumenten</i>		
<i>Follow-up na 6 maanden</i>		
<i>Grootte effect</i>		
<i>Primaire en secundaire doelen</i>		
<i>Internationale studies</i>		
Kosten		
Inzicht in de kosten		
Uitvoerbaarheid		
1. Ondersteuning aan lokaal		
Ondersteuning van organisatie		
Materiaal		
Website		
2. Gemak lokaal te starten		
Eisen locatie		
Eisen begeleiding		
3. Procesevaluatie		
4. Ervaringen uit de praktijk		
Betrokkenheid doelgroep		
Mening professionals		
Mening deelnemers		
Compliance		
Locaties		
5. Beklijving		
Beklijving interventie-eigenaar		
Beklijving lokaal		

5. Randvoorwaarden → alleen te scoren bij randvoorwaardelijke projecten

Draagvlak

1. Mate waarin de interventie werkt aan politiek draagvlak: Draagvlak bij politici en politieke partijen op gemeente, regionaal en/of landelijk niveau:

Criteria om draagvlak te creëren op politiek niveau

- De interventie sluit aan bij het politiek beleid (op gemeente, regionaal of landelijk niveau) ten aanzien van het meer bewegen van inactieve burgers
- De politiek heeft een rol gespeeld bij het initiëren en/of opzetten van de interventie
- De politiek speelt een rol bij het uitvoeren/financieren van de interventie
- De politiek wordt structureel op de hoogte gehouden van de interventie en/of de successen van de interventie.
- Er worden gerichte aanbevelingen gedaan voor implementatie van de interventie in het politiek beleid en deze worden expliciet aangeboden aan vertegenwoordigers van de politiek
- Anders, namelijk

Negatief: --

De interventie voldoet aan geen criterium

Negatief:-

De interventie voldoet aan 1 criterium

Neutraal: +/-

De interventie voldoet aan 2 criteria

Positief: +

De interventie voldoet aan 3 criteria

Positief: ++

De interventie voldoet aan minstens 4 criteria

Onbekend: (?)

Onbekend/Subcriteria niet gemeten.

Niet van toepassing (n.v.t.)

Creëren van politiek draagvlak behoort niet tot de doelen van de interventie

Score:

2. Mate waarin de interventie werkt aan draagvlak op het niveau van direct uitvoerende organisaties/netwerken: Draagvlak bij de direct betrokken uitvoerende organisaties:

Criteria om draagvlak te creëren op organisatie/netwerk niveau

- Alle relevante organisaties zijn actief betrokken bij de interventie
- De interventie streeft er naar dat organisaties gemeenschappelijke doelen krijgen op het gebied van “meer bewegen”.
- De interventie faciliteert een samenwerkingsverband tussen verschillende organisaties waarbij rollen en taken duidelijk omschreven en vastgelegd zijn.
- De interventie is ingebed in of maakt deel uit van het beleid van de organisaties
- De samenwerking wordt (regelmatig) geëvalueerd
- Anders, namelijk

Negatief: --

De interventie voldoet aan geen criterium

Negatief:-

De interventie voldoet aan 1 criterium

Neutraal: +/-

De interventie voldoet aan 2 criteria

Positief: +

De interventie voldoet aan 3 criteria

Positief: ++

De interventie voldoet aan minstens 4 criteria

Onbekend: (?)

Onbekend/Subcriteria niet gemeten.

Niet van toepassing (n.v.t.)

Creëren van draagvlak op organisatie/netwerk niveau behoort niet tot de doelen van de interventie

Score:

Totaalbeoordeling Randvoorwaarden:

	Score	Toelichting
Draagvlak		
Politiek draagvlak		
Draagvlak bij uitvoerende organisaties		

Bijlage II: Tabel met beschrijving van de beweeg- programma's: Type programma, setting waarin het programma kan worden uitgevoerd en de doelgroep

Naam programma	Type	Setting	Doelgroep
ACTOR	B	Wijk, zorg	Eenzame ouderen 70+
Alle leerlingen Actief!	B, I, O, T	School, wijk, zorg	Jeugd 4-16 jaar van basisonderwijs en voortgezet onderwijs; inactieve leerlingen; leerlingen met overgewicht
Basisscholen zaalvoetbal-competitie	B	Wijk, Sport, school	Groep 7 & 8 basisschool
Beachvolleybal	B, O	Sport, school	Jeugd 5-18 jaar; volwassenen
Be Interactive	B, I, T	Wijk, sport	Allochtone vrouwen vanaf 18 jr.; allochtone vrouwen met diabetes, depressie, overgewicht
Beweeg je Beter	B, O	Wijk, zorg, sport	Volwassenen met chronische aandoeningen of 'vage' klachten en/of die geactiveerd moeten worden; volwassenen met lage SES; allochtonen; volwassenen met overgewicht
Bewegen als warming up voor re-integratie	B, I	Wijk, Zorg, Werk	Langdurig uitkeringsgerechtigden
Bewegen doe je zo	B, I, O	School	Basisschoolleerlingen
Bewegen op Recept	B, O	Wijk, zorg	Volwassenen met chronische aandoening; volwassenen met lage SES; allochtonen
Bewegen valt goed!	B, I, O	Wijk	Allochtonen 45+
B-Fit	B, I, O, T	Wijk, school, sport	Jeugd 0-18 jaar; volwassenen; VMBO; mensen met overgewicht
Big!Move	B, I, O, T	Wijk, zorg, school, sport	Jeugd 5-12 jaar; volwassenen; werknemers; allochtonen; mensen met chronische aandoeningen; mensen met overgewicht; mensen met lage SES
B-Slim kids	B, I	School	Jeugd 10-12 met overgewicht; jeugd 10-12 met lage SES
Club 2 Move	B, I, O	Wijk, school	Jeugd 10-18 jaar

ClubExtra	B	Wijk, sport	Jeugd 4-12 jaar met bewegings-achterstand
Club Fit 4 Utrecht	B, I	Wijk	Kinderen met overgewicht van 4-16 jaar
COACH methode	B, I, O	Wijk, zorg, werk	Alle doelgroepen
Communities in Beweging	B, I, O, T	Wijk, zorg, school	Alle doelgroepen
Cool Moves Volley	B	School, sport	Jeugd 5-12 jaar
De beweegkuur	B, I, O	Wijk, zorg, sport	mensen met een(zeer) hoog gewichtsgelateerd gezondheidsrisico
De familie lekkerbek op bezoek	B, I	School	Jeugd 0-13 jaar
De gezonde hap en stapvierdaagse	B, I	School	Groep 5 basisschool
Denken en Doen	B, O	Wijk, sport	Volwassenen 55+
De klas beweegt	B, I, O, T	School	Basisschoolleerlingen
DOiT	B, I, O	School	VMBO leerlingen
Evenwicht	B, I	Wijk, zorg	Jeugd 10-12 jaar met overgewicht
Fiets-Fit	B, I	Wijk, sport, werk	Volwassenen
Fithockey	B, O	Sport	Volwassenen 55+, volwassenen 55+ met een chronische aandoening
GALM	B, I, O	Wijk, zorg	Volwassenen 55+
Ga voor Gezond!	B, I, O	School	Groep 1-8 basisonderwijs
Gezonde Leefstijl	B, I	Wijk, zorg	Turkse en/of Marokkaanse vrouwen
Gezond gewicht	B, I	Wijk, zorg	Allochtone vrouwen met overgewicht
Gezond in de buurt in beweging	B, I	Wijk	Mensen met een lage SES
Go! Fit met power	B, I	Sport	Volwassenen die willen afvallen
Groep 6 on the move	B, I, O	School	Groep 6 van basisonderwijs

In Balans	B, I, O, T	Wijk, zorg	Ouderen 70+ die vaak vallen, zich onzeker op de been voelen en/of mobiliteitsproblemen hebben
IRun2BFit	B, I, O, T	School, sport	Jeugd 12-18 jaar; 1 ^e -3 ^e klas voortgezet onderwijs; VMBO; allochtonen; jeugd met overgewicht
Judo op school	B	School, sport	Jeugd 4-18 jaar op alle soorten onderwijs
JUMP-in	B, I, O	Wijk, school, sport	Jeugd 4-12 jaar van basisonderwijs, kinderen met lage SES; kinderen met overgewicht
Ketenaanpak Actieve Leefstijl	B, O	Wijk, zorg	Mensen met een chronische aandoening
Kids for Fit	B, I, O, T	School	Jeugd 4-12 jaar; allochtone jeugd, kinderen met overgewicht, kinderen met lage SES
Kids in Balance	B, I	School	Jeugd 10-12 jaar
Kies voor Hart en Sport	B, I	Wijk, school, sport	Groep 6-8 van basisonderwijs
KNVB 45+	B	Sport	45+ (ex)voetballers
KorfbalFit	B	Sport	(ex)korfballers van 35-60 jaar
Lekker fit!	B, I, O, T	School, wijk	Groep 1-8 van basisonderwijs, ouders en leerkrachten
Liever Bewegen Dan Moe	B, I	Wijk, zorg	Volwassenen; 55+; volwassenen met risico op depressie; mensen met lage SES
Masters Trendweken	B, O	Wijk, sport	Volwassenen 55+
Moving cultures	B, T	School	VMBO leerlingen
Okido!	B, I	School	Groep 7 van basisonderwijs, kinderen uit groep 7 met overgewicht
Realfit	B, I	Wijk, sport	Jeugd 13-18 jaar met overgewicht
Revalidatie, Sport en Bewegen	B, I, O	Zorg	Volwassen en jeugd die in het ziekenhuis of revalidatiecentrum in behandeling zijn

SCALA	B, I, O	Wijk, zorg	Volwassenen 55+ met een chronische aandoening of handicap
Scoren voor Gezondheid	B, I	School	Groep 6-8 van basisonderwijs; groep 6-8 van achterstandsscholen
Special Heroes	B, O	Zorg, school, wijk, sport	jeugd van 4-19 jaar met verstandelijke of lichamelijke beperking
SportMix	B	Wijk, zorg, school, sport	Jeugd 7-17 jaar moeilijk lerend en gebruik makend van speciaal onderwijs
Sportieve school	B, I, O	School, wijk, sport	Jeugd 8-12 jaar
School en Sport	B, I	School, sport	Jeugd 8-12 jaar
Schoolgolf	B, T	Wijk, school, sport	Jeugd 6-18 jaar
Schooljudo	B	Wijk, school, sport	Jeugd 4-18 jaar
sCOOLsport	B, I, O, T	School	Groep 1-8 basisonderwijs
Slimkids	B, I	Wijk	Jeugd 9-12 jaar met overgewicht
SMALL	B, I, O	Wijk	Volwassenen 55+
Start to Run	B, I, T	Sport	Volwassenen
Trappen Scoort	B, I	School	Groep 1-8 basisonderwijs; 1 ^e & 2 ^e klas voortgezet (speciaal) onderwijs; 1 ^e & 2 ^e klas VMBO; 1 ^e & 2 ^e klas praktijkonderwijs
Van klacht naar kracht	B, I, O	Zorg, wijk	Patiënten met een lage SES, chronische pijn- en of vermoeidheidsklachten, overgewicht, diabetes, depressie
Vet Cool Gezond	I	School	Groep 7,8 van basisonderwijs; 1 ^e , 2 ^e klas voortgezet onderwijs; leerlingen met overgewicht
Vet lekker...lekker fit	B, I	Wijk, school	Jeugd 10-12 jaar met overgewicht
Via Vierdaagse	B, I	Sport	Deelnemers (debutanten) Nijmeegse vierdaagse

WhoZnext	B, I, O	Wijk, school, sport	Jeugd 5-18 jaar; VMBO
Yalp, beweegprogramma voor ouderen	B, O, T	Wijk, zorg	Volwassenen 55+
Zo kan het ook!	B, O	Wijk, zorg	Mensen met een verstandelijke handicap
ZORGmethode	B, I, O	Wijk, zorg	Volwassenen met een chronische aandoening

- B = beweegprogramma: Programma gericht op het aanleren van vaardigheden die nodig zijn om beweeggedrag te veranderen en op het inrichten van de sociale omgeving van personen zodat deze de verandering in beweeggedrag ondersteunt (individueel en groepsgericht).
- I = informatievoorziening: Programma gericht op het veranderen van de kennis en attitude ten aanzien van gezondheid en bewegen (o.a. lespakket, campagne).
- O = Omgeving en beleid: Programma gericht op het creëren van randvoorwaarden voor bewegen in de omgeving en het zorgen voor structurele inbedding van het onderwerp in het beleid van de verschillende betrokken partijen (gemeenten, organisaties, scholen, etc.).
- T = Opleiding (Train de trainer): Programma met als hoofddoel het opleiden van professionals en/of andere personen, die nauw in verbinding staan met de doelgroep die men in beweging wilt krijgen.

Bijlage III: Theoretische onderbouwing van de beweegprogramma's

Theoretische onderbouwing		Programma's
Geen enkele theoretische onderbouwing	(-)	Cool Moves Volley De familie Lekkerbek op bezoek Fiets-Fit Gezond gewicht Gezonde leefstijl Ketenaanpak Actieve Leefstijl KorfbalFit School en Sport Schoolgolf Schooljudo Special heroes Slimkids Start to Run Via Vierdaagse
Beperkte theoretische onderbouwing	(+)	Basisschool zaalvoetbalcompetitie Beachvolleybal Be Interactive Beweeg je Beter B-Fit ClubExtra Club Fit 4 Utrecht Club2Move Evenwicht Fithockey Ga voor Gezond! Groep 6 on the move Judo op school Kids for Fit Kids in Balance KNVB 45+ Masters Trendweken Moving cultures sCOOLsport Scoren voor Gezondheid Sportieve school SportMix Trappen Scoort Van klacht naar kracht Vet Cool Gezond Vet lekker...lekker fit WhoZnext Zo kan het ook!
Redelijke theoretische onderbouwing	(++)	Bewegen als warming up voor re-integratie Bewegen doe je zo B-Slim kids De beweegkuur Denken en Doen DOiT IRun2BFit Kies voor Hart en Sport

Theoretische onderbouwing		Programma's
Goede theoretische onderbouwing	(+++)	ACTOR Alle leerlingen Actief! Bewegen op Recept! Bewegen valt goed! Big!Move COACH methode Communities in Beweging De klas beweegt GALM Gezond in de buurt in beweging Go! Fit met power In Balans JUMP-in Lekker fit! Liever Bewegen Dan Moe Okido! RealFit Revalidatie, Sport en Bewegen SCALA SMALL Yalp, beweegprogramma voor ouderen ZORGmethode

Bijlage IV: Scores beweegprogramma's

Nam beweegprogramma	Maximale score	Minimale score	Alle leerlingen Actief	Basisscholen zaalvoetbalcompetitie	Beachvolleybal	Be InterACTive-Start to Run	Beweeg je beter	Bewegen als warming up voor reïntegratie	Bewegen doe je zo!	Bewegen op Recept	Bewegen valt goed!	B-Fit	Big! Move	B-SLIM kids	ClubExtra	Club Fit 4 Utrecht	Club2Move	COACH methode	Communities in Beweging (CIB)
Effectiviteit																			
Theoretische onderbouwing																			
Onderbouwing probleem/interventie	-	++	++	+	+	+	+	+	+	++	++	+	++	++	+	+	+	++	++
Internationaal model	-	+	+	-	-	-	-	+	+	+	+	-	+	+	-	-	-	+	+
Evidence based																			
Design (m.b.t. bewegen)	-	++	+	-	+/-	++	-	+/-	-	+	+	-	+	-	-	+/-	+/-	++	+/-
Classificatie effect (m.b.t. bewegen)	++	++	++	?	?	++	++	++	+	+/-	++	+	++	+	+	+	++	++	+
Overige positieve effecten	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Bonuspunten																			
meetinstrumenten	0	4	1	2	2	nvt	nvt	nvt	1	2	2	1	1	1	+	+	+	4	+
Follow-up na 6 maanden (+)	0	2	2			nvt			0	0	0	nvt	2	+	+	+	2	+	
Grootte effect	0	1	1	1	1	1			0	0	0	1	1	++	++	++	1	++	
Vergelijkbare (intern) studies	0	4	0	0	0	0			0	0	0	0	0	0	+	+	0	+	
Kosten																			
Inzicht in kosten	nee	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Uitvoerbaarheid																			
1. Ondersteuning aan lokaal																			
Ondersteuning van organisatie	+/-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+/	+	+	+	+	+
Materiaal	--	++	++	++	++	++	+/	+	+/	++	++	++	-/?	++	+	++	-	+	++
2. Proces-evaluatie																			
Procesevaluatie	-	+	+	-	++	+	-	++	?	+	+	-	+	-	+/	+	-	+/	++
3. Ervaringen uit de praktijk																			
Betrokkenheid doelgroep	-	+	+	?	?	+/	+	?	+	+	+	+	+	+/	?	+/	+	+	+
Mening professionals	-	+	?	?	+	?	?	?	?	?	?	+	+	?	?	?	?	?	?
Mening deelnemers	-	+	?	?	?	+	?	+	?	+	+	+	+	?	?	?	?	+	?
Compliance	-	+	+	?	?	+	?	+	?	+	+	nvt	+	?	+	+	?	+	?
Aantal locaties	+/-	+	+	+	+	+	+/	+	+/	+	+	+	+	+/	+/	+/	+/	+	+
4. Beklijving																			
Beklijving interventie-eigenaar	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Beklijving lokaal	-	+	+	+	+	+	+	+	?	+	+	+	+	+/	+	+/	+	+	+
SAMENVATTEND:																			
Theoretische onderbouwing	-	+++	+++	+	+	+	+	++	++	+++	+++	+	+++	++	+	+	+	+++	+++
Evidence based	-	+++	?	+	?	+++	0	?	0	+/	+++	0	++	0	0	?	?	+++	?
Bonuspunten	0	10	nvt	4	nvt	3	nvt	nvt	nvt	nvt	3	nvt	2	nvt	nvt	nvt	nvt	7	nvt
Inzicht in kosten	nee	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	+/-	++	++	++	++	++	+	++	?	++	++	++	+	++	++	++	+	++	++
Proces-evaluatie	-	++	+	+	+	+	-	++	+	+	+	-	+	-	+/	+	-	+/	++
Betrokkenheid doelgroep	-	++	+	+	+	+/	0	++	0	++	++	++	+	0	++	+	0	++	++
Ervaringen uit de praktijk	0	++++	+++	++	++	+++	+	+++	0	++++	+++	+++	+++	+	++	+	+	+++	++
Categorie	IV	I	III	II	IV	III	IV	III	IV	III	II	III	IV	IV	IV	IV	IV	I	IV

Naam beweegprogramma	Maximale score	Minimale score	Cool Moves Volley	De beweegkuur	De klas beweegt!	Denken en Doen	DOT	Evenwicht	De familie Lekkerbek op bezoek	Fietstfit	Fithockey	GALM	Ga voor Gezond	Gezond gewicht	Gezond in de buurt in beweging	Gezonde leefstijl	Go Fit met power	Groep 6 on the move	In Balans	IRKunzFit
Effectiviteit																				
Therapeutische onderbouwing																				
Onderbouwing probleem/interventie Internationaal model	-	+	-	+	+	+	+	-	-	-	+	+	-	-	+	-	+	+	+	+
Evidence based																				
Design (m.b.t. bewegen)	-	++	+/-	+	+/-	+	++	-	-	++	-	+	?/-	+	++	-	-	?	-	+
Classificatie effect (m.b.t. bewegen)	-	++	++	++	+	+	+/-	+	-	++	+	+	+	+	++	+	+	+	+	+
Overige positieve effecten	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Bonuspunten																				
meetinstrumenten	0	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4				3	3
Follow-up na 6 maanden (+)	0	2	0	0	nvt	2	2	0	0	0	0	0	0	0	0				1	1
Grootte effect	0	1	1	1	1	1	0	0	0	1	0	0	0	1	1				0	0
Vergelijkbare (intern) studies	0	4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	?/0	0	0	0				0	0
Kosten																				
Inzicht in kosten	nee	ja	ja	ja	ja	ja	nee	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	nee	ja	ja	ja	ja
Uitvoerbaarheid																				
1. Ondersteuning aan lokaal																				
Ondersteuning van organisatie	+/-	+	+	+	+	+	+/-	+	+	+	+	+	+/-	+/-	+/-	+/-	+	+/-	+	+
Materiaal	-	++	++	++	++	++	++	++	+/-	++	++	++	+	++	++	++	++	++	++	++
2. Proces-evaluatie																				
Procesevaluatie	-	+	+	++	+	++	+	-	+/-	+	+	+	+	+/-	+	-	+	+	+/-	+
3. Ervaringen uit de praktijk																				
Betrokkenheid doelgroep	-	+	-	+	+/-	+	+/-	+	+/-	+	+	+	+/-	+/-	+	?	+	+	+	+/-
Mening professionals	-	+	+	+	+	+	+	?	+	+	+	?	?	?	?	?	?	?	?	?
Mening deelnemers	-	+	?	-	+	?	+/-	?	?	?	?	+	?	?	+	?	+/-	+	+	?
Compliance	-	+	?	+	+	?	nvt	+	nvt	?	?	+	nvt	?	+	?	?	nvt	+	nvt
aantal locaties	+/-	+	+	+	+	+	+	+	+/-	+	+	+	+	+/-	+/-	?	?	+	+	+
4. Beklijving																				
Beklijving interventie-eigenaar	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Beklijving lokaal	-	+	+	+	+	+	+	nvt	+	+	+	+	+	nvt	+	+	+	+	+	+
SAMENVATTEND:																				
Theoretische onderbouwing	-	+++	-	++	+++	++	++	+	-	-	+	+++	+	-	+++	-	+++	+	+++	++
Evidence based	0	10	?	4	?	4	4	0	0	+++	0	++	0	++	?	0	0	?	0	++
Bonuspunten	0	ja	nvt	4	nvt	4	ja	nvt	nvt	4	nvt	3	nvt	?	5	nvt	nvt	?	nvt	4
Inzicht in kosten	nee	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	nee	ja	ja	ja	ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	+/-	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+	+	+++	+++	+	+/-	++	++	+++	+++	+++	+++
Proces-evaluatie	-	++	+	++	+	++	+	-	+/-	+	+	+	+	+/-	+	+	+	+	+/-	+
Betrokkenheid doelgroep	0	++++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+	+++	+++	+++	+	+	++	0	+	++	+++	+
Ervaringen uit de praktijk	IV	I	III	II	III	III	IV	IV	IV	I	III	III	IV	IV	II	IV	IV	IV	III	III
Categorie																				

Naam beweegprogramma	Minimale score	Maximale score	Judo op school	JUMP-in	Ketenaanpak Actieve Leestijl	Kids for Fit	Kids in Balance	Kies voor Hart en Sport	KNVB 45+	KorfbalFit	Lekker fit!	Lever bewegen dan niet	Masters Trendweken	Moving Cultures	Okido!	RealFit	Revalidatie, Sport en Bewegen	SCALA	School en Sport	Schoolgolf
Effectiviteit																				
Theoretische onderbouwing																				
Onderbouwing probleem/interventie Internationaal model	-	++	+	++	-	+	+	+	+	-	++	++	+	+	++	++	++	++	+	-
Evidence based																				
Design (m.b.t. bewegen)	-	++	+	++	-	-	-	-	-	-	++	-	+	+	++	++	++	+/-	-	-
Classificatie effect (m.b.t. bewegen)	-	++	+/-	++	++	++	++	++	++	-	+/-	+	+	+	++	+/-	++	++	+	-
Overige positieve effecten	-	++	+	+	+	+	+	+	+	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	-
Bonuspunten																				
meetinstrumenten	0	4	3	2							2				2		3			
Follow-up na 6 maanden (+)	0	2		0							0				?		?			
Grootte effect	0	1		?							0				0		?			
Vergelijkbare (intern) studies	0	4		,							0				0		0			
Kosten																				
Inzicht in kosten	nee	ja	ja	nee	nee	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Uitvoerbaarheid																				
1. Ondersteuning aan lokaal																				
Ondersteuning van organisatie	+/-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+/-	+/-	+	+	+	+
Materiaal	--	++	+/-	++	++	++	++	++	+	++	++	++	++	++	++	++	++	++	+	++
2. Proces-evaluatie																				
Procesevaluatie	-	+	+	+	-	+	-	+	-	-	+	-	+	+/-	+	+	++	+/-	-	-
3. Ervaringen uit de praktijk																				
Betrokkenheid doelgroep	-	+	+	?	?	+	?	+	?	+	+	+/-	+	+	+/-	+	+	?	?	-
Mening professionals	-	+	+	?	?	?	?	+	?	?	?	?	+	+	+	?	?	?	?	?
Mening deelnemers	-	+	+	?	?	?	nvt	?	?	?	?	?	?	nvt	nvt	?	?	+	nvt	?
Compliance	-	+	nvt	?	?	nvt	nvt	?	?	?	?	?	?	nvt	nvt	+	+	+	+	?
aantal locaties	+/-	+	+	+/-	+	+/-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Beklijving																				
Beklijving interventie-eigenaar	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+/-	+/-
Beklijving lokaal	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+/-	+	+	+	+/-	?
SAMENVATTEND:																				
Theoretische onderbouwing	-	+++	+	+++	-	+	+	++	+	-	+++	+++	+	+	+++	+++	+++	+++	-	-
Evidence based	-	++++	+/-	++++	0	0	0	0	0	0	+/-	0	+/-	nvt	+++	+/-	++++	?	0	0
Bonuspunten	0	10	nvt	2	nvt	nvt	nvt	nvt	nvt	nvt	nvt	nvt	nvt	nvt	2	nvt	5	nvt	nvt	nvt
Inzicht in kosten	nee	ja	ja	nee	nee	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja	ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	+/-	+++	+	++	++	+++	+++	+++	++	+++	+++	+++	+++	+++	++	+++	+++	+++	++	+++
Proces-evaluatie	-	++	+	+	-	+	-	+	-	-	+	-	+	+/-	+	+	++	+/-	-	-
Betrokkenheid doelgroep	-	+	+	+	?	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+/-	+	++	++	-	-
Ervaringen uit de praktijk	0	++++	+++	0	+	+	+	+++	++	+	+	++	+++	++	+++	++	++	+++	+	+
Categorie	IV	I	III	I	IV	IV	IV	III	IV	IV	IV	IV	III	IV	II	IV	I	III	IV	IV

Naam beweegprogramma	Maximale score	Minimale score	Effectiviteit															Categorie																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
			Theoretische onderbouwing																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
onderbouwing probleem/ interventie Internationaal model	++	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Bijlage V: Overzicht beweegprogramma's naar doelgroep

Jeugdinterventies basisschoolleeftijd algemeen¹²

Naam programma	Type	Setting	Doelgroep	Categorie
Alle leerlingen Actief!	B, I, O, T	School, wijk, zorg	Jeugd 4-16 jaar van basis-onderwijs en voortgezet onderwijs; inactieve leerlingen; leerlingen met overgewicht	II
Okido!	B, I	School	Groep 7 van basisonderwijs, kinderen uit groep 7 met overgewicht	II
Scoren voor Gezondheid	B, I	School	Groep 6-8 van basisonderwijs; groep 6-8 van achterstands-scholen	II
B-Fit	B, I, O, T	Wijk, school, sport	Jeugd 0-18 jaar; volwassenen; VMBO; mensen met overgewicht	III
De klas beweegt	B, I, O, T	School	Basisschoolleerlingen	III
IRun2BFit	B, I, O, T	School, sport	Jeugd 12-18 jaar; 1 ^e -3 ^e klas voortgezet onderwijs; VMBO; allochtonen; jeugd met overgewicht	III
Kies voor Hart en Sport	B, I	Wijk, school, sport	Groep 6-8 van basisonderwijs	III
Basisscholen zaalvoetbal-competitie	B	Wijk, Sport, school	Groep 7 & 8 basisschool	IV
Beachvolleybal	B, O	Sport, school	Jeugd 5-18 jaar; volwassenen	IV
Bewegen doe je zo	B, I, O	School	Basisschoolleerlingen	IV
B-Slim kids	B, I	School	Jeugd 10-12 met overgewicht; jeugd 10-12 met lage SES	IV
Circulatie Mini Volleybal	B	School, sport	Jeugd 5-12 jaar	IV
Club 2 Move	B, I, O	Wijk	Jeugd 10-18 jaar	IV
ClubExtra	B	Wijk, sport	Jeugd 4-12 jaar met bewegings-achterstand	IV
Club Fit 4 Utrecht	B, I	Wijk	Kinderen met overgewicht van 4-16 jaar	IV
Evenwicht	B, I	Wijk, zorg	Jeugd 10-12 jaar met overgewicht	IV
Ga voor Gezond!	B, I, O	School	Groep 1-8 basisonderwijs	IV

¹² Inclusief kinderen met overgewicht.

Groep 6 on the move	I, O	School	Groep 6 van basisonderwijs	IV
Judo op school	B	School, sport	Jeugd 4-18 jaar op alle soorten onderwijs	IV
JUMP-in	B, I, O	Wijk, school, sport	Jeugd 4-12 jaar van basisonderwijs, kinderen met lage SES; kinderen met overgewicht	IV
Kids for Fit	B, I, O, T	School	Jeugd 4-12 jaar; allochtone jeugd, kinderen met overgewicht, kinderen met lage SES	IV
Kids in Balance	B, I	School	Jeugd 10-12 jaar	IV
Lekker fit!	B, I, O, T	School, wijk	Groep 1-8 van basisonderwijs, ouders en leerkrachten	IV
Realfit	B, I	Wijk, sport	Jeugd 13-18 jaar met overgewicht	IV
Sportieve school	B, I, O	School, wijk, sport	Jeugd 8-12 jaar	IV
School en Sport	B, I	School, sport	Jeugd 8-12 jaar	IV
Schoolgolf	B, T	Wijk, school, sport	Jeugd 6-18 jaar	IV
Schooljudo	B	Wijk, school, sport	Jeugd 4-18 jaar	IV
sCOOLsport	B, I, O, T	School	Groep 1-8 basisonderwijs	IV
Slimkids	B, I	Wijk	Jeugd 9-12 jaar met overgewicht	IV
Trappen Scoort	B, I	School	Groep 1-8 basisonderwijs; 1 ^e & 2 ^e klas voortgezet (speciaal) onderwijs; 1 ^e & 2 ^e klas VMBO; 1 ^e & 2 ^e klas praktijkonderwijs	IV
Vet Cool Gezond	I	School	Groep 7,8 van basisonderwijs; 1 ^e , 2 ^e klas voortgezet onderwijs; leerlingen met overgewicht	IV
Vet lekker....lekker fit	B, I	Wijk, school	Jeugd 10-12 jaar met overgewicht	IV
WhoZnext	B, I, O	Wijk, school, sport	Jeugd 5-18 jaar; VMBO	IV

Jeugdinterventies oudere jeugd algemeen (12+)¹³

	Naam programma	Type	Setting	Doelgroep	Categorie
1	Alle leerlingen Actief!	B, I, O, T	School, wijk, zorg	Jeugd 4-16 jaar van basisonderwijs en voortgezet onderwijs; inactieve leerlingen; leerlingen met overgewicht	II
2	B-Fit	B, I, O, T	Wijk, school, sport	Jeugd 0-18 jaar; volwassenen; VMBO; mensen met overgewicht	III
3	IRun2BFit	B, I, O, T	School, sport	Jeugd 12-18 jaar; 1 ^e -3 ^e klas voortgezet onderwijs; VMBO; allochtonen; jeugd met overgewicht	III
4	Beachvolleybal	B, O	Sport, school	Jeugd 5-18 jaar; volwassenen	IV
6	Club 2 Move	B, I, O	Wijk	Jeugd 10-18 jaar	IV
7	Club Fit 4 Utrecht	B, I	Wijk	Kinderen met overgewicht van 4-16 jaar	IV
8					IV
9	DOiT	B, I, O	School	VMBO leerlingen	IV
10	Judo op school	B	School, sport	Jeugd 4-18 jaar op alle soorten onderwijs	IV
11	Moving cultures	B, T	School	VMBO leerlingen	IV
12	Realfit	B, I	Wijk, sport	Jeugd 13-18 jaar met overgewicht	IV
13	Special Heroes	B, O	Zorg, school, wijk, sport	jeugd van 4-19 jaar met verstandelijke of lichamelijke beperking	IV
14	Sportieve school	B, I, O	School, wijk, sport	Jeugd 8-12 jaar	IV
15	School en Sport	B, I	School, sport	Jeugd 8-12 jaar	IV
16	Schoolgolf	B, T	Wijk, school, sport	Jeugd 6-18 jaar	IV
17	Schooljudo	B	Wijk, school, sport	Jeugd 4-18 jaar	IV
18	Trappen Scoort	B, I	School	Groep 1-8 basisonderwijs; 1 ^e & 2 ^e klas voortgezet (speciaal) onderwijs; 1 ^e & 2 ^e klas VMBO; 1 ^e & 2 ^e klas praktijkonderwijs	IV
19	Vet Cool Gezond	I	School	Groep 7,8 van basisonderwijs; 1 ^e , 2 ^e klas voortgezet onderwijs; leerlingen met overgewicht	IV
20	WhoZnext	B, I, O	Wijk, school, sport	Jeugd 5-18 jaar; VMBO	IV

¹³ Inclusief jongeren met overgewicht.

Jeugdinterventies specifiek voor kinderen uit het speciaal onderwijs, kinderen met een chronische aandoening, kinderen met een bewegachterstand of kinderen met een verstandelijke of fysieke beperking

	Naam programma	Setting	Doelgroep	Categorie
1	Revalidatie, Sport en Bewegen	Zorg	Volwassenen en jeugd die in het ziekenhuis of revalidatiecentrum in behandeling zijn	I
2	ClubExtra	Wijk, sport	Jeugd 4-12 jaar met bewegingsachterstand	IV
3	Special Heroes	Zorg, school, wijk, sport	Jeugd van 4-19 jaar met verstandelijke of lichamelijke beperking	IV
4	SportMix	Wijk, zorg, school, sport	Jeugd 7-17 jaar moeilijk lerend en gebruik makend van speciaal onderwijs	IV
5	Big!Move	Wijk, zorg, school, sport	Jeugd 5-12 jaar met chronische aandoeningen; overgewicht; lage SES	IV

Jeugdinterventies algemeen bestaande uit een lespakket op school met aandacht voor voeding en bewegen

	Naam programma	Type	Setting	Doelgroep	Categorie
1	Okido!	B, I	School	Groep 7 van basisonderwijs, kinderen uit groep 7 met overgewicht	II
2	Scoren voor Gezondheid	B, I	School	Groep 6-8 van basisonderwijs; groep 6-8 van achterstandsscholen	II
3	B-Fit	B, I, O, T	Wijk, school, sport	Jeugd 0-18 jaar; volwassenen; VMBO; mensen met overgewicht	III
4	IRun2BFit	B, I, O, T	School, sport	Jeugd 12-18 jaar; 1 ^e -3 ^e klas voortgezet onderwijs; VMBO; allochtonen; jeugd met overgewicht	III
5	Kies voor Hart en Sport	B, I	Wijk, school, sport	Groep 6-8 van basisonderwijs	III
6	B-Slim kids	B, I	School	Jeugd 10-12 met overgewicht; jeugd 10-12 met lage SES	IV
7	DOiT	B, I, O	School	VMBO leerlingen	IV
8	Ga voor Gezond!	B, I, O	School	Groep 1-8 basisonderwijs	IV
9	Groep 6 on the move	I, O	School	Groep 6 van basisonderwijs	IV
10	Kids for Fit	B, I, O, T	School	Jeugd 4-12 jaar; allochtone jeugd, kinderen met overgewicht, kinderen met lage SES	IV
11	Kids in Balance	B, I	School	Jeugd 10-12 jaar	IV
12	Lekker fit!	B, I, O, T	School, wijk	Groep 1-8 van basisonderwijs, ouders en leerkrachten	IV
13	Sportieve school	B, I, O	School, wijk, sport	Jeugd 8-12 jaar	IV
14	sCOOLsport	B, I, O, T	School	Groep 1-8 basisonderwijs	IV
15	Vet Cool Gezond	I	School	Groep 7,8 van basisonderwijs; 1 ^e , 2 ^e klas voortgezet onderwijs; leerlingen met overgewicht	IV

Met naschools beweegaanbod.

Jeugdinterventies algemeen vanuit de wijk met aandacht voor voeding en bewegen

	Naam programma	Type	Setting	Doelgroep	Categorie
1	Club Fit 4 Utrecht	B, I	Wijk	Kinderen met overgewicht van 4-16 jaar	IV
2	Evenwicht	B, I	Wijk, zorg	Jeugd 10-12 jaar met overgewicht	IV
3	Realfit	B, I	Wijk, sport	Jeugd 13-18 jaar met overgewicht	IV
4	Slimkids	B, I	Wijk	Jeugd 9-12 jaar met overgewicht	IV
5	Vet lekker...lekker fit	B, I	Wijk	Jeugd 10-12 jaar met overgewicht	IV

Jeugdinterventies algemeen met specifieke focus op bewegen en sportdeelname¹⁴

	Naam programma	Type	Setting	Doelgroep	Categorie
1	Alle leerlingen Actief!	B, I, O, T	School, wijk, zorg	Jeugd 4-16 jaar van basisonderwijs en voortgezet onderwijs; inactieve leerlingen; leerlingen met overgewicht	II
2	De klas beweegt	B, I, O, T	School	Basisschoolleerlingen	III
3	Basisscholen zaalvoetbalcompetitie	B	Wijk, Sport, school	Groep 7 & 8 basisschool	IV
4	Beachvolleybal	B, O	Sport, school	Jeugd 5-18 jaar; volwassenen	IV
7	Bewegen doe je zo	B, I, O	School	Basisschoolleerlingen	IV
8	Cool Moves Volley	B	School, sport	Jeugd 5-12 jaar	IV
9	Club 2 Move	B, I, O	Wijk	Jeugd 10-18 jaar	IV
10	Judo op school	B	School, sport	Jeugd 4-18 jaar op alle soorten onderwijs	IV
12	Moving cultures	B, T	School	VMBO leerlingen	IV
13	School en Sport	B, I	School, sport	Jeugd 8-12 jaar	IV
14	Schoolgolf	B, T	Wijk, school, sport	Jeugd 6-18 jaar	IV
15	Schooljudo	B	Wijk, school, sport	Jeugd 4-18 jaar	IV
16	Trappen Scoort	B, I	School	Groep 1-8 basisonderwijs; 1 ^e & 2 ^e klas voortgezet (speciaal) onderwijs; 1 ^e & 2 ^e klas VMBO; 1 ^e & 2 ^e klas praktijkonderwijs	IV

Met naschools beweegaanbod.

¹⁴ Vrijwel altijd vanuit school opgezet.

Beweegprogramma's specifiek voor ouderen (50+)

	Naam programma	Type	Setting	Doelgroep	Categorie
1	SMALL	B, I, O	Wijk	Volwassenen 55+	II
2	ACTOR	B	Wijk, zorg	Eenzame ouderen 70+	III
3	Denken en Doen	B, O	Wijk, sport	Volwassenen 55+	III
4	Fithockey	B, O	Sport	Volwassenen 55+, volwassenen 55+ met een chronische aandoening	III
5	GALM	B, I, O	Wijk, zorg	Volwassenen 55+	III
6	In Balans	B, I, O, T	Wijk, zorg	Ouderen 70+ die vaak vallen, zich onzeker op de been voelen en/of mobiliteitsproblemen hebben	III
7	Yalp, beweegprogramma voor ouderen	B, O, T	Wijk, zorg	Volwassenen 55+	III
8	Liever Bewegen Dan Moe	B, I	Wijk, zorg	Volwassenen; 55+; volwassenen met risico op depressie; mensen met lage SES	IV

Beweegprogramma's specifiek voor volwassenen met (risico op) (chronische) aandoeningen

	Naam programma	Type	Setting	Doelgroep	Categorie
1	Revalidatie, Sport en Bewegen	B, I, O	Zorg	Volwassen en jeugd die in het ziekenhuis of revalidatiecentrum in behandeling zijn	I
	Be Interactive	B, I, T	Wijk, sport	Allochtone vrouwen vanaf 18 jr.; allochtone vrouwen met diabetes, depressie, overgewicht	II
	De beweegkuur	B, I, O	Wijk, zorg, sport	mensen met een(zeer) hoog gewichtsgelateerd gezondheidsrisico	II
	Bewegen op Recept	B, O	Wijk, zorg	Volwassenen met chronische aandoening; volwassenen met lage SES; allochtonen	III
	B-Fit	B, I, O, T	Wijk, school, sport	Jeugd 0-18 jaar; volwassenen; VMBO; mensen met overgewicht	III
	Fithockey	B, O	Sport	Volwassenen 55+, volwassenen 55+ met een chronische aandoening	III
	SCALA	B, I, O	Wijk, zorg	Volwassenen 55+ met een chronische aandoening of handicap	III
	Beweeg je Beter	B, O	Wijk, zorg, sport	Volwassenen met chronische aandoeningen of 'vage' klachten en/of die geactiveerd moeten worden; volwassenen met lage SES; allochtonen; volwassenen met overgewicht	IV
	ZORGmethode	B, I, O	Wijk, zorg	Volwassenen met een chronische aandoening	III
	Big!Move	B, I, O, T	Wijk, zorg, school, sport	Jeugd 5-12 jaar; volwassenen; werknemers; allochtonen; mensen met chronische aandoeningen; mensen met overgewicht; mensen met lage SES	IV
	Ketenaanpak Actieve Leefstijl	B,O	Wijk, zorg	Mensen met een chronische aandoening	IV
	Liever Bewegen Dan Moe	B, I	Wijk, zorg	Volwassenen; 55+; volwassenen met risico op depressie; mensen met lage SES	IV
	Van klacht naar kracht	B, I, O	Zorg, wijk	Patiënten met een lage SES, chronische pijn- en of vermoeidheidsklachten, overgewicht, diabetes, depressie	IV
	Zo kan het ook!	B, O	Wijk, zorg	Mensen met een verstandelijke handicap	IV

Bewegprogramma's specifiek voor allochtonen

	Naam programma	Type	Setting	Doelgroep	Categorie
	Be Interactive	B, I, T	Wijk, sport	Allochtone vrouwen vanaf 18 jr.; allochtone vrouwen met diabetes, depressie, overgewicht	II
	Bewegen valt goed!	B, I, O	Wijk	Allochtonen 45+	II
	Bewegen op Recept	B, O	Wijk, zorg	Volwassenen met chronische aandoening; volwassenen met lage SES; allochtonen	III
	IRun2BFit	B, I, O, T	School, sport	Jeugd 12-18 jaar; 1 ^e -3 ^e klas voortgezet onderwijs; VMBO; allochtonen; jeugd met overgewicht	III
	Beweeg je Beter	B, O	Wijk, zorg, sport	Volwassenen met chronische aandoeningen of 'vage' klachten en/of die geactiveerd moeten worden; volwassenen met lage SES; allochtonen; volwassenen met overgewicht	IV
	Big!Move	B, I, O, T	Wijk, zorg, school, sport	Jeugd 5-12 jaar; volwassenen; werknemers; allochtonen; mensen met chronische aandoeningen; mensen met overgewicht; mensen met lage SES	IV
	Gezonde Leefstijl	B, I	Wijk, zorg	Turkse en/of Marokkaanse vrouwen	IV
	Gezond gewicht	B, I	Wijk, zorg	Allochtone vrouwen met overgewicht	IV

Bewegingstimulerende programma's

De uiteindelijke doelgroep hoeft niet per daadwerkelijk te bewegen in dit programma, maar wordt daar wel toe aangezet middels bijvoorbeeld het verhogen van kennis, motivationale interviewing, bijhouden van beweegdagboekjes, stappentellers etc.

	Naam programma	Type	Setting	Doelgroep	Categorie
	COACH methode	B, I, O	Wijk, zorg, werk	Alle doelgroepen	I
	Okido!	B, I	School	Groep 7 van basisonderwijs, kinderen uit groep 7 met overgewicht	II
	Alle leerlingen Actief!	B, I, O, T	School, wijk, zorg	Jeugd 4-16 jaar van basisonderwijs en voortgezet onderwijs; inactieve leerlingen; leerlingen met overgewicht	II
	Denken en Doen	B, O	Wijk, sport	Volwassenen 55+	III
	De familie lekkerbek op bezoek	B, I	School	Jeugd 0-13 jaar	IV
	Groep 6 on the move	B, I, O	School	Groep 6 van basisonderwijs	IV
	Kids for Fit	B, I, O, T	School	Jeugd 4-12 jaar; allochtone jeugd, kinderen met overgewicht, kinderen met lage SES	IV
	Kids in Balance	B, I	School	Jeugd 10-12 jaar	IV
	Lekker fit!	B, I, O, T	School, wijk	Groep 1-8 van basisonderwijs, ouders en leerkrachten	IV
	sCOOLsport	B, I, O, T	School	Groep 1-8 basisonderwijs	IV
	Trappen Scoort	B, I	School	Groep 1-8 basisonderwijs; 1 ^e & 2 ^e klas voortgezet (speciaal) onderwijs; 1 ^e & 2 ^e klas VMBO; 1 ^e & 2 ^e klas praktijkonderwijs	IV
	Vet Cool Gezond	I	School	Groep 7,8 van basisonderwijs; 1 ^e , 2 ^e klas voortgezet onderwijs; leerlingen met overgewicht	IV
	WhoZnext	B, I, O	Wijk, school, sport	Jeugd 5-18 jaar; VMBO	IV

Bijlage VI: Beschrijving per programma

Naam programma : ACTOR

Setting: Wijk, zorg

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Lokaal: Zorginstelling SWO Gemeente	Uitvoerder Uitvoerder Uitvoerder
Regionaal: Provinciale Sportraad Provinciaal Centrum voor Maatschappelijke Ontwikkeling Overkoepelende organisaties van verzorgingshuizen	Samenwerkingspartner Samenwerkingspartner Samenwerkingspartner
Landelijk: Stichting In Beweging RUG NISB Stichting Icare	Ontwikkelaar, landelijke stuurgroep, Uitvoerder Ontwikkelaar, landelijke stuurgroep Ontwikkelaar, landelijke stuurgroep Ontwikkelaar, landelijke stuurgroep
Landelijk GALM team, regioconsulenten provinciale sportraden, Stichting In Beweging	Ondersteuning

Website: www.actormethode.nl/www.galm.nl

Projectomschrijving: De ACTOR (Actief ConTact OudeRen) methode bestaat uit een persoonlijke benadering en een gevarieerd activiteitenprogramma van een jaar. Het programma richt zich op de doelgroep vereenzaamde ouderen. In de eerste fase komen de deelnemers wekelijks bij elkaar, in de tweede fase maandelijks. Hoewel de nadruk ligt op bewegen, wordt ook aandacht besteed aan sociale vaardigheden en het zelfvertrouwen van de deelnemers. ACTOR kan zowel in een verzorgingshuis als in een wijk worden uitgevoerd. ACTOR kan in combinatie met GALM of andere beweegprogramma's worden uitgevoerd.

Doelstelling: Het sociaal stimuleren van vereenzaamde ouderen aan de hand van bewegingsstimulering in combinatie met een sociaal activiteitenprogramma.

Einddoelgroep: Eenzame senioren van 70 jaar of ouder zonder geheugenproblemen. De methode wordt momenteel ook uitgetest bij de doelgroep eenzame senioren van 50-65 jaar.

Totale duur van het programma (start-eind): 1 jaar

Frequentie: 1. Benadering (Geheugentest, eenzaamheidsvragenlijst);

2. Activiteitenprogramma bestaande uit bewegen en sociale vaardigheidstraining en activiteiten die door de deelnemers worden georganiseerd. Er zijn 12 wekelijkse bijeenkomsten en vervolgens 6 maandelijkse bijeenkomsten.

Bereik: 12-15 deelnemers

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
5 van de 6 deelnemers zegt meer aan beweegactiviteiten te doen	
Overige effecten ¹	Classificatie ¹
- Significante verbetering van sociaal functioneren	++
- Significante vooruitgang in algemene gezondheidstoestand	++
- Vooruitgang in fysiek functioneren	+
- Afname eenzaamheidsgevoel	+
- 40% van de deelnemers geeft aan nieuwe kennissen of vrienden te hebben gemaakt binnen de ACTOR groep	+
- Deelnemers voelen zich fitter	+

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de 'effecten' is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score ²	Max. score ²
Theoretische onderbouwing	+++	-	+++
Effectiviteit	?	0	++++
Bonuspunten	N.v.t.	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	++	0	+++
Procesevaluatie	+	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+	-	++
Ervaringen uit de praktijk	+++	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie III	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam programma : Alle leerlingen Actief!

Setting: School, wijk, zorg

Organisatie	Functie(s)
NISB	Eigenaar
Sport en beweegaanbieders, scholen, provinciale sportraden, GGD-en	Uitvoerders
Scorende Spitsen, provinciale sportraad, gemeentelijk sportservicepunt, NASB adviseurs, op maat ondersteuner bij NISB	Ondersteunend (specifieke vragen over activeren van inactieve leerlingen)

Website: <http://www.nisb.nl/alleleerlingenactief> <http://www.sportenonderwijs.nl>

Projectomschrijving: Alle leerlingen Actief! is een aanpak ontwikkeld door NISB om inactieve leerlingen te verleiden tot meer sporten en bewegen. Een belangrijk element in de aanpak is het gebruik van motivatiegesprekken (motivational interviewing). De motivatiegesprekken worden uitgevoerd door speciaal opgeleide leerkrachten. In de gesprekken wordt rekening gehouden met fases in gedragsverandering en wordt de verantwoordelijkheid voor gedragsverandering bij de leerlingen zelf gelegd. Deze specifieke aanpak voor inactieve leerlingen kan aanvullend worden toegepast bij beweegprojecten die gericht zijn op de gehele schoolpopulatie.

Doelstelling: Inactieve leerlingen aanzetten tot meer sporten en bewegen.

Einddoelgroep: De aanpak kan worden toegepast op basisscholen en in het voortgezet onderwijs bij jeugd van 4-16 jaar. Het gaat om activeren van inactieve leerlingen. Vaak hebben deze ook overgewicht.

Totale duur van het programma (start-eind): De voorbereiding (formeren project groep en selecteren kinderen) duurt ongeveer 2 maanden. De motivatiegesprekken worden gedaan in een geheel schooljaar en de omvang varieert. Het is afhankelijk van de leerling hoeveel tijd nodig is voor het realiseren van zichtbare resultaten in gedragsverandering.

Frequentie: De motivatiegesprekken vinden plaats 1 keer per 1-3 weken. Dat is afhankelijk van de leerling en de inhoud van de gemaakte afspraken. Daarnaast worden leerlingen ook in de gang aangesproken.

Bereik: Zo'n 100 tot 150 leerlingen per school komen in aanmerking voor het meten van beweeggedrag, waarna vervolgens 15-25 leerlingen intensief begeleid worden met motivatiegesprekken. Het aantal inactieve leerlingen dat begeleid gaat worden is afhankelijk van het aantal leerlingen dat geselecteerd is als inactief, maar ook van middelen binnen een school.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
- Aan het begin van het project zijn de meeste leerlingen 4 of minder dagen actief, en na een schooljaar zijn de meeste leerlingen 4 tot 7 dagen actief. Er is een toename van het bewegend gedrag.	++
- Het aantal kinderen dat inactief is (0-2 dag/wk 60 min. bewegen) daalt significant van 131 naar 50	++
- Het aantal kinderen dat semiactief is (3-6 dag/wk 60 min. bewegen) stijgt significant van 34 naar 90	++
- Het aantal kinderen dat actief is (7 dag/wk 60 min. bewegen) stijgt significant van 9 naar 30	
Overige effecten¹	Classificatie¹
Leerlingen denken positiever over bewegen	+

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de 'effecten' is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score²	Max. score²
Theoretische onderbouwing	+++	-	+++
Effectiviteit	+++	0	++++
Bonuspunten	4	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	+++	0	+++
Procesevaluatie	+	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+	-	++
Ervaringen uit de praktijk	++	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie II	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam interventie: Basisscholen Zaalvoetbalcompetitie Zeeburg

Setting: Wijk, school, sport

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
KNVB	Eigenaar/coördinator
FC Goldenstars	Uitvoerders
Basisscholen	Deelnemers
Stadsdeel Zeeburg	Mede initiator, uitvoerder en coördinator

Website: info via <http://www.zaalvoetbalinfo.nl>

Projectomschrijving: Om sportparticipatie en lidmaatschap van verenigingen te verhogen wordt een zaalvoetbalcompetitie georganiseerd voor kinderen van groep 7&8 van de basisschool na schooltijd, in de buurt van de school, in de wijk. Na binnen- en buitenschoolse kennismaking met zaalvoetbal, stromen geïnteresseerde kinderen door naar een nieuw opgezette naschoolse zaalvoetbalcompetitie, waarbij leerlingen onder de naam van de school wekelijks zaalvoetballen in sporthal Zeeburg. Lokaal in de wijk wordt nieuw structureel sportaanbod gecreëerd onder de vlag van de basisscholen waardoor een aantal belangrijke drempels voor sportdeelname onder een lastig te bereiken en te bedienen doelgroep worden weggenomen. Het specifieke voetbalaanbod is dichtbij en goedkoop, waardoor wordt getracht meer kinderen te laten voetballen en daardoor meer te laten bewegen.

Doelstelling: Het primaire doel van de interventie is zowel het verhogen van het sport- en beweeggedrag als het lidmaatschap van sportverenigingen (lees: voetbal) bij kinderen uit groep 7 en 8 van het basisonderwijs door middel van het aanbieden van structureel (wekelijks), laagdrempelig naschools zaalvoetbalaanbod bij zaalvoetbalvereniging FC Goldenstars in het Amsterdamse stadsdeel Zeeburg. Dezelfde wijk waar de kinderen wonen, leven, spelen en naar school gaan.

Einddoelgroep: Kinderen basisschool groep 7 & 8

Totale duur van de interventie (start-eind): 2 jaar, kan ook in 1 jaar. Er wordt wekelijks getraind, minimaal om de week een wedstrijd van 13 min.

Bereik: Gehele teams (met 7-8 kinderen per team). Aantal teams varieert

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
Er zijn geen effecten bekend	
Overige effecten	Classificatie ¹
Er zijn geen effecten bekend	

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de 'effecten' is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score ²	Max. score ²
Theoretische onderbouwing	+	-	+++
Effectiviteit	0	0	++++
Bonuspunten	N.v.t.	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	+++	0	+++
Proces-evaluatie	-	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+	-	++
Ervaringen uit de praktijk	0	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie IV	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam programma: Beachvolleybal

Setting: Sport, School

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
NEVOBO	Organisator eigenaar , uitvoerder
Gemeenten,	Accommodatie/financiering
Grontmij	Aanleg velden
proeftuinen, olympische netwerken, volleybalverenigingen, onderwijs- instellingen	Beheer accommodaties, kader, trainingen/ondersteuning, clinics

Website: www.nevobo.nl

Projectomschrijving: Er kunnen verschillende activiteiten ondernomen worden om beachvolleybal te introduceren. Er worden promotieclinics en mobiele beachvolleybal-projecten georganiseerd. Er worden semi permanente beachvolleybal accommodaties opgericht en beachvolleybalscholen en verenigingen gestart. Ook worden er competities georganiseerd. Hiernaast worden er in weekenden beachvolleybaltoernooien georganiseerd. In het kader van dit project is met name gekeken naar het opstarten van beachvolleybalverenigingen. Zijdelings is ook gekeken naar het geven van clinics (hier was echter minder informatie over beschikbaar).

Doelstelling: Er zijn veel doelstellingen geformuleerd. De NeVoBo wil meer leden van de bond en/of dat meer leden voldoen aan de combinorm. Hierbij richten ze zich met name op de semi-actieven. Dit gebeurt dus deels door het aanbieden van nieuwe volleybalproducten, en het stimuleren van verenigingen om het assortiment aan producten en het aantal doelgroepen uit te breiden.

Einddoelgroep: Jeugd 5-18 jaar, volwassenen (19-45 jaar)

Totale duur van het programma (start-eind): Wisselend: Soms is het continu (vereniging), soms zijn er cursussen (3-12 trainingen), soms worden er clinics verzorgd (1-4 trainingen).

Frequentie: Wisselend

Bereik: Dit wisselt per activiteit.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
- Nadat deelnemers hadden geparticipeerd in het programma bleek dat 66% voldeed aan de norm gezond bewegen. 27% was semi-actief. Het is niet bekend wat dit van te voren was. De meeste deelnemers (97%) waren voor deelname wel actief sporters.	?
Overige effecten¹	Classificatie¹
- 21% is naar aanleiding van deelname lid geworden van een sportvereniging	+
- 93% wil de activiteit blijven uitvoeren	+
- 33% heeft de intentie meer te gaan bewegen in de vrije tijd.	+

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de 'effecten' is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score²	Max. score²
Theoretische onderbouwing	+	-	+++
Effectiviteit	?	0	++++
Bonuspunten	N.v.t.	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	+++	0	+++
Procesevaluatie	++	-	++
Betrokkenheid doelgroep	?	-	++
Ervaringen uit de praktijk	+++	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie III	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam programma : Be InterACTIVE-Start to Run

Setting: Wijk, sport

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Stichting Be InterACTIVE	Eigenaar project, financierder looptrainingen (door bijdrage van gemeenten, sponsoring, fondsen)
Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie (KNAU)	Samenwerkingspartner, uitvoerder, financierder vervolg cursus
Lokale gemeenten, lokale buurt/wijkcentra of vrouwencentrum etc.	Samenwerkingspartners lokaal: Werving, inschrijving, coördinatie
Nike en Women Win	Donateurs (schoenen en deel project)

Website: www.beinteractive.org

Projectomschrijving: Het project Start to Run van de Stichting Be InterACTIVE bestaat uit hardloopcursussen gericht op volwassen allochtone vrouwen die uit een achterstands-buurt komen en grotendeels in een isolement leven. Het doel is om deze vrouwen aan het sporten te krijgen, met als uiteindelijke doel het bevorderen van de maatschappelijke participatie van de vrouwen en het vergroten van hun invloed op de sociale omgeving (empowerment). Een cursus bestaat uit 7 trainingen die worden gegeven door een professionele vrouwelijke trainer. In elke training krijgen de vrouwen een uur lang looptraining waarin wordt gewerkt aan loophouding, conditie en uithoudingsvermogen en een half uur voorlichting over gezondheid, voeding, etc. Deelnemers kunnen meedoen aan een recreatieloop en er is ook de mogelijkheid om een vervolgcursus van 10 trainingen te doen. Daarnaast is er voor de vrouwen de mogelijkheid om een cursus assistent trainster te volgen bij de KNAU, deze vrouwen kunnen dan later ingezet worden als assistent trainster op de verschillende loopgroepen.

Doelstelling: 1. Allochtone vrouwen in beweging krijgen en kennis te laten maken met de hardloopsport; 2. Het stimuleren van bewegen en het bewust maken van een gezonde levenswijze; 3. Een bijdrage leveren aan de sociale structuren in de wijk en binnen de doelgroep; 4. Vrouwen uit hun isolement halen en maatschappelijk betrokken te krijgen bij sportprojecten in de wijk; 5. Vergroten van het zelfvertrouwen (subjectief); 6. Afvallen.

Einddoelgroep: Volwassen (vanaf 18 jaar) allochtone vrouwen (met name volwassen allochtone vrouwen van islamitische afkomst uit een achterstandsbuurt die grotendeels in een isolement leven). Allochtone vrouwen met diabetes.

Totale duur van het programma (start-eind): Doorlopend, cursussen lopen per jaar

Frequentie: Er wordt 1 training van 1,5 uur (1 uur looptraining en 0,5 uur voorlichting over gezondheid) per week gegeven. Daarnaast is er op het einde een recreatieloop.

Bereik: Per programma worden er wekelijks gemiddeld 12-20 deelnemers bereikt.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
- Bij de nulmeting geeft bijna 35% van de deelnemers aan dat ze onvoldoende bewegen, bij de eindmeting is dit aantal significant gezakt tot 10%	++
- Het gemiddeld aantal dagen per week dat deelnemers meer dan 30 min. bezig zijn met inspannende activiteiten is significant toegenomen van 2,5 naar 3,3.	++
- 72% van de vrouwen zegt meer te sporten	+
Overige effecten¹	Classificatie¹
- Afname aantal kg (tot 10kg)	+
- In de beleving van de deelnemers is hun gemiddelde gezondheid door de cursus toegenomen	+
- 94% gaat door met sporten	+
- Zelfvertrouwen en gevoel van zelfcontrole is toegenomen	+
- Verdubbeling sociale contacten met anderen buiten het gezin	++
- Drempels om te sporten significant lager door deelname	++
- 88% van de vrouwen is minder depressief	+
-94% is minder gestresst	+

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de 'effecten' is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score ²	Max. score ²
Theoretische onderbouwing	+	-	+++
Effectiviteit	+++	0	++++
Bonuspunten	3	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	++	0	+++
Procesevaluatie	+	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+/-	-	++
Ervaringen uit de praktijk	+++	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie II	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam programma : Beweegkriebels

Setting: Wijk, sport

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB)	Eigenaar, uitvoerder (geven van train-de-trainer voor intermediairen die trainer Beweegkriebels willen worden)
60 Trainers in Nederland	Verzorgen training Beweegkriebels voor cursisten

Website: www.beweegkriebels.nl

Projectomschrijving: Met de methodiek “Beweegkriebels” van NISB krijgen ouders en professionals ideeën, tips en informatie over bewegen met baby's, dreumesen en peuters. Kinderen hebben plezier in bewegen en doen dat liefst de hele dag. Maar veel tv kijken en het ontbreken van mogelijkheden om lekker buiten te spelen kunnen al snel leiden tot overgewicht en bewegingsachterstanden. Het trainen van huidige professionals werkend met de doelgroep 0-4 jarigen is onderdeel van de aanpak van Beweegkriebels. Zij worden geschoold in het ontwikkelen en uitvoeren van een uitdagend en op de leeftijd van de kinderen afgestemd, speels beweegaanbod.

Enkele ROC's hebben Beweegkriebels in de opleiding tot Sociaal Pedagogisch Werker opgenomen.

Doelstelling: Het geven van ideeën, tips en informatie over bewegen met baby's, dreumesen en peuters aan ouders en professionals zodat kinderen in de leeftijd van 0-4 jaar meer gaan bewegen om overgewicht en bewegingsachterstanden bij deze kinderen te voorkomen..

Einddoelgroep: Jeugd 0-4 jaar

Totale duur van het programma (start-eind): De training bestaat uit 7 bijeenkomsten: 4 bijeenkomsten met groepsleiding (deelnemers), 2 bijeenkomsten met kinderen in de praktijk, 1 ouderavond. De duur van een bijeenkomst is 2,5 uur. De totale duur is afhankelijk van wanneer de bijeenkomsten plaatsvinden.

Frequentie: De training bestaat uit 7 bijeenkomsten: 4 bijeenkomsten met groepsleiding (deelnemers), 2 bijeenkomsten met kinderen in de praktijk, 1 ouderavond.

Bereik: Bereik per training is minimaal 12 mensen (professionals).

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
Geen effecten bekend	
Overige effecten¹	Classificatie¹
- Positieve mening van cursisten over Beweegkriebels	+
- Uit interviews en de verdiepingsdag Beweegkriebels blijkt dat de trainers zeer enthousiast zijn en 2/3 van hun actief aan de gang is met beweegkriebels. De trainers zijn zeer gemotiveerd en vinden Beweegkriebels de manier om groepsleiding te motiveren en te ondersteunen in een uitdagend beweegaanbod.	+
- Ouders geven aan in de ouderavonden nieuwe ideeën te krijgen en bewuster aan de slag te gaan met spelenderwijs bewegen. Het is een eye opener om de simpele ideeën uit de bijeenkomst en de activiteiten van de website zien.	+

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de 'effecten' is dus niet bekend.

Naam programma : Beweeg je Beter

Setting: Wijk, zorg, sport

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Achterstandshuisartsen	Initiatiefnemers
Stichting 1stelij Amsterdam (ROS Amsterdam)	Uitvoerder, In opdracht van het AOF (Achterstands Ondersteunings Fonds Amsterdam)
Agis	Financier
AOF	financier
Gemeente	financier
GGD Amsterdam	Monitort Beweeg je Beter
GGD Amsterdam	Voert onderzoek uit op 1 locatie van BJB naar bevorderende en belemmerende factoren bij het beklijven van het gezonde gedrag. Gefinancierd door ZonMw.

Website: www.beweegjebeter-amsterdam.nl

Projectomschrijving: Activerende begeleiding op doktersrecept voor mensen die (te) vaak op het spreekuur van de huisarts komen met vage klachten, en/of die om andere redenen geactiveerd moeten worden (overgewicht, diabetes of een andere chronische ziekte, depressie, sociaal isolement). Iemand wordt via een recept van de huisarts verwezen naar speciaal geschoolde intaker voor een 'Beweeg-je-Beter'-groep. In de groepen ligt de nadruk op gedragsverandering: activeren en blijvend meer bewegen. De groepen worden intensief begeleid door fysio-/oefentherapeuten, die specifiek geschoold zijn voor deze aanpak.

Er is een wijkgerichte uitvoering door een hecht samenwerkingsverband van fysio-/oefentherapeuten en huisartsen met maatschappelijk werk, buurthuizen, thuiszorg (diëtetiek) en andere partners in de wijk. Na de eerste fase van het zorgaanbod (duur 3 maanden) zal de deelnemer gaan deelnemen aan vervolgactiviteiten. Ook in deze tweede fase is er nog steeds intensieve begeleiding door een speciaal geschoolde fysio- of oefentherapeut nodig. De deelnemer zal in deze fase van 3 maanden worden voorbereid op de overgang naar de derde fase: zelfstandig lidmaatschap van een sportvereniging, of andere activiteiten in de wijk.

Doelstelling: Doel van het project 'Beweeg je Beter' is om huisartsen effectieve instrumenten in handen te geven zodat genoemde groepen patiënten -letterlijk en figuurlijk- in beweging komen -én blijven. Het beoogde resultaat voor alle deelprojecten is dat er in de wijk een structurele samenwerking is ontstaan, die er borg voor staat dat de huisartsen de groep patiënten die daarvoor in aanmerking komen, kunnen verwijzen naar Beweeg je Beter, waardoor deze patiënten letterlijk en figuurlijk in beweging komen en blijven. Uiteindelijk doel is dat BJB in 2012 in alle Amsterdamse achterstandsgebieden is geïmplementeerd.

Resultaat bij de doorverwezen patiënten/de deelnemers is dat zij:

- blijvend meer bewegen;
- minder vaak naar de huisarts gaan;
- zich beter voelen en/of dat eventuele klachten/verschijnselen ten gevolge van de chronische ziekte of andere (vage) klachten afnemen.

Einddoelgroep: mensen uit achterstandswijken met ‘vage’ klachten en/of die geactiveerd moeten worden

Totale duur van het programma (start-eind):

Fase 1: 12 weken, groepen, 1 of 2 bijeenkomst per week van een uur. intensieve begeleiding door zorg (fysio-/oefentherapeut)

Fase 2: 12 weken; groepen, 1 bijeenkomst per week van een uur. intensieve begeleiding door zorg (fysio-/oefentherapeut) en sportbuurtwerk en/of andere sportaanbieder; voorbereiding op structureel bewegen/sporten.

Fase 3: onbeperkte duur, groepen, in principe gaan de deelnemers nu zelfstandig door, in groepen of individueel. Indien nodig kan nog enige begeleiding gegeven worden.

Frequentie: minimaal 24 wekelijkse bijeenkomsten (fase 1 en 2), gevolgd door activiteiten op maat in fase 3

Bereik: In principe alle mensen uit de (achterstands)wijk in Amsterdam die tot de doelgroep behoren én die een aanvullende verzekering bij AGIS hebben.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
Er zijn geen effecten bekend	
Overige effecten ¹	Classificatie ¹
Er zijn geen effecten bekend	

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de ‘effecten’ is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score ²	Max. score ²
Theoretische onderbouwing	+	-	+++
Effectiviteit	0	0	++++
Bonuspunten	N.v.t.	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	+	0	+++
Procesevaluatie	-	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+	-	++
Ervaringen uit de praktijk	0	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie IV	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam programma : Beweegmanagement

Setting: Wijk, school, sport

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
NISB	Eigenaar, ondersteuner
Provinciale sportraden	Ondersteuner
Sportaanbieders/sportverenigingen, welzijnsinstellingen, scholen, sportbuurtwerk	Uitvoerders

Website: www.school-en-sport.nl

Projectomschrijving: Onder beweegmanagement wordt verstaan “Handelingen op uitvoerend niveau in een netwerk van samenwerkende partners in de BOS (Buurt, Onderwijs, Sport)-driehoek dat vanuit het onderwijs opereert”. Dit netwerk is structureel van aard en werkt systematisch aan het meer en beter sporten en bewegen van de schoolgaande jeugd. Beweegmanagement is een reactie op de vaak tijdelijke, projectmatige inspanningen die worden gedaan op het gebied van sport en bewegen voor de jeugd. Beweegmanagement heeft als doel partners in de BOS-driehoek te stimuleren structureel gebruik te maken van elkaars kennis, ervaring en faciliteiten. Vanuit het samenwerkingsverband ontstaan er meer (structurele) sport- en beweegactiviteiten voor de jeugd en verbetert de kwaliteit van het sport- en beweegaanbod. Het beweegmanagementteam maakt een lokaal programma van actie op basis van twee analyse instrumenten: De beweegnorm en de sport en beweegscan.

Doelstelling: Een toename in kwaliteit en kwantiteit van het sport- en beweeggedrag van jongeren in en om de school. Als middel wordt hierbij een samenwerkingsnetwerk gebruikt van partners in de buurt, het onderwijs en de sport. Op lokaal niveau worden SMART-doelstellingen geformuleerd obv beweegnorm en beweegscan.

Einddoelgroep: Jeugd 4-18 jaar; VMBO leerlingen, meiden

Totale duur van het programma (start-eind): De voorbereidingsfase (gemeentelijke beleidscoördinatie) duurt ongeveer 1 jaar. Daarna kan het beweegmanagementteam aan de slag met de uitvoerende fase. Voor de uitvoerende fase is minimaal een jaar nodig om iets van de grond te krijgen (evaluatie beweegmanagement). Het is de bedoeling dat er een structureel samenwerkingsnetwerk ontstaat, dus in principe worden alle stappen steeds weer doorlopen.

Frequentie: Beweegmanagement betreft het uitvoerende niveau: Nulmeting, opstellen actieplan, uitvoeren en samenwerken, evalueren.

Bereik: Een locatie beweegmanagement is gesitueerd rond één of meerdere scholen. Het werkgebied van verschillende locaties verschilt vaak in grootte en kan bestaan uit een wijk, een kern, een deelgemeente, een gemeente of zelfs uit meerdere gemeenten. Het totaal aantal deelnemers (kinderen) dat bereikt wordt varieert dus per locatie.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
Geen effecten bekend	
Overige effecten¹	Classificatie¹
- Er is een brug geslagen tussen het gemeentelijk sportbeleid en het onderwijs	+
- Toename van sportactiviteiten (meer lessen bewegingsonderwijs, naschool sportaanbod en clustering sportstimuleringsactiviteiten in en rond scholen) op en bij school door toepassing beweegmanagement	+
- Er is een kwaliteitsimpuls in het bewegingsonderwijs te constateren	+
- Het totaal aantal beweegmanagement locaties is gestegen van 316 naar 466 naar 1088 van 2005 naar 2006 naar 2007. Tussen de 3 ^e en 2 ^e meting is dit een groei van 133% (2006-2007)	+

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de 'effecten' is dus niet bekend.

Naam interventie: Beweging als Warming-up voor Re-integratie (BWR)

Setting: Wijk, Zorg, Werk

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Ergo Control	Eigenaar
Gemeenten, werkgevers, UWV, re-integratiebedrijven	zetten het programma in

Website:

www.interventiesnaarwerk.nl/interventie/raadplegen.asp?display=2&atoom=90&atoomsr=44&actie=2

Projectomschrijving: BWR is een intensief bewegings- en gezondheidsprogramma, dat wordt ingezet als onderdeel van een re-integratietraject. Het programma is primair gericht op de verbetering van de fitheid en gezondheid. Daarnaast ligt het accent op het integreren van regelmatig bewegen in het leven van de klant, het verbeteren van arbeidsrelevante vaardigheden en eventueel het borgen van hulpverlening.

Het voldoen aan de fit- en beweegnorm tijdens en na het programma staat centraal.

Daartoe worden passende en pakkende activiteiten aangeboden.

Hierbij is sprake van maatwerk:

uit een database van ca. 50 leergangen wordt een selectie van ca. 20 beweegactiviteiten gemaakt, op basis van doelen en interesses van deelnemers. Het gaat dan om:

- verbetering van het algemeen uithoudingsvermogen (wandelen, fietsen, zwemmen, joggen)
- specifieke conditieprogramma's (circuittraining, fitness en spinning)
- ontspanningsactiviteiten (ontspanningsoefeningen, yoga, tai chi)

Doelstelling: Het hoofddoel van de interventie is het bevorderen van de (fysieke en mentale) fitheid en gezondheid van langdurig uitkeringsgerechtigden en het bewerkstelligen van een gedragsverandering. De interventie is gericht op het beter functioneren van de deelnemer, opdat werkhervatting mogelijk wordt. Subdoelen hierbij zijn het aanbrengen van meer structuur in de dag-en weekindeling, het uitbreiden van het sociaal netwerk en het stimuleren van de motivatie om te werken. Doel is een substantiële en blijvende verbetering van het algemeen dagelijks functioneren. Er wordt naar gestreefd om 80% van de deelnemers aan een vervolgtraject mee te laten doen.

Einddoelgroep: Langdurig uitkeringsgerechtigden

Totale duur van de interventie (start-eind): Theorielessen + sport en beweegactiviteiten. Precieze duur en invulling varieert, afhankelijk van de lokale setting en de inbedding in andere (re-integratie)activiteiten. Gemiddeld moet uitgegaan worden van 36 bijeenkomsten (2-3 keer per week) van gemiddeld een dagdeel van ca. 3 uur.

Bereik: 15-20 deelnemers per keer

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
Mensen zeggen bij een nameting meer te bewegen dan voor deelname, maar dit is niet echt gemeten	
Overige effecten	Classificatie¹
- Conditie verbetert significant	+
- Kracht, snelheid is significant verbeterd	+
- Ervaren fysieke conditie verbetert, alsmede ADL, welbevinden, zelfvertrouwen, depressie	+
-Cardiovasculaire fitheid verbetert	+
-Gewichtsafname	+
-Verbeterde bloeddruk	+

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de 'effecten' is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score²	Max. score²
Theoretische onderbouwing	++	-	+++
Effectiviteit	?	0	++++
Bonuspunten	N.v.t.	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	++	0	+++
Proces-evaluatie	++	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+	-	++
Ervaringen uit de praktijk	+++	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie III	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam programma : Bewegen doe je zo!

Setting: school

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
GGD – Judith de Meij	Initiatiefnemer
Fysio-educatief – Elise Sijthoff	Initiatiefnemer – eigenaar

Website: www.fysio-educatief.nl/of www.beweeg.nl

Projectomschrijving: *Bewegen doe je zo!* richt zich op individuele inzet, op school, buiten de school en vooral ook in het gezin van de leerling. De methode motiveert tot verantwoord en bewust bewegen, met opdrachten voor in de klas en thuis. *Bewegen doe je zo!* bestaat uit een persoonlijk leerlingenboekje voor onder-, midden- en bovenbouw. De methode wordt ondersteund door middel van een beknopte docentenhandleiding en een poster in het klaslokaal.

De methode bestaat uit vier fasen: waarneming, bewustwording, stimulering en plannen van je beweeggedrag. Er zijn 40 opdrachten, één voor iedere week van het schooljaar. Iedere week wordt een leerling benoemd tot coach van de week!

Het is een kant-en-klaar lespakket.

Doelstelling: De doelstelling van Bewegen doe Je Zo! is bewustwording van het belang en van het eigen beweeggedrag, eigen effectiviteit, sociale steun en planningsvaardigheden.

De methode bevordert de lichamelijke activiteiten van kinderen in de basis schoolleeftijd.

Einddoelgroep: kinderen groep 1-8

Totale duur van het programma (start-eind): schooljaar

Frequentie: 5 min/dag

Bereik: Schoolklas, ouders en leerkrachten

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
Er zijn geen effecten bekend	
Overige effecten ¹	Classificatie ¹
Er zijn geen effecten bekend	

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de 'effecten' is onbekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score ²	Max. score ²
Theoretische onderbouwing	++	-	+++
Effectiviteit	?	0	++++
Bonuspunten	N.v.t.	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	+	0	+++
Procesevaluatie	?	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+	-	++
Ervaringen uit de praktijk	0	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie IV	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam programma : Bewegen op Recept

Setting: Wijk, zorg

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Stichting Precura	Eigenaar, trekker, uitvoerder
Van Hagen InBeweging (Michel van Hagen)	Adviseur landelijke implementatie (in dienst van STIOM het project van nov 2002 t/m april 2008 ontwikkeld, gecoördineerd en geïmplementeerd in de nieuwe Stichting PreCura).
Zorgverzekeraars Delta Loyd/Ohra; Azivo en Izacura	Financiers
Gemeente Den Haag	Financier

Website: www.vanhageninbeweging.nl

Projectomschrijving: Bewegen op Recept is een gedragsprogramma in achterstands-wijken en is opgezet in nauw overleg met hulpverleners. Bij Bewegen op Recept (BOR) krijgen inactieve cliënten van hun huisarts een doorverwijzing voor een beweegcursus. Met een officieel BOR-recept gaan ze naar een sportadviseur. Het betreft vaak cliënten met vage lichamelijke klachten. De sportadviseur verzorgt de intake en bekijkt welke lichamelijke activiteiten passen bij en nodig zijn voor desbetreffende cliënt. Deze adviseur verwijst dan naar de beweeggroepen zwemmen, gezondheidsgymnastiek, cardio-fitness of wandelen.

Doelstelling: Het programma heeft tot doel om lichamelijke activiteit te bevorderen bij patiënten met aantoonbare gezondheidsrisico's waarvan de betrokken hulpverlener meent dat bewegen goed zou zijn voor de gezondheid. Deze patiënten verkeren veelal in cultureel en sociaal-economisch opzicht in een achterstandspositie. De missie van het project is om deze doelgroep bewust te maken van het positieve effect van bewegen op lichaam en geest. Daarnaast wil het project voorwaarden scheppen voor continuering en structurele inbedding van BOR binnen het reguliere aanbod.

Einddoelgroep: Volwassenen, chronische aandoening, lage SES, allochtonen.

Totale duur van het programma (start-eind): 20 weken

Frequentie: Wekelijks

Bereik: In Den Haag ongeveer 1500 cliënten per jaar.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
- 43% van de respondenten is lichamelijk actiever geworden gedurende het BOR traject. Echter, 55% is minder lichamelijk actief geworden gedurende het BOR traject. Op groepsniveau treden er geen verschillen op.	+/-
- Voor aanvang beweegt 51% van de respondenten meer dan 3,5 uur per week. Na 10 keer sporten is dat 52%.	+/-
Overige effecten¹	Classificatie¹
- Veel deelnemers voelen zich fitter en ervaren een verbetering van het psychosociale welzijn.	+
- Deelnemers beoordelen hun gezondheid na BOR significant iets positiever dan ervoor.	++
- Geen effect op BMI	+/-
- Een significante afname van bezoek aan huisarts en fysiotherapeut tijdens BOR	++
- Verbetering attitude ten opzichte van bewegen en eigeneffectiviteitsverwachting t.a.v. bewegen	++
- 59% geeft aan in staat te zijn te gaan sporten zonder BOR.	+
- 74% zegt van plan te zijn in de toekomst te blijven sporten.	+

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de 'effecten' is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score²	Max. score²
Theoretische onderbouwing	+++	-	+++
Effectiviteit	+/-	0	++++
Bonuspunten	N.v.t.	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	+++	0	+++
Procesevaluatie	+	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+	-	++
Ervaringen uit de praktijk	++++	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie III	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam programma : Bewegen valt goed!

Setting: Wijk

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
NISB	Ontwikkelaar/uitvoerder
C&V	Ontwikkelaar/uitvoerder
TNO	Evaluatie
ZonMw/VWS	Financierder

Website: Geen

Projectomschrijving: De huidige beweeg- en valpreventieactiviteiten zijn voor de doelgroep allochtonen > 45 jaar onderbelicht. Bij deze groep is veel gezondheidswinst te behalen. Weinig bewegen is geen onwil bij deze groep, maar deelname aan reguliere programma's blijkt een te hoge drempel. Vandaar een programma specifiek gericht op niet Westerse allochtonen, met de uiteindelijke bedoeling dat ze doorstromen naar het bestaande aanbod.

Doelstelling: Stimuleren van bewegen en voorkomen van een val bij niet Westerse allochtonen (m.n. Turks en Marokkaans) van 45 jaar en ouder.

Einddoelgroep: Allochtonen van 45 jaar en ouder

Totale duur van het programma (start-eind): Ongeveer een jaar

Frequentie: Tussen de 10 en 19 bijeenkomsten (afhankelijk van de groep)

Bereik: Gemiddeld 13 mensen uit de doelgroep per groep

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
- Zelf gerapporteerde mate van voldoende bewegen is niet veranderd.	+/-
- Zelf gerapporteerde mate van bewegen t.o.v. vorig jaar is verhoogd.	++
- % dat voldoet aan NNGB is verhoogd (zelfrapportage)	++
Overige effecten ¹	Classificatie ¹
- Zelfrapportage: aantal personen dat is gevallen is gedaald	++
- Angst om te vallen is niet veranderd.	+/-
- Zelf gerapporteerde kwaliteit van bewegen is niet veranderd.	+/-
- Oordeel over eigen gezondheid is verbeterd	++
- Medicijngebruik is niet veranderd	+/-
- Reiktest is beter	++
- Get up and Go test is beter	++
- Kennis dat bewegen helpt om vallen te voorkomen is verhoogd.	++

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de 'effecten' is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score ²	Max. score ²
Theoretische onderbouwing	+++	-	+++
Effectiviteit	+++	0	++++
Bonuspunten	3	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	+++	0	+++
Procesevaluatie	+	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+	-	++
Ervaringen uit de praktijk	+++	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie II	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam programma : B-Fit
Setting: School (wijk, sport)
Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Gelderse Sport Federatie	Eigenaar, uitvoerder, trekker
Provincie Gelderland, ministerie van VWS, Stichting Nuts Ohra en Menzis	Hoofdsponsors

Website: www.gelderlandb-fit.nl

Projectomschrijving: B-Fit gaat uit van een (preventieve) positieve aanpak van overgewicht en bewegingsarmoede bij kinderen in de leeftijd van 2 t/m 15 jaar. Niet het dik zijn of overgewicht wordt centraal gesteld, maar fitheid. Het overgewicht wordt direct aangepakt zonder kinderen met overgewicht te stigmatiseren. Het programma van activiteiten is gericht op het verwerven en behouden van een actieve en gezonde leefstijl en wordt aangeboden via het onderwijs, waarbij alle kinderen van de klas (inclusief hun sociale omgeving: ouders/leidsters/leerkrachten/docenten) als deelnemer aan het project gezien worden. B-Fit beïnvloedt het gedrag door de factoren kennis, eigen effectiviteit en houding aan te pakken in één totaalprogramma. Binnen het project B-Fit wordt onderscheidt gemaakt tussen programma's gericht op peuters, basisschoolleerlingen en leerlingen van het voortgezet onderwijs. Binnen elk programma wordt gestreefd naar een aanpak van minimaal 3 jaar (voortgezet onderwijs 2 jaar). Er wordt een B-Fit consulent ingezet voor coördinatie op de scholen in het eerste jaar van het project en voor begeleiding van de leerkrachten, peuterleidsters en scholen in het tweede en derde jaar van het project. Op de basisschool en op het voortgezet onderwijs wordt een B-Fit consulent ingezet voor een aantal uur per week. Daarnaast krijgt de school een activiteitenbudget. Er wordt gebruik gemaakt van bestaande programma's (activiteiten). Deze worden weergegeven op een soort menukaart waaruit de gemeente/scholen zelf een keuze kunnen maken. De programma's betreffen zowel lespakketten als beweeg-activiteiten.

Doelstelling: Het voorkomen en stabiliseren van overgewicht onder jeugd en jongeren in de leeftijd van 2 tot en met 15 jaar in de Provincie Gelderland gedurende de periode 2006 tot en met medio 2009.

Einddoelgroep: Jeugd en jongeren in de leeftijd van 2 tot en met 15 jaar.

Totale duur van het programma (start-eind): De duur van het totale programma voor peuters en basisschoolleerlingen is 3 jaar. De duur van het totale programma voor het voortgezet onderwijs is 2 jaar.

Frequentie: Een school maakt keuze uit activiteiten die staan weergegeven op een menukaart. Dit betreffen activiteiten voor kinderen, ouders, leiding (leerkrachten) en school. Het aantal activiteiten en de soort activiteiten kunnen per school dus variëren.

Bereik: Alle leerlingen van een deelnemende klas.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
Er zijn geen effecten bekend	
Overige effecten¹	Classificatie¹
Er zijn geen effecten bekend	

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de ‘effecten’ is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score²	Max. score²
Theoretische onderbouwing	+	-	+++
Effectiviteit	0	0	++++
Bonuspunten	N.v.t.	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	+++	0	+++
Procesevaluatie	-	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+	-	++
Ervaringen uit de praktijk	+++	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie III	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam programma : Big!Move
Setting: Wijk, zorg, school, sport
Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Team Big Move	Centrale organisator, kennis-overdracht, scholing
Fysiotherapeuten/oefentherapeuten/paramedici	Uitvoerders
Huisartsen	Uitvoerders
Sport en beweegaanbieders	Uitvoerders
Gemeenten	Samenwerkingspartners
Patiëntverenigingen	Samenwerkingspartners

Website: www.bigmove.nu

Projectomschrijving: Mensen met chronische ziekten of klachten waarbij het versterken van gezondheid geïndiceerd is worden geselecteerd door de huisarts. Deze inventariseert en scheidt het medische van andere problematiek, geeft aan waar de patiënt zelf wat aan kan doen en motiveert tot het ondernemen van actie. Mensen die daarvoor kiezen worden verwezen naar Big!Move. Vervolgens participeren deelnemers in een programma dat hen fysiek en mentaal in beweging brengt. In de bijeenkomsten wordt kennis, kunde en motivatie rondom leefstijl en gedrag overgebracht. De kernpunten zijn plezier, bewegen, groepsdynamiek en toenemende participatie.

Doelstelling: Het doel is het verbeteren van de subjectieve gezondheid van deelnemers aan de hand van een structureel programma. Dit leidt tot een toename van eigenwaarde, kracht, plezier en beter inzicht in de eigen gezondheid. De ervaring en bewustwording bij de deelnemers dat zij invloed kunnen uitoefenen op hun eigen leven en het inzicht dat gezond gedrag meer oplevert moet leiden tot meer activiteit en participatie.

Einddoelgroep: Jeugd, volwassenen, werknemers, allochtonen, overgewicht, lage SES, mensen met chronische aandoeningen

Totale duur van het programma (start-eind): intake, fase 1 (3 maanden), fase 2 (3 maanden), fase 3 is continuerend

Frequentie: Wekelijks 1 uur

Bereik: 14 tot 18 personen

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
- Tussen de 2 en 6 maanden na afloop van het programma zijn er 84 van de 100 deelnemers meer in beweging dan bij aanvang van het programma.	+
- Van deze 84 deelnemers is 88% actiever in dagelijkse activiteiten, 69% zelfstandig gaan sporten en 51% actief via een club, vereniging of buurthuis.	+
- Ruim de helft, 58%, beweegt nog steeds regelmatig na afloop van het programma.	+
Overige effecten¹	Classificatie¹
- Vergelijken met voor de start van het programma komen de deelnemers tijdens het programma 20% minder vaak bij de huisarts en hebben ze 23% minder telefonisch consults.	+
- 75% heeft na het programma sociale contacten met elkaar	+
- Verreweg het grootste deel van de deelnemers beoordeelt het programma zowel inhoudelijk als organisatorisch positief.	+
- Een kwart heeft iets veranderd aan rook, drink of voedingsgedrag.	+
- Een derde voelt zich sterker in de schoenen staan.	+
- 53% is naar eigen zeggen minder zwaar dan bij de start van het programma	+

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de 'effecten' is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score²	Max. score²
Theoretische onderbouwing	+++	-	+++
Effectiviteit	++	0	++++
Bonuspunten	2	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	+	0	+++
Procesevaluatie	+	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+	-	++
Ervaringen uit de praktijk	+++	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie IV	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam programma : B-Slim kids

Setting: School

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
GGD Groningen. Lokaal gerichte zorg en jeugd Huis van de sport	Initiatiefnemer, uitvoerder
Sportverenigingen	uitvoerders
Diëtisten, orthopedagoog, sportcoördinator	uitvoerders

Website: www.bslim.nl

Projectomschrijving: BSlim is een oproep tot sportieve, actieve en gezonde leefstijl. BSlim staat voor Buurtgerichte Sportieve Leefstijl Programma . Het streven is een leuk en gevarieerd programma aan te bieden dat er op gericht is plezier te ontwikkelen in bewegen. Tevens wordt er gestreefd naar een gezonde voeding die in te passen is in het dagelijkse leven. Het is belangrijk dat kinderen in het dagelijkse leven actiever worden en bewuster gaan eten. De focus binnen dit project ligt op het stimuleren van bewegen in het dagelijkse leven en het bewust worden van gezonde en ongezonde voeding. Dit wordt gestimuleerd door het geven van huiswerkoefeningen, sportlessen, workshops en gesprekken.

Binnen B-SLIM zijn specifieke groepsgerichte activiteiten voor kinderen van 8-12 jaar met overgewicht : B-SLIM kids, per wijk uitgevoerd

Doelstelling: Binnen zes maanden hebben kinderen met overgewicht, uit groep zes van de basisscholen Karrepad en de Kleine Wereld, een gezondere leefstijl in het dagelijks leven.

Om dit te bereiken zijn de volgende subdoelstellingen opgesteld:

- De kinderen zijn zich bewust van hun beweeg- en eetgedrag en weten deze kennis toe te passen in het dagelijkse leven
- De kinderen ervaren plezier en succes tijdens bewegen

Wijkprogramma :

- Kinderen en ouders zijn zich bewust van het belang van goede voeding en voldoende bewegen. Ze zijn bekend met de norm gezond bewegen en richtlijnen goede voeding.
- Kinderen en ouders zijn gemotiveerd om te werken aan een gezonde leefstijl.
- Kinderen gaan goed om met hun overgewicht, ze zijn weerbaar.
- Het hele gezin werkt aan verandering van slechte gewoonten (zoals niet ontbijten, teveel frisdrank, te weinig groente en fruit, teveel stilzitten)
- Kinderen worden lid van een sportvereniging die bij hun past of kinderen nemen deel aan NSA activiteiten.

Einddoelgroep: Jeugd 0-18; Jeugd 10-12 met overgewicht; jeugd 10-12 met lage SES

Totale duur van het programma (start-eind): wijk 20 weken; school 6 maanden

Frequentie: Wijk: 1 x per week bewegen, 1,5 uur per twee weken voedingslessen
 School 1,5 bewegen/week en 1 x per twee weken voedingsles
Bereik: School: gehele klas; wijk 8-10 kinderen

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
Er zijn geen effecten bekend	
Overige effecten¹	Classificatie¹
Er zijn geen effecten bekend	

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de 'effecten' is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score²	Max. score²
Theoretische onderbouwing	++	-	+++
Effectiviteit	0	0	++++
Bonuspunten	N.v.t.	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	++	0	+++
Procesevaluatie	-	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+/-	-	++
Ervaringen uit de praktijk	0	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie IV	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam interventie: Club2Move

Setting: Wijk

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
SportService Zwolle	Coordinator/projectleider
Travers	stuurgroep
• GGD IJsselland	stuurgroep
• sportvereniging • jeugdgroep/jeugd en jongerenwerk • wijk en buurtwerk • school • stedelijk sportservicepunt • welzijnsorganisatie ouders	samenwerkingspartners

Website: www.club2move.hyves.nl

Projectomschrijving: Club2Move is een sport-buurtclub waarin SportService Zwolle, welzijnsorganisatie Travers, GGD en jongeren nauw samenwerken. Deze sportbuurtclub biedt jongeren de gelegenheid minimaal twee keer in de week te sporten. Club2Move ontwikkelt in samenwerking met de sportverenigingen en andere sportaanbieders voor de jeugd (10-18 jaar) een sportaanbod dat aansluit bij de wensen en behoeften van deze doelgroep. Hierbij worden speciale uren ingeroosterd met een speciaal aanbod voor (allochtone) meisjes. Er is directe invloed van kinderen en jongeren op het thema of de soort activiteit en er zijn werkgroepen waarin organisatie én jongeren participeren. Kernwoorden zijn jongerenparticipatie, solidariteit, samenwerking, Sport, Tolerantie & Fair Play en gezondheid.

Doelstelling: Primaire doelstelling is het bevorderen van een gezonde en actieve leefstijl onder jongeren van 10 t/m 18 jaar. Er wordt ingezet op verbetering van de fysieke vaardigheden en vergroting van de sociale capaciteiten. Secundaire doelstellingen zijn het ontwikkelen, organiseren en aanbieden van een structureel zinvolle vrijetijdsbesteding in de vorm van sport- en bewegingsactiviteiten; terugdringen van overgewicht; toename van het aantal jongeren dat lid is van een sportvereniging of in de vrije tijd structureel deelneemt aan sport- en bewegingsactiviteiten, het vergroten van de mogelijkheden voor bewegen in vrije tijd (aanbod/fysieke omgeving) en het vergroten van het bewustzijn van jongeren van het eigen gezondheidsgedrag en van hun (on)gezonde omgeving. Daarnaast wordt aandacht besteed aan het aanleren van sociale vaardigheden en het bevorderen van sportiviteit.

Einddoelgroep: jongeren van 10 t/m 18 jaar

Totale duur van de interventie (start-eind): Doel is structurele sportlessen te bieden. Er zijn 4 x per week (1 uur) op verschillende locaties in de wijk (binnen of buiten). Een paar keer per jaar zijn er wijkactiviteiten, zoals een gravaltoernooi, basketbaltoernooi. Ieder jaar is er een themaweek waarin meer aandacht wordt besteed aan het thema voeding.

Bereik: 30-40 jongeren per keer

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
Er zijn geen effecten bekend	
Overige effecten¹	Classificatie¹
- Het percentage jongeren dat lid is van een sportvereniging stijgt jaarlijks met 3% tot 49%	+
- Het percentage meisjes van allochtone afkomst dat deelneemt aan georganiseerde sport- en bewegingsactiviteiten stijgt jaarlijks met 3%	+

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de 'effecten' is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score²	Max. score²
Theoretische onderbouwing	+	-	+++
Effectiviteit	?	0	++++
Bonuspunten	N.v.t.	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	+	0	+++
Proces-evaluatie	-	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+	-	++
Ervaringen uit de praktijk	0	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie IV	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam interventie: Club Fit 4 Utrecht

Setting: Wijk

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Sportservice Midden Nederland GG&GD Diëtist, pedagoog, sportdocenten	Eigenaar Opdrachtgever Uitvoerders

Website: www.aveant.nl/clubfit www.sportservicemiddennederland.nl

Projectomschrijving: Club Fit 4 Utrecht bestaat uit een beweegprogramma voor de kinderen en een participatieprogramma voor de ouders gericht op meer bewegen en gezonder eten.

Beweegprogramma

Het beweegprogramma bestaat uit 3 maanden, 1 x per week een uur bewegen onder leiding van een sportdocent. Daarnaast gaan de kinderen kennismaken bij een sportvereniging in de buurt (voor zover nodig).

Ouderparticipatieprogramma

Het ouderparticipatieprogramma bestaat uit 6 ouderbijeenkomsten, waarvan 2 lessen gezamenlijk sporten met de kinderen onder leiding van de sportdocent. De overige vier bijeenkomsten worden geleid door een diëtist en pedagoog die de ouders voorlichten over de thema's voeding en opvoeding. Tijdens en na de cursus kunnen de ouders en kinderen een individueel traject bij een diëtist of pedagoog ingaan. Dit is afhankelijk van de problematiek die speelt in het gezin en de hulpvraag van het gezin.

Doelstelling: De interventie Club Fit 4 Utrecht heeft tot doel jaarlijks bij 100 kinderen en hun ouders (gezin) een gezonde leefstijl te bevorderen en het overgewicht van de kinderen te verminderen.

Het doel van de cursussen is dat de deelnemers gemiddeld een reductie van 10% in percentage overgewicht laten zien. Van hen wordt verwacht dat zij:

- iedere dag ontbijten
- minder (zoete) frisdrank per dag drinken
- minder tijd aan sedentair gedrag in de vrije tijd (TV kijken of computeren) besteden
- meer minuten per dag bewegen

Einddoelgroep: Kinderen met overgewicht van 4-16 jaar en hun ouders, bij voorkeur woonachtig in één van de 4 aandachtswijken in Utrecht.

Totale duur van de interventie (start-eind): Beweegprogramma is 3 maanden, daarna volgt eventueel kennismaking met sportvereniging in de buurt. Er is aanvullend een individueel traject bij de diëtist en/of pedagoog mogelijk.

Frequentie: minimaal 12 keer wekelijks sporten en 6 ouderbijeenkomsten, waarvan 2 lessen samen sporten.

Bereik: Circa 10 deelnemers per cursus

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
Volgens de ouders gaat 78,8 % van de kinderen meer bewegen	
Overige effecten¹	Classificatie¹
- Kinderen drinken significant minder glazen frisdrank	++
- Waargenomen fitheid van de kinderen is verbeterd	+

¹ NB. Er is voor wat betreft meer bewegen alleen een nameting gedaan bij de ouders, status van de 'effecten' op meer bewegen is dus beperkt.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score²	Max. score²
Theoretische onderbouwing	+	-	+++
Effectiviteit	?	0	++++
Bonuspunten	N.v.t.	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	+++	0	+++
Proces-evaluatie	+	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+/-	-	++
Ervaringen uit de praktijk	+	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie IV	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam programma : ClubExtra

Setting: Wijk, sport

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Gehandicaptensport Nederland	Eigenaar, ondersteuner, opleiding kader, monitoring
Provinciale Sportraad	Uitvoerder, ondersteuner
Gemeente	Uitvoerder

Website: www.schoolensportspeciaal.nl

Projectomschrijving: ClubExtra is een bewegingsprogramma voor kinderen met een bewegingsachterstand uit het basisonderwijs in de leeftijd van 4-12 jaar. Kinderen met een bewegingsachterstand kunnen vaak niet meekomen met hun leeftijdsgenootjes en het reguliere sportaanbod is in de regel niet afgestemd op kinderen met een bewegingsachterstand. Het is belangrijk dat deze kinderen weer plezier gaan beleven aan sport en bewegen en positieve bewegingservaringen opdoen. Bij ClubExtra krijgen de kinderen veel individuele aandacht en kunnen op hun eigen niveau kunnen deelnemen. Als kinderen hun achterstand ten opzichte van leeftijdsgenoten hebben ingelopen stromen ze door naar een gewone sportvereniging.

Doelstelling: Het bevorderen van sportdeelname door kinderen van 4-12 jaar met een bewegingsachterstand (Hieronder wordt verstaan niet alleen een motorische achterstand maar ook sociale/gedragsproblemen).

Einddoelgroep: Kinderen van 4-12 jaar met een bewegingsachterstand

Totale duur van het programma (start-eind): Dat is afhankelijk van het kind. Zodra het kind kan doorstromen naar het reguliere sportaanbod, moet het met ClubExtra stoppen. Kinderen mogen in principe maximaal 2 jaar lid zijn van ClubExtra.

Frequentie: De ClubExtra lessen duren drie kwartier. Er wordt 1 les per week gegeven.

Bereik: Er zitten maximaal 10 kinderen in een groep.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
Er zijn geen effecten bekend	
Overige effecten ¹	Classificatie ¹
- Een meerderheid van de ouders is van mening dat hun kind door deelname aan 20 weken ClubExtra meer plezier heeft gekregen in het sporten en dat hun zelfvertrouwen is toegenomen.	+
- 47% van de ouders was van mening dat hun kind door deelname aan ClubExtra beter was geworden in motorische vaardigheden (10% was het oneens en 42% was het niet eens en niet oneens)	+
- Ruim 70% van de deelnemers vindt binnen 2 jaar blijvend aansluiting bij een reguliere sportvereniging	+
- Er zijn geen effecten op sociale/motorische competentiebeleving van kinderen, motorische ontwikkeling, attitude en intentie van kinderen ten aanzien van sporten en bewegen	+/-

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de 'effecten' is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score ²	Max. score ²
Theoretische onderbouwing	+	-	+++
Effectiviteit	0	0	++++
Bonuspunten	N.v.t.	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	++	0	+++
Procesevaluatie	+/-	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+	-	++
Ervaringen uit de praktijk	++	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie IV	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam programma : COACH methode

Setting: Wijk, zorg, werk

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Centrum voor beweging en Onderzoek, Groningen (CBO)	Eigenaar, uitvoerder, ondersteuner (o.a. training exercise counselor en afnemen fittesten, zorgen voor materialen, evaluatie, rapportage)
Instituut voor Bewegingwetenschappen Rijksuniversiteit Groningen (RuG)	Eigenaar, uitvoerder, ondersteuner (o.a. training exercise counselor en afnemen fittesten, zorgen voor materialen, evaluatie, rapportage)
Landelijk COACH projectteam: - Dr. Mathieu de Greef (RuG) - Drs. Siska Sprenger (CBO) - Brechje Houët (CBO)	

Website: www.coachmethode.nl

Projectomschrijving: De COACH methode is een evidence-based methode voor het stimuleren van lichamelijke activiteit van mensen met bewegingsarmoede. Het doel van de COACH methode is het stimuleren van lichamelijke activiteit van mensen met bewegingsarmoede doormiddel van het bevorderen van activiteiten in het dagelijks leven zoals wandelen, fietsen en traplopen. In het COACH programma wordt het stimuleren van lichamelijke activiteiten in het dagelijks leven ondersteund door “Exercise Counseling” en er wordt gebruik gemaakt van een stappenteller. De nadruk ligt hierbij op het bevorderen van de intrinsieke motivatie van de deelnemers. Daarnaast wordt er aan het begin en aan het eind van het programma een fittest afgenomen. De COACH methode is geschikt voor verschillende groepen mensen met bewegingsarmoede: Volwassenen, kinderen, werknemers en mensen met een chronische aandoening. Elke doelgroep kan een op maat aangepast programma krijgen.

Doelstelling: Het doel van de COACH methode is het stimuleren van lichamelijke activiteit van mensen met bewegingsarmoede doormiddel van het bevorderen van activiteiten in het dagelijks leven zoals wandelen, fietsen en traplopen.

Einddoelgroep: Jeugd, volwassenen, werknemers, mensen met chronische aandoening, mensen met lage SES

Totale duur van het programma (start-eind): Dit verschilt per project. De looptijd van een basis COACH project is 3 tot 4 maanden. Het is mogelijk om voor specifieke doelgroepen een COACH vervoltraject aan te bieden (follow-up). Dit traject duurt 6-18 maanden.

Frequentie: Wervingsprotocol, meetprotocol (2 fittesten en dagelijks dragen stappenteller), gedragsveranderingsprotocol (Exercise Counseling 4-6 gesprekken), evaluatieprotocol.

Bereik: Het aantal personen per programma varieert.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
- Significante toename lichamelijke activiteit (o.a. in stappen)	++
- Stijging percentage deelnemers dat aan de beweegnorm voldoet	++
Overige effecten¹	Classificatie¹
- Significante toename fysieke fitheid	++
- Verbetering kwaliteit van leven bij ouderen	++
- Verbetering ziektebeloop, ziektesymptomen, kwaliteit van leven bij chronische aandoeningen	++
- Verbetering bloeddruk, BMI, tailleomvang en Cholesterol	++

¹ Bij overige effecten is design niet beoordeeld, status van de 'effecten' is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score²	Max. score²
Theoretische onderbouwing	+++	-	+++
Effectiviteit	++++	0	++++
Bonuspunten	7	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	++	0	+++
Procesevaluatie	+/-	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+	-	++
Ervaringen uit de praktijk	++++	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie I	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam programma : Communities in Beweging (CiB)

Setting: Wijk, zorg, school

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
NISB	Organisator, ontwikkelaar
Er zijn vele pilot projecten uitgevoerd met bijbehorende organisaties. Voorbeelden hiervan zijn sportondersteuningsorganisaties, GG&GD's, sportraden, wijkwelzijns-organisaties.	Uitvoerders, organisatoren

Website: www.communitiesinbeweging.nl/www.nisb.nl/cib

Projectomschrijving: Communities in Beweging (CiB) is erop gericht om inactieve mensen te verleiden tot een blijvende actieve leefstijl. De werkwijze is geschikt voor mensen met een lage sociaal economische status en voor mensen met gezondheidsklachten. Deze mensen zijn moeilijker bereikbaar vanuit het reguliere sportaanbod. De kernelementen van Communities in Beweging (CiB) zijn: Community/sociale netwerkbenadering, actieve participatie en plezier in bewegen. Andere belangrijke elementen zijn gekwalificeerde groepsbegeleiding, aandacht voor de fysieke en sociale omgeving, intersectorale samenwerking en structurele inbedding.

Doelstelling: Mensen met bewegingsarmoede uit de lagere sociaal-economische klasse stimuleren tot een blijvende actieve leefstijl.

Einddoelgroep: Er zijn heel wisselende doelgroepen namelijk allochtonen, scholieren, mensen met een beperking, mensen met overgewicht etc.

Totale duur van het programma (start-eind): Wisselend, soms een afgerond geheel (bijvoorbeeld een half jaar of een jaar), soms een continuerende programma .

Frequentie: Wisselend, vaak 1 keer per week, soms 1 keer per 2 weken.

Bereik: Varieert tussen 9 en 20 deelnemers; Gemiddeld worden er 16 mensen actief bereikt per project.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
- 68% van de deelnemers zegt dat ze iedere week meer bewegen dan voor de start van CiB.	+
- alle deelnemers voldoen aan de beweegnorm (NNGB). Ze geven aan gemiddeld 2 uur per dag te bewegen, matig intensief.	+
- 51% van de deelnemers geeft aan dat ze meer (minuten en dagen) sporten in vergelijking met het begin van de projectperiode. NB! Alles is nameting alleen	+
Overige effecten¹	Classificatie¹
- Het merendeel van de deelnemers (81%) geeft aan zich door het project bewust te zijn geworden van de voordelen van voldoende bewegen op de gezondheid.	+
- 22% kent de precieze inhoud van de NNGB voor volwassenen en 24% voor de kinderen. 75% weet wel dat de norm voor volwassenen is dat ze minstens 30 minuten per dag bewegen.	+
- 54% geeft aan meer zelfvertrouwen te hebben gekregen door de groep.	+
- 62% geeft aan dat ze nu beter weten waar ze in hun omgeving kunnen bewegen en 76% wat ze zelf kunnen doen aan bewegen.	+
- 59% geeft aan dat ze door het programma beter zelf kunnen bepalen hoe en wanneer ze willen bewegen (deel van empowerment).	+

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de 'effecten' is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score²	Max. score²
Theoretische onderbouwing	+++	-	+++
Effectiviteit	?	0	++++
Bonuspunten	N.v.t.	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	+++	0	+++
Procesevaluatie	++	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+	-	++
Ervaringen uit de praktijk	++	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie IV	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam programma : Cool Moves Volley

Setting: School, sport

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Nederlandse Volleybal Bond	Organisator, uitvoerder
In aantal proeftuinen al samenwerking gezocht met Volleybalverenigingen, BSO, scholen, andere zaalsporten, Buitenspeelbond, gemeenten	uitvoerders

Website: www.jeugdvolleybal.nl/www.volleybal.nl

Projectomschrijving: De kern van dit concept is dat kinderen tussen de 5 – 12 jaar in 6 verschillende stappen volleybal wordt aangeleerd. Het CMV kent 6 elkaar opvolgende niveaus waarbij op elk niveau een moeilijkere volleybaltechniek wordt aangeboden. Elk niveau heeft betrekking op het vaardigheidsniveau van de deelnemer en correspondeert veelal met levensjaren (niveau 1 = 6 jarigen). Dit betekent dat kinderen kunnen worden ingedeeld op vaardigheidsniveau, hetgeen motiverend is. Het CMV is een officiële competitiesport in Nederland. De NeVoBo geeft scholenprojecten CMV, meestal bestaan deze uit 3 tot 6 lessen per klas. Dit heeft vervolgens een vervolg in de volleybalverenigingen.

Doelstelling: De Volleybalbond wil dat meer mensen lid worden van de bond (17.972 nieuwe leden in 2007) en/of dat meer leden voldoen aan de combinorm (van de genoemde leden is 60% semi-actief bij nulmeting). Dit gebeurt deels door het aanbieden van nieuwe volleybalproducten, en het stimuleren van verenigingen om het assortiment aan producten en aantal doelgroepen uit te breiden.

Doelstellingen 2009 zijn meer gericht op het verwerven van nieuwe leden en een structuur voor de jeugd: Doelstellingen richten zich op het opleiden van min. 16 trainers in 2010 om CMV te geven; hebben 40 verenigingen een marketingplan gemaakt, 50 trainers niveau 2 opgeleid door CMV; 1000 kennismakingsmappen verspreid onder scholen, gemeenten en verenigingen; is er één wedstrijdreglement en heeft CMV een 'nieuw jasje' + imago.

Einddoelgroep: Jeugd 6-12 jaar

Totale duur van het programma (start-eind): continu aanbod bij verenigingen; lessen op school te geven door NEVOBO variërend van 2-12 lessen.

Frequentie: 1 tot 3 trainingen per week en 1 wedstrijddag

Bereik: Wisselend, afhankelijk per locatie.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
Er zijn geen effecten bekend	
Overige effecten¹	Classificatie¹
- 62% is lid geworden van een sportvereniging naar aanleiding van deelname aan het programma .	+
- 97% is van plan de sportactiviteit uit te blijven voeren	+
- 35% heeft de intentie om vaker te bewegen in de vrije tijd	+

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de 'effecten' is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score²	Max. score²
Theoretische onderbouwing	-	-	+++
Effectiviteit	?	0	++++
Bonuspunten	N.v.t.	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	+++	0	+++
Procesevaluatie	+	-	++
Betrokkenheid doelgroep	-	-	++
Ervaringen uit de praktijk	+++	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie III	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam programma : De klas beweegt!

Setting: School

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Fysio educatief	Initiatiefnemer, uitvoerder, eigenaar

Website: <http://www.fysio-educatief.nl/>

Projectomschrijving: *De klas beweegt!* is een speelse methode waardoor kinderen *houding, beweging* en *ontspanning* leren integreren in hun dagelijkse werksituatie. Het basisidee is dat de leerkracht de klas laat ontladen op momenten dat de maximale inspanning is bereikt. De bewegingstussendoortjes doorbreken de spanningsboog van zowel de leerkracht als de kinderen, waarna zij zich weer goed kunnen concentreren op de les.

De moeilijkheidsgraad van de oefeningen is aangepast aan het ontwikkelingsniveau van de kinderen en verschilt daarom per groep.

Doelstelling: Kinderen te motiveren om dagelijks veelzijdig te bewegen. De motivatie wordt opgebouwd doordat kinderen het steeds weer leuk vinden te ontdekken dat ze een bewegingsopdracht met succes kunnen uitvoeren.

Kinderen leren om *houding, beweging* en *ontspanning* te integreren in de dagelijkse werksituatie.

De methode sluit aan bij gedefinieerde leerdoelen: Verantwoorde werkhouding; Sociaal emotionele ontwikkeling; Zelfexpressie; Fysiek zelfbewustzijn; Gezondheidsbevordering; Motorische ontwikkeling.

Einddoelgroep: alle kinderen in het basis – en speciaal onderwijs.

Totale duur van het programma (start-eind): 8 jaar (alle groepen)

Frequentie: iedere dag 5 minuten

Bereik: Gehele klas

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
Er zijn geen effecten bekend	
Overige effecten ¹	Classificatie ¹
Betere concentratie en sfeer in de klas	+
Meer plezier in bewegen.	+
Positieve ervaringen met het eigen lichaam en motivatie om veelzijdig te bewegen.	+

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de 'effecten' is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score ²	Max. score ²
Theoretische onderbouwing	+++	-	+++
Effectiviteit	?	0	++++
Bonuspunten	N.v.t.	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	++	0	+++
Procesevaluatie	+	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+/-	-	++
Ervaringen uit de praktijk	++++	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie IV	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam interventie: De beweegkuur

Setting: Zorg, wijk, sport

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
NISB	Eigenaar/ontwikkelaar
Diëtisten, fysiotherapeuten, huisartsen, gedragstherapeuten, sportaanbieders	Uitvoerders
VWS	Financier
PON Partnerschap overgewicht; LHV, NHG, NVD, KNGF, NVDA, VSG, DVN, NDF, LVG	Mede ontwikkelaars
NP, NOV, Actiz	Partners PON, doorontwikkeling BeweegKuur Overgewicht en Obesitas
Un. Maastricht	onderzoekers

Website: www.beweegkuur.nl

Projectomschrijving: De BeweegKuur is een gecombineerde leefstijlinterventie voor de (eerstelijns)zorg om mensen met een(zeer) hoog gewichtsgelateerd gezondheidsrisico te begeleiden naar een gezonde leefstijl.” De BeweegKuur bestaat uit drie onderdelen:

- het verhogen van de lichamelijke activiteit;
- het verminderen van de energie-inname, door individueel dieet en verbetering van het eetgedrag;
- ondersteuning van de leefstijlaanpassingen door gedragsverandering

Bij het thema bewegen worden drie programma's onderscheiden die hoofdzakelijk verschillen in de mate van begeleiding die geboden wordt:

1. zelfstandig beweegprogramma; bewegen binnen het reguliere lokale beweegaanbod
2. opstartprogramma; (tijdelijk) bewegen onder beperkte begeleiding van de fysiotherapeut³
3. begeleid beweegprogramma; (tijdelijk) bewegen onder begeleiding van de fysiotherapeut

De fysiotherapeut wordt in eerste instantie ingeschakeld voor het bepalen van de mogelijkheden en wensen van een deelnemer middels een intake en submaximale inspanningstest. Op basis hiervan brengt de fysiotherapeut een advies uit aan de leefstijladviseur over duur, frequentie, intensiteit en vorm van bewegen. De leefstijladviseur stelt in overleg met de deelnemer en conform het advies van de fysiotherapeut het beweegprogramma vast.

Doelstelling: Het doel van de BeweegKuur is het realiseren van gezondheidswinst door middel van meer bewegen, een gezonde voeding en het laten beklijven van de aangepaste leefstijl door gedragsverandering.

Einddoelgroep: mensen met een(zeer) hoog gewichtsgelateerd gezondheidsrisico

Totale duur van de interventie (start-eind): Afhankelijk van gevolgde programma, maximaal 1 jaar.

Zelfstandig beweegprogramma: 8 consulten bij leefstijladviseur; opstartprogramma; intake + 5 follow up consulten; opstartprogramma met de fysiotherapeut + follow up consulten; begeleid beweegprogramma met 2-3 keer begeleid bewegen.

Bereik: Inzet is op zich individueel, doel is landelijke implementatie. Per beweeggroep doen 1-20 deelnemers mee.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
- Gemeten met: deelnemers bewegen significant meer: pre-post: 47.3 versus 145.1 min/week zwaar lichamelijke activiteit (verkorte IPAQ)	++
- Deelnemers doen niet-significant meer matige lichamelijke activiteit: pre-post 212.4 versus 264.6 min/week (verkorte IPAQ)	+
- Deelnemers wandelen meer (pre-post 153 min/week versus 218.1 min/week	+
Overige effecten	Classificatie¹
Deelnemers geven aan gezonder te eten, zich beter en fitter te voelen en te zijn afgevallen	+
Deelnemers hebben na een jaar een significant lager gewicht en BMI	+

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de 'effecten' is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score²	Max. score²
Theoretische onderbouwing	++	-	+++
Effectiviteit	+++	0	++++
Bonuspunten	4	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	+++	0	+++
Proces-evaluatie	++	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+	-	++
Ervaringen uit de praktijk	+++	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie II	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam interventie: De Familie Lekkerbek op bezoek bij Korein kinderplein

Setting: school

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
GGD Brabant-Zuidoost	Eigenaar (geen uitvoerder)
Korein	Samenwerkingspartners/uitvoerder
Diëtisten GGD	Uitvoerder (eventueel)

Projectomschrijving: In de themawEEK “de Familie Lekkerbek op bezoek bij Korein Kinderplein” staat een gezond gewicht centraal en dan voornamelijk (de balans tussen) gezond eten en bewegen. Het gaat hier om een week waarin kinderen in de leeftijd van 0 tot 13 jaar leeftijdsgerichte bezigheden verrichten zoals spellen doen, experimentjes uitvoeren en voorgelezen worden. De themawEEK wordt voor ieder kinderplein en iedere leeftijdsgroep apart ingedeeld zodat de activiteiten goed aansluiten bij de doelgroep. De themawEEK is een combinatie van de training beweegkriebels en beweegplezier vanaf 4 met een beschrijving voor de leidsters over gezonde voeding.

Doelstelling: Het doel van de themawEEK is om kinderen in de leeftijd van 0- 13 jaar spelenderwijs te stimuleren tot een gezonde leefstijl en balans tussen eten en bewegen. Tevens is het doel om ouders en leidsters bewust te maken van het belang van gezonde voeding en bewegen d.m.v. kennisvergroting en bewustwording.

Einddoelgroep: kinderen 0-13 jaar

Totale duur van de interventie (start-eind): 1 week

Bereik: Alle kinderen van dagverblijf/BSO

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
Er zijn geen effecten bekend	
Overige effecten*	Classificatie ¹
Er zijn geen effecten bekend	

* Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de ‘effecten’ is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score ²	Max. score ²
Theoretische onderbouwing	-	-	+++
Effectiviteit	0	0	++++
Bonuspunten	n.v.t.	0/nvt	10
Inzicht in de kosten	Ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	+	0	+++
Proces-evaluatie	+/-	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+/-	-	++
Ervaringen uit de praktijk	+	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie IV	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam programma : Denken en Doen

Setting: Wijk, sport

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Nederlandse Bridgebond	Organisator, eigenaar
NTFU, KNBLO-NL	Samenwerkingspartner

Website: Geen

Projectomschrijving: Er worden in gemeenten sociale netwerken voor ouderen opgezet, waarmee en waarin een actieve en gezonde leefstijl worden gestimuleerd. In deze sociale netwerken staat het ontmoeten van andere mensen en het onderhouden van sociale verbanden centraal. Zo kunnen ze deel (blijven) nemen aan het lokale maatschappelijke leven. Deze netwerken worden na totstandkoming (dus na de 1^e fase) in samenwerking met de NTFU en KNBLO-NL of andere lokale beweeg initiatieven (beweegpas Haarlem e.d.) benaderd voor beweegactiviteiten.

Doelstelling: Primair doel is om bij de 55+ groep door sport de inactiviteit te verminderen en de gezondheid te bevorderen. Een gewenst bijkomend effect kan zijn dat er meer leden bij de bond komen. Beoogd is om 80% van de netwerken te behouden, waarbij 60% van de oorspronkelijke deelname wordt gecontinueerd. Elk netwerk bereikt ongeveer 40 tot 60 procent inactieven. Na verloop van tijd gaat het netwerk functioneren als een soort club, met in- en uitstroom van leden. Daardoor ontstaat de stabiliteit en continuïteit die horen bij een vereniging. Elk succesvol netwerk heeft een levensverwachting van meer dan vijf jaar. Na afloop van de projectperiode (van circa twee jaar) behoeft het netwerk geen gemeentelijke financiële ondersteuning. Wel kan adoptie door een lokale vereniging soms wenselijk zijn.

Einddoelgroep: 55+

Totale duur van het programma (start-eind): Doorlopend, ondersteuning is gewenst voor maximaal 2 seizoenen; hierna moeten netwerken zelfstandig zijn en zonder ondersteuning verder kunnen.

Frequentie: 1 keer per week

Bereik: Wisselend, gemiddeld 40 deelnemers per netwerk

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
- Er is na deelname aan de activiteit (of eigenlijk tijdens deelname aan de activiteit aangezien het een continue activiteit betreft) een toename van 8% in het aantal deelnemers dat voldoet aan de NNGB	+
- Er is na deelname een toename van 9% van het aantal deelnemers dat voldoet aan de combinorm.	+
Overige effecten¹	Classificatie¹
- 30% van de deelnemers is naar aanleiding van de activiteit lid geworden van een sportvereniging	+
- 88% wil de activiteit continueren	+
- 27% heeft de intentie vaker te bewegen in de vrije tijd	+

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de 'effecten' is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score²	Max. score²
Theoretische onderbouwing	++	-	+++
Effectiviteit	++	0	++++
Bonuspunten	4	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	+++	0	+++
Procesevaluatie	++	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+	-	++
Ervaringen uit de praktijk	++	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie III	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam interventie: DOiT (Dutch Obesity Prevention in Teenagers)

Setting: School (VMBO)

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
VUMC Amika Singh	Ontwikkelaar
Scholen	Uitvoerders

Website: In ontwikkeling

Projectomschrijving: Het DOiT-lespakket bestaat uit twaalf lessen verzorging/biologie en vier gymlessen, die verdeeld zijn over twee schooljaren. Het lespakket is lesvervangend voor de bestaande lessen over voeding en beweging en is door docenten zelfstandig uit te voeren. De lessen sluiten aan bij de algemene onderwijsdoelen en zijn onder te brengen bij de verschillende kerndoelen van de vakken verzorging/biologie en lichamelijke opvoeding.

De speerpunten van het programma zijn het verminderen van de inname van gesuikerde frisdranken en ongezonde snacks, het verminderen van zittend gedrag (TV kijken/computeren) en het bevorderen van meer lichamelijke activiteit.

Doelstelling: Het doel van DOiT (Dutch Obesity Intervention in Teenagers) is universele preventie van overgewicht bij VMBO-leerlingen. DOiT beoogt deze doelstelling te behalen door het aanzetten van een blijvende positieve gedragverandering gericht op gezonde voeding en voldoende bewegen.

Einddoelgroep: VMBO leerlingen

Totale duur van de interventie (start-eind): Er zijn per leerjaar 8 lessen van 50 minuten, 6 verzorging en 2 LO; 3 optionele lessen. Daarnaast worden tips gegeven over het veranderen van voedings- en beweegaanbod in de school, ouderparticipatie

Bereik: Gehele schoolklas

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
Geen effecten op actief vervoer naar school	0
Overige effecten	Classificatie ¹
- Sedentair gedrag neemt bij hoog opgeleide meisjes af	+
- Eén jaar na afloop rapporteren jongens minder zittend gedrag.	+
- Consumptie snacks neemt bij hoog opgeleide meisjes af	+
- Meisjes en jongens drinken minder frisdrank	+
- Huidplooiemeting meisjes minder	+
- Jongens kleinere middelomtrek en mindere huidplooidikte	+

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de 'effecten' is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score ²	Max. score ²
Theoretische onderbouwing	+	-	+++
Effectiviteit	+/-	0	++++
Bonuspunten	4	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Nee	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	++	0	+++
Proces-evaluatie	+	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+/-	-	++
Ervaringen uit de praktijk	++	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie IV	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam programma : Evenwicht

Setting: Wijk, Zorg

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
GGD Gelre IJssel	Verpleegkundige als uitvoerder GGD= eigenaar
Sensire	Dietist, uitvoerder
Lokale sportscholen, VV De Graafschap	Partner, uitvoerders

Website: www.ggdgelreijssel.nl

Projectomschrijving: De cursus Evenwicht is gericht op het vergroten van de kennis en het verbeteren van de houding, de vaardigheden en het gedrag met betrekking tot gezonde eet- en bewegsgewoonten. Het onderdeel bewegen is niet het primaire doel van de cursus maar wel een belangrijk middel. Naast inhoudelijke informatie en praktische opdrachten over voeding en bewegen, gaan de kinderen tijdens 9 bijeenkomsten altijd even actief aan de slag door samen met de cursusleiders wat beweegspelletjes te doen of buiten te spelen. Tijdens 4 bijeenkomsten gaan de kinderen 1,5 uur intensief aan de slag door onder begeleiding van een fitnessinstructeur te fitnessen. Hiervoor wordt samengewerkt met plaatselijke fitnessinstituten en voetbalvereniging De Graafschap. De fitnessinstituten wordt ook gevraagd om een lucratief aanbod te doen op basis waarvan de kinderen en eventueel ook hun ouders op eigen kosten en eigen initiatief bij het fitnessinstituut extra kunnen sporten tijdens en na de cursusperiode. Aan het einde van de cursus krijgen de kinderen een diploma (met aan de achterkant de Flashklok) en een boekje met beweegtussendoortjes mee naar huis.

Doelstelling: De belangrijkste doelstelling van de cursus is dat kinderen en hun ouders de voordelen inzien van een gezonde leefstijl en hierdoor hun eet- en beweegpatroon aanpassen.

Daarnaast wordt gestreefd naar minimaal een stabilisering en bij voorkeur een vermindering van de BMI van de kinderen die deelnemen aan de cursus. In de cursus staat de samenwerking tussen ouder en kind centraal.

Einddoelgroep: kinderen van 9-12 jaar met overgewicht en (een van) hun ouders.

Totale duur van het programma (start-eind): 7 maanden

Frequentie: De cursus bestaat uit 13 bijeenkomsten van 1,5 uur, waarvan de kinderen alle 13 bijeenkomsten en de ouders 8 bijeenkomsten bijwonen. De eerste 10 bijeenkomsten hebben een tussenperiode van 1 week. De laatste 3 bijeenkomsten zijn 'terugkombijeenkomsten', deze bijeenkomsten hebben een tussenperiode van ongeveer 6 weken.

Bereik: 6-12 kinderen

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
Er zijn geen effecten bekend	
Overige effecten¹	Classificatie¹
Afname van % kinderen met obesitas van 68% naar 61% (na afloop 7 mnd) naar 45% (follow up na 2 jaar) Toename van % kinderen met overgewicht van 31% naar 35% naar 47% (komend vanaf obesitas)	+ +

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de 'effecten' is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score²	Max. score²
Theoretische onderbouwing	+	-	+++
Effectiviteit	0	0	++++
Bonuspunten	N.v.t.	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	+++	0	+++
Procesevaluatie	-	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+	-	++
Ervaringen uit de praktijk	++	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie IV	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam interventie: Fiets-Fit

Setting: Wijk, Sport, werk

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
NTFU (Nederlandse Toer Fiets Unie)	Eigenaar, organisator
Lokaal: sportverenigingen	Uitvoerder
Plaatselijke fietsspecialisten	Samenwerkingspartner, maakt reclame, werft deelnemers
Giant, RABObank, BOVAG, Cycletours, Shimano	Sponsors, kortingen mogelijk
Volkskrant	Mediapartner

Website: www.fiets-fit.nl

Projectomschrijving: Start met Fiets-Fit is speciaal voor mensen die (weer) willen beginnen met sporten en voor mensen die een sportieve fiets of mountainbike hebben, maar niet goed weten hoe zij moeten trainen. Start met Fiets-Fit ondersteunt beginnende fietsers in de eerste weken bij het verbeteren van de conditie en het aanleren van de basistechnieken. Zo krijg je net dat duwtje in de rug dat je nodig hebt om te beginnen met fietsen. Start met Fiets-Fit kan ook binnen bedrijven worden uitgevoerd in het kader van Bedrijfsport. De doelgroep van Start met Fiets-Fit is breed, variërend van gezondheidsfietsers (beginnende, veelal te weinig bewegende fietsers), recreatieve fietsers, sportieve fietsers tot mountainbikers.

Doelstelling: SMART: Minimaal 8.000 deelnemers aan de kennismakingstrainingen van Fiets-Fit in de periode van 1 januari 2008 t/m 31 december 2010. Van deze 8.000 deelnemers gaat 75% (6.000 deelnemers) significant meer bewegen en wordt en blijft minimaal 75% (6.000 deelnemers) lid van de georganiseerde fietssport.

Einddoelgroep: Algemeen: Inactieve en weinig actieve inwoners van Nederland in de leeftijd van 18-65 jaar. **Subdoelgroepen:** Gezondheidsfietsers: de beginnende, veelal inactieve, fietser. Sportieve fietsers: Oudere werkenden (35 – 45 jaar), masters (45 – 65 jaar) en senioren (65+). Mountainbikers: De in- en semi-actieve jong volwassene (18 – 25 jaar) en jong werkende (25-35 jaar) sportfietsers die op zoek zijn naar wat uitdaging en avontuur.

Totale duur van de interventie (start-eind): 6 weken

Frequentie: 1 keer per week

Bereik: Ongeveer 20-30 deelnemers per locatie.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
- Significante toename NNGB, Fitnorm en combinorm voor wat betreft pre-postmeting van fietsgroep	+
- Bij een vergelijking tussen Fietsfit en controlegroep gaan significant meer mensen uit de FietsFit groep vooruit op de NNGB	++
- Bij een vergelijking tussen Fietsfit en controlegroep gaan niet-significant meer mensen uit de FietsFit groep vooruit op de de Fitnorm en Combinorm	+
Overige effecten¹	Classificatie¹
- 12% van de deelnemers is lid geworden van een sportvereniging n.a.v. activiteit	+
- 94% heeft de intentie om de activiteit uit te blijven voeren	+
- 61% heeft de intentie om meer te gaan bewegen in de vrije tijd	+

* Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de 'effecten' is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score²	Max. score²
Theoretische onderbouwing	-	-	+++
Effectiviteit	++++	0	++++
Bonuspunten	Nvt	0/nvt	10
Inzicht in de kosten	Ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	+++	0	+++
Proces-evaluatie	+	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+	-	++
Ervaringen uit de praktijk	+++	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie I	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam interventie: Fithockey

Setting: Sport

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Koninklijke Nederlandse Hockey Bond	Organisator, eigenaar
Plaatselijke hockeyverenigingen	uitvoerders

Website: www.knhb.nl

Projectomschrijving: Fithockey is de nieuwe teamsport voor ouderen. Fithockey wordt gespeeld op een kunstgrasveld en is geschikt voor ouderen die nog nooit met hockey te maken hebben gehad of voor oud-hockeysers waarvoor de sport nu te gevaarlijk en belastend is. Fithockey is een veilige sport voor de deelnemers door het gebruik van de zachte knots en bal. In tegenstelling tot veel andere sporten voor ouderen is Fithockey een teamsport en vindt het buiten plaats bij een hockeyvereniging. Doordat het een teamsport is, worden er ook nieuwe sociale contacten gelegd.

Doelstelling: De doelstelling voor Fithockey is om de sport structureel en wekelijks aan te bieden op een aantal verenigingen. De doelstelling is om in 2010 20 verenigingen te hebben waar Fithockey wekelijks wordt gespeeld. Met deze doelstelling wil de KNHB meer ouderen in beweging te krijgen en houden. We richten ons hierbij voornamelijk op de inactieve en semi actieve ouderen. Bijkomend voordeel voor de vereniging en de KNHB is dat er meer mensen lid worden van de hockeyvereniging die een mogelijke rol kunnen vervullen in het vrijwilligerswerk. Daarnaast worden de velden van een vereniging optimaal gebruikt omdat Fithockey veelal overdag plaatsvindt. Het aanbieden van Fithockey is voor een vereniging ook zeer interessant omdat ze daarmee bijdragen aan het maatschappelijke belang om ouderen meer in beweging te krijgen en houden.

Einddoelgroep: 55+, mensen met chronische aandoening

Totale duur van de interventie (start-eind): Continu

Frequentie: Minstens 1 keer per week

Bereik: 15 à 20 deelnemers per locatie.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
Er zijn geen effecten bekend	
Overige effecten ¹	Classificatie ¹
- 58% van de deelnemers is lid geworden van de vereniging naar aanleiding van deelname aan de activiteit.	+
- 32% van de deelnemers was een inactief sporter met een sportverleden; 14% had geen sportverleden.	+
- Alle deelnemers raden Fithockey aan aan familie of vrienden	+
- Alle deelnemers willen de activiteit blijven uitvoeren	+
- 52% heeft de intentie meer te bewegen in de vrije tijd.	+

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de 'effecten' is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score ²	Max. score ²
Theoretische onderbouwing	+	-	+++
Effectiviteit	?	0	++++
Bonuspunten	Nvt	0/nvt	10
Inzicht in de kosten	ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	+++	0	+++
Proces-evaluatie	+	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+	-	++
Ervaringen uit de praktijk	+++	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie III	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam programma : GALM (Groninger Actief Leven Model)

Setting: Wijk, zorg

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Er zijn veel partijen betrokken. Voorbeelden hiervan zijn: Lokaal: Gemeente, Sportservicepunt, SWO	Uitvoerders
Regionaal: Provinciale sportraad	Betrokkenen
Landelijk: Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie (KNGU) Rijks Universiteit Groningen NISB	Ontwikkelaar Ontwikkelaar

Website: www.galm.nl

Projectomschrijving: GALM is een sportstimuleringsstrategie voor senioren die nog niet of onvoldoende actief zijn. De GALM methode 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 bewegingsstimuleringsprogramma (inclusief een fitheidstest bij aanvang en na afloop van het programma), en het stimuleren van gedragsbehoud. Uitvoering van een lokaal GALM project duurt 18 maanden.

Doelstelling: Het stimuleren van activiteit bij senioren die niet of niet voldoende bewegen.

Einddoelgroep: Volwassenen 55+

Totale duur van het programma (start-eind): 18 maanden

Frequentie: 1 keer per week

Bereik: Ongeveer 100 deelnemers (hiervoor worden 800 tot 1000 senioren benaderd). De groepsgrootte is ongeveer 16 deelnemers per groep.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
- 80% vindt dat deelname aan GALM-SCALA heeft geleid tot meer lichamelijke activiteit.	+
- Met name in de eerste 6 maanden is er een toename in het energie-verbruik wat deels is toe te schrijven aan een stijging van sportieve activiteit en deels aan de stijging in lichamelijke activiteit in de vrije tijd.	+
Overige effecten ¹	Classificatie ¹
- 93% is van mening dat zijn/haar conditie is veranderd, 72% dat de gezondheid is verbeterd en 89% dat de sociale contacten zijn toegenomen.	+
- Ervaren fitheid, beenkracht, dynamische balans, schouderlenigheid, en uithoudingsvermogen verbeteren significant na 18 maanden.	++
- Er worden positieve resultaten gevonden voor de BMI en het voedingsgedrag.	+

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de 'effecten' is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score ²	Max. score ²
Theoretische onderbouwing	+++	-	+++
Effectiviteit	++	0	++++
Bonuspunten	3	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	+++	0	+++
Procesevaluatie	+	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+	-	++
Ervaringen uit de praktijk	+++	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie III	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam programma : Ga voor gezond!

Setting: School

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
NIGZ	Eigenaar/initiatiefnemer
ThiemeMeulenhoff	Uitgever leermiddelen
Knorr, Univé Verzekeringen, Yakult	Hoofdsponsors
Astma Fonds, Plus, Jetix, Nationale hoorstichting, Maag Lever Darm Stichting, Stichting Kinderpostzegels Nederland, Campina, Oral-B	Realisatie programma in samenwerking met deze partners
Ministerie van Verkeer en Waterstaat, LNV, VROM en VWS, provincie Limburg provincie Gelderland, GGD's	Ondersteuning

Website: www.gavoorgezond.nl

Projectomschrijving: “Ga voor gezond!” is een nationale scholenactie voor groep 1 tot en met 8 van de basisschool met als doel gezondheid en veiligheid op de basisschool te agenderen, kinderen bewust te maken van hun gezondheid, en hen te leren wat ze moeten doen en laten om hun gezondheid te verbeteren. Er staan vijf thema's centraal in Ga voor gezond!, namelijk voeding, bewegen, je lichaam, lekker in je vel en binnen en buiten. Ga voor gezond! start met een korte test over de thema's. Er is een test voor kinderen, leraren en ouders. Op basis van de resultaten gaan de kinderen op school aan de slag met de thema's. Om aan de slag te gaan, biedt Ga voor gezond! leuke, laagdrempelige activiteiten aan en wordt er verwezen naar allerlei bestaande, landelijke en regionale lesmaterialen en programma's. Kinderen kunnen op die manier alleen, in groepjes of samen met de klas of school aan de slag. Met alles wat een school doet op het gebied van gezondheid en veiligheid (landelijke activiteiten, regionale projecten of op eigen initiatief) scoort de school punten. Hoe meer punten de school verzameld, hoe meer kans ze maakt om één van de hoofdprijzen te winnen. Op de website www.gavoorgezond.nl staan bij elk thema achtergrondinformatie, tips en activiteiten voor ouders en leerkrachten om de gezondheid van de kinderen te bevorderen.

Doelstelling: Agenderen van gezondheid en veiligheid op de basisscholen in Nederland. Afgeleide hiervan is kinderen bewust maken van hun gezondheid, en kinderen leren wat ze moeten doen en laten om hun gezondheid te verbeteren.

Einddoelgroep: Groep 1-8 van de basisschool

Totale duur van het programma (start-eind): Scholen en leerkrachten kunnen zelf bepalen hoe intensief ze aan de slag gaan en hoeveel tijd ze besteden aan Ga voor gezond!. Dit kan bijvoorbeeld wekelijks gedurende het schooljaar zijn, maar ook bijvoorbeeld binnen een projectweek of –maand zijn.

Bereik: Groep 1-8 van de basisschool

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
Er zijn geen effecten bekend	
Overige effecten¹	Classificatie¹
- Meer dan de helft van de scholen is door deelname aan Ga voor gezond! meer tijd gaan besteden aan gezondheid	+
- De waardering voor de lesstof is vrij positief: een gemiddelde score van 6.9; het niveau sluit voor de meerderheid goed aan bij de leerlingen, evenals de werkwijze van Ga voor gezond!.	+
- Meer dan de helft van de leerkrachten vindt dat Ga voor gezond! een positieve verandering in zowel kennis als gedrag teweeg heeft gebracht bij de leerlingen. Dat vinden de leerlingen zelf ook. Ze hebben meer kennis over de behandelde thema's en zeggen zich ook gezonder te gedragen.	+
- Twaalf procent van de scholen is zeker van plan om volgend jaar weer deel te nemen aan Ga voor gezond!	+

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de 'effecten' is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score²	Max. score²
Theoretische onderbouwing	+	-	+++
Effectiviteit	0	0	++++
Bonuspunten	N.v.t.	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	+	0	+++
Procesevaluatie	+	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+/-	-	++
Ervaringen uit de praktijk	+	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie IV	Categorie IV²	Categorie I²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam programma : Gezond Gewicht

Setting: Wijk, zorg

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
GG&GD Utrecht	Uitvoerder, initiatief nemer
Aveant (allochtone voorlichters)	Mede-ontwikkelaar. Betrokken bij werving, motivering en begeleiding deelnemers, bespreking psychosociale factoren
Indigo (preventiemedewerkers)	Mede-ontwikkelaar Bespreking psychosociale factoren
Fysiotherapiepraktijken + dietisten	Mede-ontwikkelaars Beweeg en voedingsbijeenkomsten

Projectomschrijving: Door middel van een programma gericht op voedingsvoorlichting, begeleiding op gedragsverandering en beweging wordt getracht de kennis van allochtone vrouwen te verbeteren, hen inzicht te geven in hun eigen gezondheidsgedrag en de relatie daarvan met overgewicht, en hen vervolgens te motiveren hun gewoonten te veranderen. Gedurende 13 weken krijgen vrouwen 2 keer per week een uur beweging onder leiding van een fysiotherapeut. Hierin wordt conditietraining gegeven in verschillende vormen. Verder krijgen de vrouwen gedurende 14 weken een voorlichtingsprogramma. Er wordt rekening gehouden met het feit dat veel vrouwen de Nederlandse taal slecht beheersen en met name de oudere deelnemers veelal analfabeet zijn en weinig kennis hebben over het ook in alle andere fasen van lichamelijk functioneren.

Doelstelling: Om gewichtsvermindering te realiseren is het belangrijk dat de deelnemers inzicht in en kennis krijgen over de relatie tussen overgewicht voeding en beweging en in de samenhang tussen eetgedrag en sociale druk, emoties en culturele gebruiken. Daarnaast is het doel dat zij kennis en vaardigheden krijgen om gezonder te gaan eten en meer te gaan bewegen, meer gaan bewegen tijdens en na afloop van de cursus en gezonder gaan eten. Gewichtsvermindering is in dit geheel de uiteindelijke resultante van al deze tussenstappen.

Einddoelgroep: Doelgroep van de cursussen zijn volwassen vrouwen van Turkse of Marokkaanse etniciteit met overgewicht, ongeacht of zij gezondheidsklachten hebben.

Totale duur van het programma (start-eind): 14 weken

Frequentie: 18 bijeenkomsten in 14 weken

Bereik: 12 deelnemers per cursus

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
- 40% is gedurende de cursus meer gaan wandelen, fietsen, zwemmen e.d.	+
Overige effecten¹	Classificatie¹
- 60% van de deelnemers gebruikt na afloop minder suiker en vet	+
- 70% van de deelnemers gebruikt 3 hoofdmaaltijden per dag	+
- 50% van deelnemers valt 5-10% af	+
- 50% van de deelnemers met pijn heeft minder pijn na deelname	+
- Kennis t.a.v. voeding en beweging neemt toe	+

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de 'effecten' is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score²	Max. score²
Theoretische onderbouwing	-	-	+++
Effectiviteit	++	0	++++
Bonuspunten	?	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	+/-	0	+++
Procesevaluatie	+/-	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+/-	-	++
Ervaringen uit de praktijk	+	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie IV	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam interventie: Gezond in de buurt in beweging

Setting: Wijk

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
GGD Brabant Zuid Oost	Eigenaar buurtprogramma
Philips	Eigenaar DirectLife methode
Zuizorg	
Welzijn Eindhoven, Stichting gezondheidscentra etc.	Werving deelnemers

Website: Alleen van de activity monitor DirectLife: <http://www.directlife.philips.com/>

Projectomschrijving: Gezond in de buurt in beweging combineert (groeps)deelname aan DirectLife met voedingsvoorlichting door een diëtiste. DirectLife is een persoonlijk afgestemd interactief programma (activity monitor) dat de deelnemers helpt om meer te gaan bewegen. Dit hoeft geen sport te zijn, maar kan ook bestaan uit wandelen, traplopen en fietsen. Met behulp van de activity monitor die directe feedback biedt en een online plan met duidelijke doelen kunnen deelnemers zien in hoeverre hun doelen behaald zijn. Een persoonlijke coach biedt extra ondersteuning, kan vragen beantwoorden en tips geven.

Doelstelling: Doel van DirectLife is dat mensen een actievere leefstijl krijgen door meer bewegen in het dagelijks leven te integreren, waardoor uiteindelijk de gezondheid verbetert.

Beoogde resultaten van gezond in de buurt (gebruikmakend van DirectLife) zijn toename in beweeggedrag, het verhogen van de motivatie om blijvend meer te bewegen, het laten ervaren van voordelen van bewegen of sociaal, geestelijk en fysiek terrein.

Einddoelgroep: Mensen met een lage SES binnen het project gezond in de buurt, DirectLife als hulpmiddel is breder toepasbaar

Totale duur van de interventie (start-eind): 12 weken. Kennismakingsbijeenkomst, vervolgens iedere 2 weken een bijeenkomst van 1,5 uur. In totaal 7 bijeenkomsten + 2 terugkombijeenkomsten

Bereik: Iedereen kan zich individueel aanmelden bij Direct Life. In het programma van de GGD gezond in de buurt werd een aantal van 10 als ideaal gezien.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
Gemeten met de activity monitor gaan de deelnemers significant meer bewegen (PAL stijgt van 1.64 naar 1.86). 25 van de 38 deelnemers komen in een hogere activiteitscategorie, gemiddeld gaat de groep van zittende, matig actieve leefstijl naar een redelijk actief of actieve leefstijl	++
Overige effecten	Classificatie ¹
Deelnemers willen actief blijven (100%) 2 van de 40 vielen af bij nameting	+
Deelnemers ervaren betere conditie	+
Deelnemers voelen zich beter	+

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de 'effecten' is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score ²	Max. score ²
Theoretische onderbouwing	+++	-	+++
Effectiviteit	+++	0	++++
Bonuspunten	5	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	++	0	+++
Proces-evaluatie	+	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+	-	++
Ervaringen uit de praktijk	++	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie II	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores .

Naam interventie: Gezonde leefstijl

Setting: Wijk, zorg

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Stichting Thuiszorg Midden Gelderland	Eigenaar, initiatiefnemer
Livadvies	Eigenaar, uitvoerder

Website: www.stmg.nl

Projectomschrijving: Een cursus in de Turkse of Marokkaanse taal en rekening houdend met de ‘Turkse of Marokkaanse voedings- en leefgewoonten gecombineerd met bewegingslessen. Gedragsverandering met als uiteindelijk gevolg gewichtsreductie is het doel. Hierbij staat de zelfwerkzaamheid voorop.

Doelstelling: Doel van de cursus is verandering van het eigen voedingspatroon en voedingsgedrag vanuit de principes van de gezonde voeding en het verhogen van de hoeveelheid lichaamsbeweging

Einddoelgroep: Turkse en/of Marokkaanse vrouwen

Totale duur van de interventie (start-eind): 8 weken, 2 lessen voedings- en beweeglessen per week

Bereik: 20 vrouwen

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
Er zijn geen effecten bekend	
Overige effecten	Classificatie ¹
Er zijn geen effecten bekend	

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de ‘effecten’ is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score ²	Max. score ²
Theoretische onderbouwing	-	-	+++
Effectiviteit	-	0	++++
Bonuspunten	N.v.t.	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Nee	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	++	0	+++
Proces-evaluatie	-	-	++
Betrokkenheid doelgroep	?	-	++
Ervaringen uit de praktijk	?	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie IV	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam programma : Go! Fit met Power

Setting: Sport

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
KNKF (Koninklijke Nederlandse Krachtsport Federatie)	Initiatiefnemer, eigenaar en trekker
Fitnesscentra	Uitvoerders

Website: www.go-knkf.nl

Projectomschrijving: Het programma Go! combineert gezond en bewust eten met twee keer per week doelgericht trainen met weerstanden. Door te trainen met weerstanden (in een fitnesscentrum) zoals het eigen lichaamsgewicht, losse halters en stangen, neemt de spieromvang toe en verliest men vet en neemt de ruststofwisseling toe. Daarnaast maken twee cardiomomenten zoals stevig wandelen, fietsen, zwemmen of een groepsles in het fitnesscentrum onderdeel uit van het weekprogramma.

Doelstelling: Afvallen en beklijving gezonde leefstijl

Einddoelgroep: mensen die lichaamsvet willen verliezen of een gezondere leefstijl willen.

Totale duur van het programma (start-eind): 4 perioden van 12 weken

Frequentie: 2 x per week

Bereik: Afhangelijk van capaciteit fitnesscentrum, fysiotherapiepraktijk

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
Er zijn geen effecten bekend	
Overige effecten ¹	Classificatie ¹
Afname gewicht en vet	+

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de 'effecten' is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score ²	Max. score ²
Theoretische onderbouwing	+++	-	+++
Effectiviteit	0	0	++++
Bonuspunten	N.v.t.	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	++	0	+++
Procesevaluatie	+	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+	-	++
Ervaringen uit de praktijk	+	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie IV	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam programma: Groep 6 on the move

Setting: School

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
GGD Kennemerland	Ontwikkelaar/uitvoerder
GGD Amsterdam	Uitvoerder
Amstelveens sportbedrijf	Ontwikkelaar/uitvoerder
Sportservice Haarlemmermeer	Ontwikkelaar/uitvoerder
NISB/gemeente Amstelveen	Financierders

Website: www.groep6onthemove.nl

Projectomschrijving: 1 op de 8 kinderen in Nederland heeft overgewicht. Zo rond groep 6/10 jaar gaan kinderen meer en meer hun eigen voedingspatroon bepalen. Dit lesprogramma beoogt kinderen bewust te maken dat bewegen leuk en gezond is en gezond eten lekker. Daarmee is het programma gericht op het voorkomen van overgewicht. Het project is gebaseerd op de principes van Communities in Beweging, het is daarmee een lesprogramma waarin ouders/school en kinderen een grote inbreng in hebben (geen strak programma).

Doelstelling: Kinderen bewust maken van het belang van bewegen en gezonde voeding ter preventie van overgewicht.

Einddoelgroep: Groep 6 van de basisschool

Totale duur van het programma (start-eind): 1 jaar

Frequentie: Eens per twee weken.

Bereik: Een klas (25-30 kinderen).

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
- % kinderen dat buiten speelt is gestegen	+
- % kinderen dat NNGB haalt is gestegen	+
Overige effecten ¹	Classificatie ¹
- % kinderen dat buiten speelt is gestegen	+
- % kinderen dat fruit eet is gestegen (5-7 dagen/week)	+
- Meer light frisdrank t.o.v. gewone frisdrank	+
- Kinderen snoepen minder	+

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de 'effecten' is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score ²	Max. score ²
Theoretische onderbouwing	+	-	+++
Effectiviteit	?	0	++++
Bonuspunten	N.v.t.	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	++	0	+++
Procesevaluatie	+	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+	-	++
Ervaringen uit de praktijk	++	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie IV	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam programma : Bewegen en gezondheid - In balans

Setting: Wijk, zorg

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB)	Eigenaar
Gemeente, welzijnsorganisaties (ouderen), consultatiebureau voor senioren, GGD, thuiszorg, ouderenbond, woonzorgcentra	Samenwerkingspartners, organisatoren, uitvoerders
provinciale sportraden (MBvO) en regulier sport-en beweegonderwijs	Provinciale sportraden scholen (MBvO)docenten bij en distribueren cursusmateriaal via NISB. Dit is ook belangrijk bij vervolg aanbod.

Website: Onderdeel van website www.nisb.nl

Projectomschrijving: De cursus “In balans” is één van de vijf korte cursussen die binnen het project “Bewegen en Gezondheid” wordt gegeven. De cursus “In balans” richt zich op valpreventie en is bedoeld voor ouderen die dikwijls vallen, die zich onzeker op de been voelen of die anderszins problemen hebben met mobiliteit. De informatie in de cursus bestaat uit elementen die van belang zijn bij het voorkomen van vallen, gevolgd door praktische oefeningen. Daarna kunnen de deelnemers kiezen voor een training van 10 weken à één uur, waarvan de tweede en negende bijeenkomst een dubbeluur is (i.v.m. het afnemen van balanstesten). De training combineert een algehele fitheidstraining met veel aandacht voor balans en ontspanning. Na de cursus worden de deelnemers gestimuleerd door te stromen naar een vervolgaanbod of reguliere activiteiten.

Doelstelling: In Balans is een voorlichtingscursus gekoppeld aan een bewegingsprogramma om valongevallen te voorkomen. Het doel is om de deelnemers te helpen een antwoord te vinden op de volgende vragen: Welke onveilige situaties kan ik in mijn huis verbeteren?; Ben ik actief genoeg om gezond te blijven?; Is het mogelijk om zekerder op de been te staan?

Einddoelgroep: Ouderen (70+) die dikwijls vallen, die zich onzeker op de been voelen of die anderszins problemen hebben met mobiliteit.

Totale duur van het programma (start-eind): Ongeveer 14 weken

Frequentie: Informatiebijeenkomst; 3 Bijeenkomsten van 2 uur (voorlichting + praktijk-oefeningen); Een training van minimaal 10 wekelijkse bijeenkomsten van een uur. Tijdens de 2^e en 9^e les kan iedere deelnemer meedoen aan een motorische test. Met een aantal eenvoudige bewegingsopdrachten kan de deelnemer zelf de vorderingen controleren; deze lessen duren 2 uur.

Bereik: Dat is afhankelijk van de grootte van de groep. Deze kan variëren tussen ca. 8 en 15 deelnemers.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
Er zijn geen effecten bekend	
Overige effecten¹	Classificatie¹
- Er zijn significante verbeteringen op de mobiliteitstesten (uitvoeren tandem-stand, opstaan-lopen test, herhaald opstaan test)	++
- Er is een significante toename in zelfredzaamheid, uitgedrukt in GARS score. Met name loopsnelheid, beenkracht en balansvermogen bepalen deze toename.	++
- In Balans reduceert het valrisico significant na 11 weken met 61% voor pre-frail ouderen. Bij ouderen die als frail worden geclassificeerd neemt het valrisico juist toe door de cursus.	++
- Er is een kleine maar significante verbetering in de mobiliteit- en fysiek functioneren scores alleen bij de pre-frail ouderen, niet voor de frail ouderen door de cursus.	++

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de 'effecten' is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score²	Max. score²
Theoretische onderbouwing	+++	-	+++
Effectiviteit	0	0	++++
Bonuspunten	N.v.t.	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	+++	0	+++
Procesevaluatie	+/-	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+	-	++
Ervaringen uit de praktijk	+++	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie III	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam programma : IRun2BFit

Setting: School, sport

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Stichting IRun2BFit	Eigenaar, uitvoerder, ondersteuner (Landelijk projectteam: Zorgt voor ondersteuning aan het lokale projectteam.)
Scholen voortgezet onderwijs, atletiekvereniging, evenementorganisatie, gemeente/sportservice, ROC/ALO	Lokaal projectteam: uitvoerders.
Atletiek Unie, AA, Polar, DDJ accountants en adviseurs, Brooks, Imaticka	Sponsors en partners

Website: www.IRun2BFit.nl

Projectomschrijving: IRun2BFit is gericht op bewustwording en het versterken van de persoonlijke fitheid van leerlingen in de leeftijd van 12-18 jaar door middel van duursport (lees: hardlopen). De leerlingen gaan 3 keer per week hardlopen, gedurende een periode van 10 weken onder het motto IRun2BFit because It's Fun2BFit. Het doel van het trainingsprogramma is om na 10 weken een afstand van 5 km te kunnen uitlopen. Er wordt afgesloten met een hardloopevenement. Daarnaast worden er theorielessen gegeven onder de lessen biologie en lichamelijke opvoeding over o.a. gezondheid/fitheid, hartslag, voeding en verbranding en allerlei positieve factoren die de leerlingen zelf ervaren als ze gaan hardlopen.

Doelstelling: IRun2BFit maakt jongeren bewust van het effect van bewegen en een gezonde leefstijl op hun gezondheid en fitheid, en laat hen dit op een plezierige manier in de praktijk ervaren. IRun2BFit legt de basis om jongeren blijvend te laten voldoen aan de Fitnorm.

(Een afgeleide doelstelling is wel dat trainers van atletiekvereniging ervaring op doen met het begeleiden van jeugd)

Doelen voor 2011:

1. in 2011 beleven 42.195 "nieuwe" jongeren IRun2BFit
2. in 2011 behaalt IRun2BFit met het programma in tien weken een progressie per jongere in conditie, kennis en mindset en plezier die gemiddeld 2 punten (op een schaal van 10) hoger ligt ten opzichte van de nulmeting
3. in 2011 voldoet tweederde van de IRun2BFit-jongeren tijdens de latere schooljaren nog steeds aan de Fitnorm

Einddoelgroep: Jeugd in de leeftijd van 12-18 jaar, mensen met overgewicht, allochtonen. In de praktijk wordt I Run2BFit in de 1^e, 2^e of 3^e klas van het voortgezet onderwijs uitgevoerd.

Totale duur van het programma (start-eind): 10 weken en er kan een vervolgproject komen

Frequentie: Kick off, 10 weken lang 3x per week hardlopen en 1x per week theorie (biologie rondom een special IRun2BFit thema) , testloop en loopevenement.

Bereik: Een hele klas

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
Tijdens de 10 weken IRun2BFit is het gemiddelde beweeggedrag van leerlingen vergroot van 0-2 dagen per week tot 3-4 dagen per week.	+
Overige effecten¹	Classificatie¹
- Vooruitgang in de hartslagloop	+
- Aerobe capaciteit vergroot	+
- Geen verandering persoonlijke houding tov bewegen/fitheid	+/-
- <u>Voorlopig</u> resultaat Radboudonderzoek: Significante vooruitgang shuttle runtest	++

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de 'effecten' is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score²	Max. score²
Theoretische onderbouwing	++	-	+++
Effectiviteit	++	0	++++
Bonuspunten	3	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	+++	0	+++
Procesevaluatie	+	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+/-	-	++
Ervaringen uit de praktijk	+	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie III	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam programma : Judo op school

Setting: School, sport

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Landelijk: Judo Bond Nederland	Organisator, eigenaar
Regionaal/lokaal: verenigingsadviseurs	Coördinatie
Lokaal: judoclubs + trainer	Uitvoerder
Onderwijsinstellingen, buitenschoolse opvang	samenwerkingspartners

Website: www.nocnsf.nl/nasb

Projectomschrijving: Binnen diverse gemeenten worden op scholen kennismakingslessen judo aangeboden. Hierdoor wordt efficiënt gewerkt met judoleraren en materialen. De lessenreeks is een product op maat en bestaat uit: lessen stoeien en voorbereidend judo tijdens schooltijd; lessen judo na schooltijd op school; lessen judo na schooltijd op een naburige judovereniging. De judobond zoekt hierbij waar nodig samenwerkingspartners. Naast het activiteiten aanbod wordt aan deelnemers voldoende uitleg en onderbouwing gegeven waarom sportbeoefening een goede bijdrage kan leveren aan een gezond en fit leven.

Doelstelling: Kinderen kennis laten maken met judo.

In alle deelnemende gemeenten de schoolgaande kinderen dat actief de judosport beoefent met 5% laten toenemen en daarmee het % te weinig actieve kinderen verlagen. Van de deelnemers maakt minimaal 5% gebruik van het judo-aanbod bij de club.

Einddoelgroep: iedereen in de leeftijd van 4 tot 18 jaar op alle soorten onderwijs (ook speciaal onderwijs)

Totale duur van het programma (start-eind): 4-7 lessen van een uur

Frequentie: 1 x per week

Bereik: 25 leerlingen per klas

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
- er zijn geen verschillen opgetreden in het % kinderen dat voor of na deelname aan het programma voldeed aan de NNGB of combinorm	+/-
Overige effecten ¹	Classificatie ¹
- 5% van de kinderen is naar aanleiding van de activiteit lid geworden van een sportvereniging	+
- 78% heeft intentie om meer te gaan bewegen in de vrije tijd	+

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de 'effecten' is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score ²	Max. score ²
Theoretische onderbouwing	+	-	+++
Effectiviteit	+/-	0	++++
Bonuspunten	N.v.t.	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	+	0	+++
Procesevaluatie	+	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+	-	++
Ervaringen uit de praktijk	+++	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie III	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam programma : JUMP-in

Setting: Wijk, school, sport

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Dienst Maatschappelijke Ontwikkeling (DMO)	Initiatiefnemer, ondersteuner
GGD Amsterdam	Initiatiefnemer, ondersteuner
Stadsdeel (gemeente), scholen, sportverenigingen	Uitvoerders

Website: www.jumpin.nl

Projectomschrijving: JUMP-in is een mix van programma's met als doel kinderen in de basisschoolleeftijd meer te laten bewegen zodat zij de Nederlandse Norm Gezond Bewegen halen. De volgende programma's maken deel uit van JUMP-in: Het Leerlingvolgsysteem, Oudervoorlichting, De klas Beweegt!, Bewegen doe je ZO!, Sport op school en Club Extra/MRT. Tevens is er een website www.jumpin.nl.

Doelstelling: Het doel van JUMP-in is dat kinderen in de basisschoolleeftijd gaan voldoen aan de Nederlands Norm Gezond Bewegen. Voor de jeugd is deze norm vastgesteld op dagelijks minimaal 1 uur matig intensieve lichamelijke activiteit, waarbij de activiteiten minimaal tweemaal per week gericht zijn op het verbeteren of handhaven van de lichamelijke fitheid (kracht, lenigheid, coördinatie).

Einddoelgroep: Kinderen op de basisschool van 4-12 jaar. JUMP-in richt zich vooral op scholen met leerlingen met een lage sociaal economische status.

Totale duur van het programma (start-eind): In principe kan JUMP-in gedurende een heel schooljaar worden uitgevoerd. Ook in opeenvolgende schooljaren.

Frequentie: De volgende programma's behoren tot JUMP-in: 1. Het Leerlingvolgsysteem; 2. Oudervoorlichting; 3. De klas Beweegt; 4. Bewegen doe je ZO!; 5. Sport op school; 6. Club Extra/MRT. De school kan zelf invulling geven, aan hoe vaak een bepaald onderdeel wordt uitgevoerd.

Bereik: Bij deelname van een school aan JUMP-in kunnen in principe alle leerlingen worden bereikt.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
- Na 1 jaar daalde het % kinderen dat aan de NNGB voldeed in de controlegroep van gemiddeld 63% naar 55%. De programmagroep liet na 1 jaar JUMP-in geen daling zien maar een stijging van gemiddeld 62% naar 64%. De grootste verandering zat ik groep 8. In de controlegroep 8 was het % kinderen dat voldeed aan de NNGB gedaald met 30%, terwijl in de programmagroep 8 daalde met een kleine 2 %.	+
- Na 1 jaar JUMP-in haalden de kinderen van groep 8 van de programma-scholen significant vaker de NNGB dan de kinderen van groep 8 van de controle scholen	++
- Bij de kinderen van groep 8 van de programma-scholen was een daling in beweegminuten na 1 jaar (daling 3.52 min/dag, niet significant), maar deze was significant minder dan bij de kinderen van groep 8 in de controlescholen (daling 26,49 min/dag, wel significant).	+
Overige effecten¹	Classificatie¹
- Verbetering van positieve attitude t.o.v. beweeggedrag door JUMP-in	++

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de 'effecten' is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score²	Max. score²
Theoretische onderbouwing	+++	-	+++
Effectiviteit	++++	0	++++
Bonuspunten	2	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Nee	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	+++	0	+++
Procesevaluatie	+	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+	-	++
Ervaringen uit de praktijk	0	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie I	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam programma : Ketenaanpak Actieve Leefstijl

Setting: Wijk, zorg

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
NISB	Eigenaar, trekker
Huisartsen, fysiotherapeuten, diëtisten, praktijkondersteuners: eerstelijns (zorg)	Samenwerkingspartners/Uitvoerders binnen de zorg
Beweegconsulenten, welzijnswerk, sport- en beweegbegeleiders, GGZ-preventie	Samenwerkingspartners/Uitvoerders buiten de zorg in de wijk
Gemeenten	Samenwerkingspartners/potentiële financier
Zorgverzekeraars	Samenwerkingspartners/potentiële financier

Website: www.nisb.nl/ketenaanpak

Projectomschrijving: De Ketenaanpak Actieve Leefstijl staat voor integrale samenwerking tussen professionals uit de sectoren welzijn, zorg en sport om mensen met chronische aandoeningen of met een verhoogd risico daarop blijvend aan het sporten en bewegen te krijgen. De Ketenaanpak stimuleert patiënten tot een actievere en gezondere leefstijl, met als uitgangspunt plezier in bewegen.

De aanpak bestaat uit 4 stappen:

1. huisarts schrijft beweegrecept uit;
2. patiënt beweegt onder begeleiding in gezondheidscentrum;
3. patiënt neemt deel aan gezamenlijke beweegactiviteiten buiten de eerstelijns;
4. begeleiding van patiënt naar beweegaanbieders buiten de eerstelijns om structureel te blijven bewegen.

Ketenaanpak is een kapstok om leefstijlprogramma's goed te organiseren en is er op gericht structurele aandacht te vragen voor sport en bewegen en het bevorderen van een actieve leefstijl.

Doelstelling: Het hoofddoel is samenwerking binnen de eerste lijns zorg professionals, en tussen de zorgprofessionals en wijkprofessionals stimuleren in het kader van het in beweging krijgen+ houden van mensen met een chronische aandoening.

Het uiteindelijke doel van de Ketenaanpak is dat patiënten zelfstandig blijven bewegen in hun eigen omgeving, na een traject van begeleid bewegen.

Einddoelgroep: Mensen met een chronische aandoening

Totale duur van het programma (start-eind): Moet een structureel aanbod worden

Bereik: Afhankelijk van activiteit

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
Er zijn geen effecten bekend	
Overige effecten ¹	Classificatie ¹
Er zijn geen effecten bekend	

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de 'effecten' is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score ²	Max. score ²
Theoretische onderbouwing	-	-	+++
Effectiviteit	0	0	++++
Bonuspunten	N.v.t.	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Nee	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	++	0	+++
Procesevaluatie	-	-	++
Betrokkenheid doelgroep	?	-	++
Ervaringen uit de praktijk	+	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie IV	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam programma : Kids for Fit

Setting: School

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
GGD Gooi&Vechtstreek	Organisator

Website: www.ggdgooi.nl

Projectomschrijving: Kids for Fit is een project ter bevordering van gezonde voeding en bewegen van de jeugd in de Gooi & Vechtstreek. Met dit project wordt gericht op het voorkomen van overgewicht bij kinderen van 4 tot 12 jaar. Het project bestaat uit een introductiebijeenkomst voor scholen, projectweken op scholen (kick off streetdance op school, ontbijt, smaaklessen (door docent), gastles 'ontdek je snackje', fruit v.d. week, kindwinkel, workshops streetdance) en deelname aan sportstimuleringsprojecten, programma's voor ouders (folders, informatie, bijeenkomsten), bijscholing artsen en verpleegkundigen en cursus voor kinderen met overgewicht.

Doelstelling: Kinderen (en hun ouders) kiezen een gezondere leefstijl zodat de kans op overgewicht en gezondheidsrisico's op latere leeftijd afneemt.

Einddoelgroep: Kinderen 4-12 jaar

Totale duur van het programma (start-eind): De projectweken duren van 1 tot maximaal 4 weken. de sportstimuleringsprojecten zijn doorlopend gedurende hele jaar.

Frequentie: Dit varieert per school.

Bereik: Alle leerlingen (of een deel alleen onderbouw of bovenbouw) van de school die meedoet aan Kids for Fit. Gemiddeld per school 250 leerlingen.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
Er zijn geen effecten bekend	
Overige effecten ¹	Classificatie ¹
- Jeugdsportpas (mogelijkheid om enkele lessen te volgen) is 400x uitgegeven - Sportieve school (gebruik maken van sportpakketten) is bij gem. 18 scholen/jaar ingezet - Sportstimuleringsproject basisonderwijs bij 32 scholen ingezet: circa 5-10% van deelnemers wordt lid van sportclub - Sport en spelkist aan 14 scholen uitgeleend - 19 scholen hebben deelgenomen aan Junior Hartdag; 8 aan de Heart Dance award	

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de 'effecten' is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score ²	Max. score ²
Theoretische onderbouwing	+	-	+++
Effectiviteit	0	0	++++
Bonuspunten	N.v.t.	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	+++	0	+++
Procesevaluatie	+	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+	-	++
Ervaringen uit de praktijk	+	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie IV	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam programma : Kids in Balance

Setting: School

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Kids in balance	Eigenaar
Campina, McDonalds, Albron, Innovatiefonds zorgverzekeraars	Financiers
Slotervaart ziekenhuis, NIGZ, Ned. Hartstichting "lekker fit", Haagse Hogeschool Voeding & Diëtetiek	Samenwerkingspartners
Micave, lifescan. Foodreflection	support

Website: www.kidsinbalance.nl

Projectomschrijving: KiB helpt kinderen de juiste keuze te maken voor gezonder en gelukkiger leven. In een aantal workshops maken kinderen spelenderwijs en interactief kennis met de balans vinden tussen juiste voeding, beweging en zelfvertrouwen. Workshops worden gegeven door een arts, kok en bewegingsconsulent en diëtist. Er zijn ook voorlichtingsbijeenkomsten voor ouders en leerkrachten.

Doelstelling: Aanleren van een gezonde en actieve en zelfbewuste levenshouding

Einddoelgroep: 10-12 jarigen

Totale duur van het programma (start-eind): 6-8 weken

Frequentie: 4 workshops van 2,5 uur; een bijeenkomst voor ouders en een voor leerkrachten

Bereik: Schoolklas/leerkracht/ouders

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
Er zijn geen effecten bekend	
Overige effecten ¹	Classificatie ¹
- KiB kinderen drinken minder frisdrank: 6,9 glazen per week t.o.v. niet-KiB kinderen 8,7 glazen; KiB kinderen drinken 30% water. Niet-KiB kinderen drinken 22% water	+
- KiB kinderen in de grote steden eten 15,6 lepels per week aan groente, niet-KiB kinderen eten 13.1 lepels per week	+
- van KiB kinderen leest 35% de etiketten niet, 25% leest het aantal Kcal. Van niet-KiB kinderen leest 46% de etiketten niet.	+
- KiB kinderen wisten met 55% beter te vertellen hoeveel Kcal er in cake zit, tegenover 23% van niet-KiB kinderen.	+
- veel kinderen weten niet wat Kcal zijn. Van KiB kinderen denkt 34% denkt dat het energie is. Van niet-KiB kinderen wist 40% helemaal niet wat het was en dacht 23% dat het een vetpercentage was.	+

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de 'effecten' is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score ²	Max. score ²
Theoretische onderbouwing	+	-	+++
Effectiviteit	0	0	++++
Bonuspunten	N.v.t.	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	+++	0	+++
Procesevaluatie	-	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+	-	++
Ervaringen uit de praktijk	+	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie IV	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam programma : Kies voor Hart en Sport

Setting: Wijk, school, sport

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Gemeente Projectgroep met bijvoorbeeld gemeente, provinciale sportraad (van Friesland, Drenthe, Overijssel en Zuid-Holland), GGD (bijvoorbeeld Zuid-Hollandse Eilanden, Noord- en Midden- Limburg), groeps- en vakleerkrachten, sportverenigingen.	Projectleider
Projectondersteuning; Adviesbureau Sportscan	Uitvoerder (optioneel)
Scholen	Uitvoerder
Sportverenigingen	Uitvoerders

Website: www.kiesvoorhartensport.nl

Projectomschrijving: 'Kies voor Hart en Sport' maakt basisschoolkinderen van groep (6) 7 en 8 ervan bewust dat er altijd een sport is die bij ze past. Dat leren de kinderen tijdens de behandeling van vier speciale lesmodules (9 lessen) op school, maar ze ervaren het ook in de praktijk. Ze maken kennis met een grote verscheidenheid aan sporten en andere manieren om gezond te bewegen. Na afloop kunnen ze weloverwogen beslissen of de gekozen tak van sport iets voor ze is. En een bewuste keuze - zo is bekend - hou je makkelijker vol.

Doelstelling: Kinderen gericht en blijvend stimuleren om deel te nemen aan sport- en bewegingsactiviteiten. Soms worden ook, naast sportactiviteiten, activiteiten als scouten, twirlen, colorguard, sportvissen en schaken/dammen aangeboden.

Einddoelgroep: Basisschoolkinderen van groep 6, 7 en 8.

Totale duur van het programma (start-eind): Gedurende een schooljaar

Frequentie: 6 of 7 lessen theorie (inclusief module overgewicht en energiebalans: 8 of 9 lessen) en 5 tot 7 lessen praktijk.

Bereik: Wisselend, afhankelijk van grootte van gemeente en aantal deelnemende scholen. Alle kinderen doen mee aan de genoemde 9 lessen op school. Er doen 30-50% van het totaal aantal kinderen mee aan het aanbod van sportkennismakingscursussen (buiten schooltijd).

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
Er zijn geen effecten bekend	
Overige effecten¹	Classificatie¹
- Gemiddeld 11% van de deelnemers wordt lid van een sportvereniging naar aanleiding van Kies voor Hart en Sport	+
- Verhoudingsgewijs is het programma erg succesvol in kleinere gemeenten waar van oudsher niet veel aandacht is voor sportstimulering.	+

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de 'effecten' is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score²	Max. score²
Theoretische onderbouwing	++	-	+++
Effectiviteit	0	0	++++
Bonuspunten	N.v.t.	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	+++	0	+++
Procesevaluatie	+	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+	-	++
Ervaringen uit de praktijk	+++	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie III	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam programma : Fithockey

Setting: Sport

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Koninklijke Nederlandse Hockey Bond	Organisator, eigenaar
Plaatselijke hockeyverenigingen	uitvoerders

Website: www.knhb.nl

Projectomschrijving: Fithockey is de nieuwe teamsport voor ouderen. Fithockey wordt gespeeld op een kunstgrasveld en is geschikt voor ouderen die nog nooit met hockey te maken hebben gehad of voor oud-hockeysers waarvoor de sport nu te gevaarlijk en belastend is. Fithockey is een veilige sport voor de deelnemers door het gebruik van de zachte knots en bal. In tegenstelling tot veel andere sporten voor ouderen is Fithockey een teamsport en vindt het buiten plaats bij een hockeyvereniging. Doordat het een teamsport is, worden er ook nieuwe sociale contacten gelegd.

Doelstelling: De doelstelling voor Fithockey is om de sport structureel en wekelijks aan te bieden op een aantal verenigingen. De doelstelling is om in 2010 20 verenigingen te hebben waar Fithockey wekelijks wordt gespeeld. Met deze doelstelling wil de KNHB meer ouderen in beweging te krijgen en houden. We richten ons hierbij voornamelijk op de inactieve en semi actieve ouderen. Bijkomend voordeel voor de vereniging en de KNHB is dat er meer mensen lid worden van de hockeyvereniging die een mogelijke rol kunnen vervullen in het vrijwilligerswerk. Daarnaast worden de velden van een vereniging optimaal gebruikt omdat Fithockey veelal overdag plaatsvindt. Het aanbieden van Fithockey is voor een vereniging ook zeer interessant omdat ze daarmee bijdragen aan het maatschappelijke belang om ouderen meer in beweging te krijgen en houden.

Einddoelgroep: 55+, mensen met chronische aandoening

Totale duur van het programma (start-eind): Continu

Frequentie: Minstens 1 keer per week

Bereik: 15 à 20 deelnemers per locatie.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
Er zijn geen effecten bekend	
Overige effecten ¹	Classificatie ¹
- 58% van de deelnemers is lid geworden van de vereniging naar aanleiding van deelname aan de activiteit.	+
- 32% van de deelnemers was een inactief sporter met een sportverleden; 14% had geen sportverleden.	+
- Alle deelnemers raden Fithockey aan aan familie of vrienden	+
- Alle deelnemers willen de activiteit blijven uitvoeren	+
- 52% heeft de intentie meer te bewegen in de vrije tijd.	+

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de 'effecten' is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score²	Max. score²
Theoretische onderbouwing	+	-	+++
Effectiviteit	?	0	++++
Bonuspunten	N.v.t.	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	+++	0	+++
Procesevaluatie	+	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+	-	++
Ervaringen uit de praktijk	+++	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie III	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam programma : KNVB 45+

Setting: Sport

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
KNVB	Eigenaar, trekker
FC Lisse; Zeelandia Middelburg; LAC Frisia	Uitvoerders, proeftuinen

Website: www.knvb.nl/45plus

Projectomschrijving: De basisgedachte van het nieuwe voetbalconcept is om groepen recreatieve 45plus (ex-)voetballers bijeen te brengen binnen een vereniging middels vaste 45plus inlooptrainingen/trainingsavonden. Aan 45plus voetballers die geïnteresseerd én voldoende fit zijn geraakt vanuit de 45plus inlooptrainingen/trainingsavonden wordt ook de mogelijkheid geboden om deel te nemen aan verschillende wedstrijdvormen. Denk hierbij aan interne competities binnen de vereniging, vriendschappelijke wedstrijden tegen andere 45plus teams in de regio en/of regionale 45plus toernooien, reeksen en/of competities. Hierbij zal de voor de doelgroep meest geschikte spelvorm 7 x 7 als standaard gelden.

Doelstelling: Het introduceren van nieuw voetbalaanbod voor de 45plus doelgroep in de vorm van lokale/regionale 7x7 competities in zowel de 'standaard' en de 'mooi weer voetbal' variant met ingang van het seizoen 2009/'10.

Deelname van minimaal 3.000 KNVB leden aan de verschillende 45plus competities aan het einde van het seizoen 2010/'11, waarvan 1.000 nieuwe leden.

Einddoelgroep: (ex)voetballers van 45+

Totale duur van het programma (start-eind): De gemeente programma start met het informeren van verenigingen, werving van deelnemers, organisatie van trainingen en een afsluitend 45+ toernooi = 3 maanden. Daarna doorstroming naar regulier 45+ aanbod van de KNVB met een cyclus van 4 toernooien in voorjaar en een in najaar; of een wekelijkse competitie

Frequentie: training per week

Bereik: 45+ verenigingsaanbod: trainingsgroepen van 20 spelers per club. 45+ toernooi: minimaal 4 verenigingen, met minimaal 7 (maximaal 12) spelers per team = minimaal 28 spelers

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
Geen effecten bekend	
Overige effecten ¹	Classificatie ¹
Geen effecten bekend	

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de 'effecten' is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score ²	Max. score ²
Theoretische onderbouwing	+	-	+++
Effectiviteit	0	0	++++
Bonuspunten	N.v.t.	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	++	0	+++
Procesevaluatie	-	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+	-	++
Ervaringen uit de praktijk	++	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie IV	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam programma : KorfbalFit

Setting: Sport

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
KNKV	Initiatiefnemer, trekker, eigenaar
Verenigingen	Uitvoerders

Website: www.korfbalfit.nl

Projectomschrijving: KorfbalFit is een product voor sportievelingen vanaf ongeveer 35 jaar. Uitgangspunt is gezellig samen sporten bij een vereniging. Dat kan op elk niveau, afhankelijk van de samenstelling van de groep en dat kan aan de hand van allerlei activiteiten, afhankelijk van de wensen van de deelnemers.

KorfbalFit is bedoeld voor mensen die niet (meer) aan de reguliere competitie willen of kunnen deelnemen, maar wel actief en fit willen zijn en blijven. Denk aan (oud-)korfballers, recreanten, ouders van jeugdleden en familie, vrienden, bekenden of burens van korfballers. Om aan KorfbalFit deel te kunnen nemen, hoef je geen korfballer te zijn. In overleg met de begeleider of trainer worden de activiteiten en het niveau bepaald, dus in plaats van korfbal oefeningen en spelletjes, kunnen er allerlei andere sporten worden gedaan; van tennis, volleybal, softbal, wandelen en fietsen, tot voetbal of misschien zelfs bowlen met slecht weer.

Doelstelling: Meer seniorenleden werven en behouden, aanbod leveren voor toegespitst op wensen/behoefte van oudere sporters, in beeld brengen van nieuwe korfbalvormen, positief effect leveren op gezondheid door sport, inspelen op de behoefte van mensen om langer te blijven sporten.

Einddoelgroep: (ex)korfballers en starters van 35-60

Totale duur van het programma (start-eind): structureel aanbod

Frequentie: afhankelijk van de groep

Bereik: Geen maximum

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
Geen effecten bekend	
Overige effecten ¹	Classificatie ¹
Geen effecten bekend	

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de 'effecten' dus onbekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score ²	Max. score ²
Theoretische onderbouwing	-	-	+++
Effectiviteit	0	0	++++
Bonuspunten	N.v.t.	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	+++	0	+++
Procesevaluatie	-	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+	-	++
Ervaringen uit de praktijk	+	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie IV	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam programma : Lekker fit!

Setting: School

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Noordhoff Uitgevers (voorheen Wolters-Noordhoff; heeft de methode gekocht van de gemeente Rotterdam waar de methode ontwikkeld is)	Eigenaar, uitvoerder (verkoop, handling en distributie methode landelijk; Communicatieplan om Lekker fit! te promoten. Er is een medewerker vrij gemaakt om gemeenten, GGD-en en andere geïnteresseerden in Lekker fit! te bezoeken en te informeren over het lespakket)
Jump-jeugdfonds van de Nederlandse Hartstichting	Uitvoerder (lespakket onder de aandacht brengen bij relevante partijen; Contacten zoeken met organisaties die aanvullingen op Lekker fit! kunnen aanbieden) en ondersteuning bieden aan lokale partijen en scholen

Website: www.lekkerfitopschool.nl

Projectomschrijving: Lekker fit! is een lespakket voor groep 1 t/m 8 van de basisschool. De lesmethode heeft tot doel het bevorderen en stimuleren van gezonde voeding en beweging bij basisschoolleerlingen en het vergroten van hun kennis op dit gebied. Het lespakket behandelt 3 thema's: Bewegen, voeding en gezonde keuzes en heeft een preventief doel. De nadruk van het pakket ligt op fit zijn. Door fit zijn en de slogan "fit zijn is fijn" centraal te stellen, wordt overgewicht indirect aangepakt, zonder kinderen met overgewicht te stigmatiseren. Het lespakket bestaat per groep uit 5 theorielessen aangevuld met thuisopdrachten, 3 of 5 praktijklessen en twee fittesten. Lekker fit! is vaak onderdeel van een lokaal gezondheidsprogramma, bijvoorbeeld gezond gewicht, fitte jeugd etc.

Doelstelling: De lesmethode heeft tot doel het bevorderen en stimuleren van gezonde voeding en beweging bij basisschoolleerlingen en het vergroten van hun kennis op dit gebied.

Einddoelgroep: Basisschoolleerlingen van groep 1-8

Totale duur van het programma (start-eind): Het programma kan in principe gedurende het hele schooljaar uitgevoerd worden. Het lespakket is ontwikkeld voor groep 1-8, dus loopt eigenlijk door van groep 1 t/m 8. Elke Dag Bewegen (EDB)-scholen voeren het traject uit in een periode van 6 maanden met intervallen van 7 weken tussen de drie lesblokken. Overige scholen kunnen het lespakket naar eigen inzicht inzetten.

Frequentie: Een introductieles (30 min); 2 fittesten (2x 45 min); 3 lesblokken bestaande uit 1 theorieles (60 min) en 1 praktijkles (45min); een afsluitles (30 min).

Bereik: Het bereik bij eenmalige inzet is op een basisschool alle leerlingen, dus ongeveer 250 kinderen per school (verdeeld over groep 1 t/m 8).

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
De toename van de totale tijd die de kinderen achter een beeldscherm hebben gezeten is niet verschillend tussen het programma (lekker fit) en de controle groep.	+/-
Overige effecten¹	Classificatie¹
- Lespakket wordt over het algemeen positief beoordeeld, sluit aan bij de praktijk, het pakket is aantrekkelijk en wordt leuk gevonden.	+
- De leerkrachten kunnen goed werken met de methode en vinden de doordachte methodiek die gebruikt wordt duidelijk	+
- De werkboekjes worden enthousiast ontvangen door leerkrachten en leerlingen	+
- De fittest en afsprakenposter zijn leuke aanvullingen op de methode	+

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de 'effecten' is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score²	Max. score²
Theoretische onderbouwing	+++	-	+++
Effectiviteit	+/-	0	++++
Bonuspunten	N.v.t.	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	+++	0	+++
Procesevaluatie	+	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+	-	++
Ervaringen uit de praktijk	+	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie IV	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam programma : Liever Bewegen Dan Moe

Setting: Wijk

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Parnassia Bavo Groep Afdeling Preventie - preventie regio Rijnmond –ZHE (Context) - preventie regio Haaglanden	Eigenaar, trekker, uitvoerder, initiatiefnemer
Riagg Rijnmond Afdeling preventie	Mede-eigenaar

Website: Geen

Projectomschrijving: Het is een preventief fit-programma waarbij psycho-educatie en beweging worden gecombineerd en geïntegreerd. De training wordt wekelijks gegeven op een locatie in de buurt van de doelgroep. Het programma is laagdrempelig. Risicogroep op ontwikkelen van depressieve klachten zijn mensen in lage SES. Allochtonen zijn hierin oververtegenwoordigd. Cognitieve programma's bereiken deze doelgroep echter onvoldoende. Een combinatie van leren & ervaren werkt goed.

Doelstelling: Het programma is opgezet om het risico op depressie te verminderen door een aanzet te geven tot een structureel meer gezonde leefstijl, in het bijzonder gericht op het letterlijk en figuurlijk in beweging komen. Beoogd resultaat is dat mensen, na het programma, doorgaan met bewegen. Subdoelen: positieve ervaring met in beweging komen/gaan; door lichaamsbeweging (sportief wandelen) ook geestelijk weer in beweging komen; meer kennis van en inzicht in gezondheidsthema's die relevant zijn voor depressiepreventie; leren kennen en oefenen van technieken om goed voor jezelf te zorgen; vermindering van eventuele gezondheidsklachten (lichamelijk en geestelijk); Deelnemers hebben een betere stemming en minder depressieve klachten na afloop van de training

Einddoelgroep: Doelgroep is: Vrouwen of mannen tussen 20 en 60 jaar die;

- risico lopen op het ontwikkelen van een depressie of depressieve klachten,
- zich herkennen in 'somber, moe, geen zin',
- het moeilijk vinden om in beweging te komen.

Het aanbod is ook geschikt voor 60+ ers, daar is wel ervaring mee opgedaan, maar het is voor ons niet de grootste doelgroep.

Totale duur van het programma (start-eind): 8 weken

Frequentie: 1/week 2 uur

Bereik: 10 deelnemers per groep

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
Er zijn geen effecten bekend	
Overige effecten ¹	Classificatie ¹
Significant positief effect op stemming (MHI-5 (stemming) significant positief	++

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de 'effecten' is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score ²	Max. score ²
Theoretische onderbouwing	+++	-	+++
Effectiviteit	0	0	++++
Bonuspunten	N.v.t.	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	+++	0	+++
Procesevaluatie	-	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+/-	-	++
Ervaringen uit de praktijk	++	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie IV	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam programma : Lokaal Actief

Setting: Wijk, sport

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Lokaal: Gemeente, welzijn, onderwijs, sportverenigingen, vrijwilligers	uitvoerders
Regionaal: GGD Provinciale sportraad	Ontwikkelaar, organisator
Landelijk: NIGZ NISB	Ontwikkelaar, organisator

Website: www.lokaalactief.nl/www.Woerdenactief.nl

Projectomschrijving: Lokaal Actief is een aanpak ter verbreding en/of versterking van het huidige sportaanbod. De aanpak Lokaal Actief is bedoeld voor medewerkers van een provinciale sportraad, GGD en gemeenteamtensaren volksgezondheid, sport of welzijn om sporten en bewegen gemeentebreed te stimuleren. Lokaal Actief stimuleert inter-sectorale samenwerking, biedt een overzichtelijke werkwijze, handige instrumenten en praktijktips.

Doelstelling: Meer inwoners van een gemeente te stimuleren deel te nemen aan sport en beweegactiviteiten. Dit wordt gerealiseerd door efficiënter gebruik te maken van bestaande strategieën dankzij samenwerking tussen gemeente, lokale en regionale organisaties.

Einddoelgroep: Alle inwoners van een gemeente

Totale duur van het programma (start-eind): Moet structureel worden ingebed

Frequentie: Onbekend

Bereik: Onbekend

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
Er zijn geen effecten bekend	
Overige effecten ¹	Classificatie ¹
Er zijn geen effecten bekend	

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de 'effecten' is onbekend.

Naam programma : Masters Trendweken

Setting: Wijk, sport

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Landelijk: Koninklijke Nederlandse Gymnastiek Unie (KNGU)	Eigenaar/uitvoerders
Lokaal: gymnastiekverenigingen	uitvoerders
Optioneel: gemeenten	samenwerkingspartners
Sanoma, Sportservicebureaus, olympische netwerken, ouderenbonden	Benaderen doelgroep

Website: www.kngu.nl

Projectomschrijving: Trendweken voor Masters (voorheen Sportfit 45+/65+) is een activiteit specifiek voor ouderen (45+ en 65+). Meestal bestaan de Trendweken uit een variërend aanbod van activiteiten zoals sport en spel, wandelen en nordic walking. Op dit moment bieden ongeveer 850 verenigingen Trendweken voor Masters aan en ongeveer 350 verenigingen doen dit niet.

Doelstelling: 1. Ouderen activiteiten aanbieden zodat zij meer gaan bewegen; 2. Het aantal verenigingen dat Trendweken aanbiedt vergroten; 3. Verhogen van het aantal leden van de verenigingen.

Einddoelgroep: Volwassenen 45+ en 65+

Totale duur van het programma (start-eind): Structureel

Frequentie: Meestal 1 keer per week, gedurende 1 uur.

Bereik: Dit wisselt per vereniging.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
- Er waren geen significante veranderingen in het beweeggedrag van deze deelnemers.	+/-
Overige effecten ¹	Classificatie ¹
- 53% is n.a.v. de activiteit lid geworden van een sportvereniging	+
- 90% heeft de intentie om de activiteit te blijven uitvoeren	+
- 33% heeft de intentie om, na deelname aan de activiteit, meer te gaan bewegen in de vrije tijd.	+
- 7 verenigingen bieden nu ook sportfit/trendweken aan.	+

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de 'effecten' is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score ²	Max. score ²
Theoretische onderbouwing	+	-	+++
Effectiviteit	+/-	0	++++
Bonuspunten	N.v.t.	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	+++	0	+++
Procesevaluatie	+	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+/-	-	++
Ervaringen uit de praktijk	+++	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie III	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam interventie: Moving Cultures

Setting: School

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
NISB	Eigenaar
Scholen , docenten LO	uitvoerders

Website: <http://www.nisb.nl/projecten/kids-jeugd/moving-cultures.html>

Projectomschrijving: MC is een korte interventie van 6 (dans)lessen die als onderdeel van een samenhangend bewegings stimulerend beleid op een VMBO school, kan bijdragen aan het in beweging brengen van inactieve leerlingen. Door de kennismaking met diverse dansstijlen en door de positieve danservaring die MC voor ‘niet sportieve leerlingen’ kan betekenen, wordt met MC gewerkt aan het positief beïnvloeden van attitudes t.o.v. bewegen.

Doelstelling: Bijdragen aan een gezonder beweeggedrag van niet-actieve leerlingen uit de onderbouw van het VMBO en het verbeteren van de intentie ten aanzien van dans. Een van de subdoelen is onder andere dat van alle leerlingen die deelnemen aan MC en die voor deelname gekenmerkt worden als niet-actief, 20% na afloop de intentie heeft om meer te gaan dansen. Docenten voelen zich middels deelname aan MC beter in staat danslessen te verzorgen. MC wordt 50% van de scholen zet MC in als onderdeel van een groter geheel aan sportstimuleringsmaatregelen.

Einddoelgroep: VMBO leerlingen

Totale duur van de interventie (start-eind): De 6 lessen kunnen tijdens een project-week worden aangeboden, maar ook tijdens reguliere lessen. In het eerste geval duurt het gehele project een paar dagen in het tweede maximaal drie weken. Als afsluiting wordt door de leerlingen een eenmalige eindpresentatie gegeven, die ongeveer een half uur zal duren.

Bereik: Meerdere schoolklassen tegelijk

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
Er zijn geen effecten bekend	
Overige effecten	Classificatie ¹
Een verbeterde intentie ten aanzien van dans	+

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de ‘effecten’ is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score ²	Max. score ²
Theoretische onderbouwing	+	-	+++
Effectiviteit	+/-	0	++++
Bonuspunten	N.v.t.	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	+++	0	+++
Proces-evaluatie	+/-	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+	-	++
Ervaringen uit de praktijk	++	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie IV	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam programma : Okido! (Overgewicht bij Kinderen In De Ontwikkeling)

Setting: School

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
GGD Gelre-IJssel	Eigenaar
GGD, Thuiszorginstelling, sportstimuleringsorganisatie	Uitvoerders op lokaal niveau
JGZ, GB (GGD), diëtist en een bewegings-consulent	Lokale stuurgroep

Website: www.ggdgelreijssel.nl

Projectomschrijving: Het programma “Okido!” is er vooral op gericht om kinderen in de leeftijd van 11-12 jaar (groep 7 van de basisschool) te stimuleren gezonder te eten en meer plezier te krijgen in bewegen. Dit is zowel voor kinderen met gezond gewicht als kinderen met overgewicht van belang. Het programma bestaat uit diverse onderdelen: Drie klassikale lessen, een projecthoek, een kist met sport en spelmaterialen, schriftelijke informatie voor ouders, stimuleren leerlingen om deel te nemen aan het naschools beweegaanbod en stimuleren scholen om een actief schoolgezondheidsbeleid te voeren. Voor kinderen met matig overgewicht en hun ouders is er een begeleidingstraject volgens het overbruggingsplan overgewicht in de jeugdgezondheidszorg. De scholen worden vooraf geselecteerd op basis van bestaande Jeugd Informatie Systeem (JIS) gegevens van lengte en gewicht, verzameld door JGZ. Die scholen waarvan de gegevens aanleiding geven tot zorg worden geselecteerd: Risicogerichte selectie.

Doelstelling: Preventie en curatie van overgewicht bij kinderen van 11-12 jaar door het verbeteren van kennis, attitude, sociale norm, waargenomen gedragscontrole, intentie en gedrag van kinderen en hun ouders omtrent gezonde voeding en beweging in relatie tot (over)gewicht en gezondheid.

Einddoelgroep: Kinderen in de leeftijd van 11-12 jaar. Dit betreft gezonde kinderen (preventie) en kinderen met overgewicht (curatie). Daarnaast richt het programma zich ook op leerkrachten (schoolgezondheidsbeleid) en ouders

Totale duur van het programma (start-eind): Voor de gehele looptijd van Okido moet ongeveer 1 jaar worden uitgetrokken. Voor de ontwikkeling (samenstellen werkgroep; uitwerken programma onderdelen; selecteren en werven basisscholen) is ongeveer 5 maanden nodig. Voor de uitvoering is ongeveer 2 maanden nodig, maar bij voorkeur draait Okido een paar jaar op een school.

Frequentie: Aanbod alle leerlingen: Projecthoek, kist met sport en spelmaterialen, lessen in de klas (1 introductieles door de leraar over het project en 3 gastlessen van een diëtist, beweegconsulent tijdens de gymles en jeugdverpleegkundige), schriftelijke informatie voor de ouders, schriftelijke informatie voor scholen, naschoolse beweegaanbod. Aanbod voor leerlingen met overgewicht bestaande uit een begeleidingstraject van max. 5 consulten.

Aanbod voor kinderen met (dreigend) overgewicht en/of obesitas en hun ouders:

- Alle deelnemende leerlingen worden door een JGZ-medewerker gemeten en gewogen tijdens het PGO van groep 7 waarna evt. begeleidingstraject volgt van maximaal 5 consulten voor kinderen die overgewicht hebben (en hun ouders). Samen met ouder en

kind wordt een plan opgesteld en uitgevoerd om het overgewicht thuis aan te pakken door veranderingen in het voedings- en bewegingspatroon.

Bereik: Per school wordt een hele klas (groep 7 of combinatieklas 6/7 of 7/8 bereikt). Als er 10 scholen tegelijk starten, zijn dit 10 klassen met leerlingen.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
- Kinderen uit de Okido groep spelen meer buiten dan de controlegroep	+
- Kinderen uit de controlegroep gingen net zo vaak naar de sportclub als kinderen uit de Okidogroep	+/-
Overige effecten¹	Classificatie¹
- Er is een middelgroot significant positief effect van de lessen op school op de kennis van de kinderen over voeding, beweging en overgewicht aangetoond.	++
- Er zijn geen effecten gevonden op de attitude, de subjectieve norm en de waargenomen gedragscontrole, maar hier kan sprake zijn geweest van een “plafondeffect”. Bij de voormeting was reeds sprake van hoge scores.	+/-
- Op de gedraging “tussendoortjes eten” is een significant positief effect gevonden.	++
- Er is geen effect gevonden op ontbijt frequentie.	+/-
- Er is een positief effect gevonden op de BMI van kinderen.	+
- Er is geen duidelijk effect gevonden van de schriftelijke informatie voor ouders op kennis.	+/-

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de ‘effecten’ is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score²	Max. score²
Theoretische onderbouwing	+++	-	+++
Effectiviteit	+++	0	++++
Bonuspunten	2	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	++	0	+++
Procesevaluatie	+	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+/-	-	++
Ervaringen uit de praktijk	+++	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie II	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam programma : RealFit

Setting: Wijk, sport

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Thuiszorg Westelijke Mijnstreek, GGD Westelijke Mijnstreek (GGD Zuid Limburg), Huis voor de Sport Limburg	Landelijke werkgroep RealFit

Website: www.realfit.nl

Projectomschrijving: RealFit is een cursus speciaal ontwikkeld voor jongeren in de leeftijd van 13-18 jaar met overgewicht. Het doel van de cursus is om een afname van overgewicht bij de deelnemende jongeren te bereiken doormiddel van een multi-disciplinaire aanpak. De cursus duurt 12 weken en omvat de volgende onderdelen: Bewegingslessen in een fitnesscentrum, in groepsverband en individuele voedingsbegeleiding door een professionele diëtist en gedragstherapie. Daarnaast worden ook de ouders actief betrokken bij de cursus. Er worden verscheidene ouderavonden georganiseerd om de ouders te activeren en ondersteunen bij de aanpak van overgewicht bij hun eigen kinderen.

Doelstelling: Het doel van de cursus RealFit is om een afname van overgewicht bij de deelnemende jongeren te bereiken. Subdoelstellingen:

- Een actieve en gezonde leefstijl bij de deelnemers bevorderen
- Een verbeterde zelfwaardering realiseren bij de deelnemers
- Een groter fitheid bereiken bij de deelnemers

Einddoelgroep: Jongeren met overgewicht in de leeftijd van 13-18 jaar

Totale duur van het programma (start-eind): Cursusduur is 12 weken

Frequentie: Informatie bijeenkomst ouders en kinderen; Intake gesprek; 12 wekende durende cursus RealFit bestaande uit bewegingslessen (1 x per week), voedingslessen (2 groepsbijeenkomsten (10-15 jongeren) van 60 minuten en 6 individuele consulten van 20 minuten); Psychologisch onderdeel (10-tal groepssessies); Ouderen participatie: Betrokken bij intake gesprekken, ouderavonden (2 x van 60-90 minuten), mogelijke tussengesprekken en eindgesprekken; Metingen (gezondheidsmetingen, fitheidmeting en vragenlijsten).

Bereik: De groepsgrootte varieert. De bewegingslessen vinden plaats in een fitnesscentrum, dus zal de groep niet heel groot zijn ongeveer 10-15 jongeren, dat geldt ook voor de voedingslessen.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
- Er waren geen effecten van het programma op “Beweging op school”, “Sport in de vrije tijd” en “Overige beweging in de vrije tijd”.	+/-
- Een afname in lichamelijke inactiviteit ($p=0.077$) (en VO2max), hoewel beide niet significant.	+/-
Overige effecten¹	Classificatie¹
RealFit met een psychologische component:	
- Significante positieve effecten op BMI, percentage overgewicht en vetpercentage.	++
- Significante daling van de geloofwaardigheid van negatieve cognities over overgewicht (de frequentie van negatieve gedachten over (over)gewicht en uiterlijk)	++
- Attitude ten aanzien van sporten op een aantal punten significant veranderd: kinderen bleken sporten na het RealFit programma leuker en gezelliger te vinden.	++

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de ‘effecten’ is onbekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score²	Max. score²
Theoretische onderbouwing	+++	-	+++
Effectiviteit	+/-	0	++++
Bonuspunten	N.v.t.	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	++	0	+++
Procesevaluatie	+	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+	-	++
Ervaringen uit de praktijk	++	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie IV	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam programma : Revalidatie, Sport en Bewegen

Setting: Zorg

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Gehandicaptensport Nederland	Eigenaar (oprichter), uitvoerder, ondersteuner
Revalidatie Nederland	Uitvoerder (medeoprichter)
Revalidatiecentra, ziekenhuizen, sportorganisaties, patiëntenorganisaties,	Uitvoerders
Provinciale sportraden, gemeente	Ondersteuners, uitvoerders

Website: <http://www.revalidatieensport.nl/>

Projectomschrijving: Het doel van Revalidatie, Sport en bewegen is het stimuleren van sportdeelname en een lichamelijk actieve leefstijl voor revalidanten en patiënten. Dit wordt gedaan door binnen een revalidatiecentrum of ziekenhuis een doorverwijzingssystematiek op te zetten die ervoor zorgt dat alle revalidanten/patiënten worden geïnformeerd en gestimuleerd om (meer) aan sport en bewegen te doen en een actieve leefstijl te gaan ontwikkelen. Zowel tijdens als na de revalidatie/behandeling wordt er aandacht besteed aan sport en bewegen, het belang ervan maar ook de mogelijkheden die revalidanten/patiënten hebben om te sporten en bewegen (er worden o.a. activiteiten aangeboden) binnen en buiten het revalidatiecentrum/ziekenhuis.

Doelstelling: De hoofddoelstelling is om binnen het centrum/ziekenhuis een doorverwijzingssystematiek op te zetten die ervoor zorgt dat alle revalidanten worden geïnformeerd en gestimuleerd om (meer) aan sport en bewegen te doen en een actieve leefstijl te gaan ontwikkelen. Ook is het de bedoeling om meer mensen met een chronische aandoening of beperking aan het sporten en bewegen te krijgen en te houden. Tenslotte moeten revalidanten op de hoogte zijn van de mogelijkheden van sport en bewegen na de revalidatie.

Einddoelgroep: mensen met een chronische aandoening of beperking die in het ziekenhuis of revalidatiecentrum in behandeling zijn.

Totale duur van het programma (start-eind): Het programma loopt tijdens de revalidatie/behandeling van de revalidant/patiënt. Na de revalidatie/behandeling zijn er telefonische consulten na ongeveer 1 maand, 1 kwartaal, een half jaar en een jaar na ontslag uit het revalidatiecentrum of ziekenhuis. Na het laatste telefonische consult is er voor de ex-revalidant/ex-patiënt nog de mogelijkheid om met vragen en problemen bij de revalidatie, sport- en bewegingsmedewerker te komen.

Frequentie: Tijdens de revalidatie/behandeling wordt de revalidant/patiënt meerdere malen gestimuleerd (via consulten) om te sporten en bewegen. Er worden ook sport- en beweegactiviteiten aangeboden. Na de revalidatie/behandeling zijn er nog 4 telefonische consulten.

Bereik: In principe worden binnen een revalidatiecentrum of ziekenhuis alle mensen bereikt die hiervoor in aanmerking komen. In de praktijk met huidig aantal projecturen maximaal 100 patiënten op jaarbasis

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
- Er zijn significante verbeteringen in sportparticipatie en dagelijkse lichamelijke activiteit 9 weken en 1 jaar na revalidatie.	++
- Na 1 jaar sport 60-70% van de doorverwezen mensen nog, na 2 jaar sport 55-60% nog.	+
Overige effecten¹	Classificatie¹
- Er zijn geen effecten op gezondheidstoestand, ervaren welzijn, medicijngebruik en sociale participatie.	+/-
- De meeste revalidanten in de centra zijn tevreden over de sport-/bewegingsactiviteiten en het gekregen sportadvies	+

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de 'effecten' is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score²	Max. score²
Theoretische onderbouwing	+++	-	+++
Effectiviteit	++++	0	++++
Bonuspunten	5	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	+++	0	+++
Procesevaluatie	++	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+	-	++
Ervaringen uit de praktijk	++	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie I	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam programma : SCALA

Setting: Wijk, zorg

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Er zijn vele partijen betrokken bij SCALA. Voorbeelden hiervan zijn: Lokaal: Lokale Gehandicaptensport Nederland sportvereniging, Sportservicepunt, SWO	Uitvoerders
Regionaal: Provinciale sportraad	Betrokkene
Landelijk: Rijks Universiteit Groningen NISB, KNGU	Ontwikkelaar Ontwikkelaar

Website: www.scala.galm.nl

Projectomschrijving: SCALA is een sportstimuleringsstrategie voor senioren met een chronische aandoening die nog niet of onvoldoende actief zijn. SCALA is gebaseerd op de GALM methode; dit 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 bewegingsstimuleringsprogramma (inclusief een fitheidstest bij aanvang en na afloop van het programma), en het stimuleren van gedragsbehoud. Uitvoering van een lokaal GALM/SCALA project duurt 18 maanden. Bij SCALA ligt het accent op het plezierig sportief bezig zijn. Dit onderscheidt zich in:

- het functionele niveau en de leeftijd van de doelgroep wordt gehanteerd als indelingscriterium
- de mogelijkheden van de doelgroep worden benadrukt
- de activiteiten worden als vrijetijdsbesteding aangeboden
- de behoefte van de doelgroep wordt benadrukt.

Doelstelling: Het stimuleren van activiteit bij senioren die niet of niet voldoende bewegen.

Einddoelgroep: Senioren met een chronische aandoening

Totale duur van het programma (start-eind): 18 maanden

Frequentie: 1 keer per week

Bereik: Ongeveer 100 deelnemers (hiervoor worden 800 tot 1000 senioren benaderd). De groepsgrootte is ongeveer 13 deelnemers per groep.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
- 80% vindt dat deelname aan GALM-SCALA heeft geleid tot meer lichamelijke activiteit.	+
Overige effecten¹	Classificatie¹
- 93% is van mening dat zijn/haar conditie is veranderd, 72% dat de gezondheid is verbeterd en 89% dat de sociale contacten zijn toegenomen.	+
- Er een klein tot gematigd significant effect op motorische vaardigheden, fitheid en beperkingen.	++

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de 'effecten' is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score²	Max. score²
Theoretische onderbouwing	+++	-	+++
Effectiviteit	?	0	++++
Bonuspunten	N.v.t.	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	++	0	+++
Procesevaluatie	+/-	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+	-	++
Ervaringen uit de praktijk	+++	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie III	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam programma : School en Sport

Setting: School, sport

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Breedtesportproject GO-4 Sport	Organisator, eigenaar
Sportaanbieders	Uitvoerder
Basisscholen	Deelnemer

Website: <http://www.schoolensport.nl/>

Projectomschrijving: In het project School en Sport ontmoeten sportaanbieders en basisscholen elkaar in een sportkennismakingstraject. Een sportaanbieder verzorgt 4 weken lang wekelijks 1 sportkennismakingsles tijdens de gymles op een basisschool. Daarnaast geeft de leerkracht theorielessen in de klas uit het speciaal voor dit project ontwikkelde theorieboekje. In de tweede 4 weken worden leerlingen uitgenodigd 4 trainingen bij de sportaanbieder te volgen. Daarnaast houden leerlingen in de tweede 4 weken een beweegmeter in de klas bij. Iedere leerling krijgt per uur bewegen een stempel op de beweegmeter. Na 4 weken kan de leerkracht zien wie er veel beweegt of juist weinig. Het project School en Sport wordt afgesloten met een sportdag.

Doelstelling: 1. Meer en beter bewegen bij kinderen van 8 tot 12 jaar; 2. Een goede samenwerking tussen scholen en sportaanbieders; 3. Een verbeterde bewustwording binnen het onderwijs van het nut van bewegen; 4. Sportaanbieders de gelegenheid bieden om zich onder de doelgroep te promoten.

Einddoelgroep: Jeugd van 8 tot 12 jaar

Totale duur van het programma (start-eind): 8 weken

Frequentie: 12 bijeenkomsten/activiteiten (vier kennismakingslessen op school, vier theorielessen op school en vier kennismakingstrainingen bij de vereniging)

Bereik: Leerlingen uit groep 5 en 6 van de basisschool

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
Er zijn geen effecten bekend	
Overige effecten ¹	Classificatie ¹
Er zijn geen effecten bekend	

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de 'effecten' is onbekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score ²	Max. score ²
Theoretische onderbouwing	-	-	+++
Effectiviteit	0	0	++++
Bonuspunten	N.v.t.	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	++	0	+++
Procesevaluatie	-	-	++
Betrokkenheid doelgroep	-	-	++
Ervaringen uit de praktijk	+	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie IV	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam programma : Schoolgolf

Setting: School, Sport, Wijk

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
NGF Nederlandse Golf Federatie	Eigenaar, uitvoerder
Scholen; docent LO, bewegingsconsulenten	uitvoerders

Website: www.ngf.nl

Projectomschrijving: NGF wil docenten LO door een cursus aan te bieden (en materialen beschikbaar te stellen) eigen golfvaardigheid aanleren waardoor zij dit tijdens gymlessen kunnen aanbieden. Cursus wordt gegeven door A-golfprofessionals die bekend zijn met het geven van golflessen op school.

Doelstelling: Golfsport populair maken onder schooljeugd van 6-18 jaar.

Aanleren golftechnieken aan docenten en bewegingsconsulenten

Spelen van een par-3 baan met de bijbehorende golfregels en etiquette; Oefenen van geleerde technieken in schoolsituatie; Geven van de lessen in de schoolsituatie (lessen sluiten aan bij het lessenplan “spelenderwijs leren” van NGF.

De cursist kan hierna golfles op school geven en een toernooi organiseren.

Einddoelgroep: Jeugd 6-18

Totale duur van het programma (start-eind): 5 dagdelen van 4 uur

Frequentie:

Bereik: Een consulent zou 200 kinderen bereiken

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
Geen effecten bekend	
Overige effecten ¹	Classificatie ¹
Geen effecten bekend	

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de ‘effecten’ is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score ²	Max. score ²
Theoretische onderbouwing	-	-	+++
Effectiviteit	0	0	++++
Bonuspunten	N.v.t.	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	++	0	+++
Procesevaluatie	-	-	++
Betrokkenheid doelgroep	-	-	++
Ervaringen uit de praktijk	+	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie IV	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam programma : Schooljudo

Setting: Wijk, School, Sport

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
2 Basics (Marcel Bosse)	Eigenaar, trekker, uitvoerder
Judoverenigingen	uitvoerders

Website: www.schooljudo.nl

Projectomschrijving: Schooljudo is een sportproject speciaal ontwikkeld voor basis- en middelbare scholen in Nederland. Het project is geschreven met het oog op een aantal probleemstellingen in de huidige maatschappij. De hoofdfunctie van dit sportproject is dan ook om de verschillende problemen en achterstanden bij de jeugd, doormiddel van de judosport aan te pakken. “Judo in het klaslokaal” is meer dan alleen een kennismaking met de judosport. Het sportproject loopt (landelijk) nu 4 jaar op basis- en middelbare scholen in Nederland.

Doelstelling:

- Jeugd plezier van sport laten ervaren
- Totale beleving van judo als sport ervaren
- Sociale- en motorische achterstanden verbeteren d.m.v. judo
- Ledenaantal in de leeftijdscategorie 5-17 jaar laten toenemen bij de judovereniging
- Verhogen van eigen weerbaarheid en zelfvertrouwen
- Bevorderen van de integratie en leefbaarheid

Einddoelgroep: Kinderen en jeugd tot 18 jaar

Totale duur van het programma (start-eind): 6-10 lessen

Frequentie: 1 keer per week

Bereik: Max. 25 kinderen per klas

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
Er zijn geen effecten bekend	
Overige effecten ¹	Classificatie ¹
Er zijn geen effecten bekend	

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de ‘effecten’ is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score ²	Max. score ²
Theoretische onderbouwing	-	-	+++
Effectiviteit	0	0	++++
Bonuspunten	N.v.t.	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	++	0	+++
Procesevaluatie	-	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+/-	-	++
Ervaringen uit de praktijk	+	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie IV	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam programma : sCOOLsport

Setting: School, sport, Wijk

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
SportZeeland	Initiatiefnemer/Ondersteuner
CIOs Goes	Mede-ondersteuner + plaatsing stagiairs voor uitvoering onder- tussen- en na-schoolse activiteiten
Gemeenten	Uitvoerend/ondersteunend
Scholen	Verantwoordelijke, uitvoerder Levert de coördinator, groepsleerkrachten en betrokken directeur,
Wenselijke partners: GGD, sportaanbieders, kinderopvang, welzijnswerk, buurt/wijkorganisaties,	

Website: www.scoolsport.nl

Projectomschrijving: sCOOLsport werkt aan een *actieve en gezonde leefstijl* voor basisschoolleerlingen. Op scholen worden beweegteams geformeerd die samen met de gemeente en partners werken aan een school, waarin kinderen elke dag kunnen bewegen en kunnen profiteren van de neveneffecten van sport en bewegen.

Er wordt gewerkt met vier thema's:

1. Elke dag bewegen (kwantiteit van bewegen)
2. Motorisch vaardig (kwaliteit van bewegen)
3. Gezond gewicht
4. Fysiek-mentaal weerbaar.

De programma's zijn zowel preventief als curatief van aard; op basis van leerlinggegevens worden speciale programma's gericht op kinderen die onvoldoende of niet goed bewegen, leerlingen met overgewicht en leerlingen die te weinig weerbaar of té weerbaar zijn. In 3 jaar tijd ontwikkelen scholen en partners beleid en implementeren zij programma's om aan de doelen van sCOOLsport te werken. De doelen staan redelijk vast (zie doelstelling), de acties waarmee aan deze doelen gewerkt wordt zijn lokaal maatwerk. Naast een beweegteam wordt een beleidsteam opgericht, dat bestaat uit een coördinator, de schooldirecteur, vertegenwoordiging van 2 beleidsterreinen van de gemeente, en beleidsmedewerkers van partnerorganisaties. De exacte invulling van sCOOLsportactiviteiten verschilt per school. Na drie jaar opbouwen zijn de *kwaliteitseisen sCOOLsport* de minimale eisen voor een sCOOLsportschool.

Doelstelling: Algemene doelstelling

Basisschoolleerlingen aanzetten tot een actieve leefstijl, waarin voldoende beweging en gezondheid als vanzelfsprekend aandacht krijgen. Dit betekent voor de leerlingen:

- dagelijks een uur matig intensief bewegen en twee tot drie keer per week intensief;
- gezond gewicht;
- fysiek-mentaal weerbaar zijn (zorg dragen voor de eigen veiligheid in de eigen persoonlijke ruimte, met respect voor die van de ander);

- motorisch vaardig zijn

Hierbij gelden de volgende uitgangspunten:

- Samenwerking op het gebied van gezondheid, welzijn, jeugdzorg, kinderopvang, voeding, weerbaarheid en sport
- De activiteiten en samenwerking zijn van structurele aard en ingebed in het school- en gemeentelijk beleid.
- Ouders en leerlingen zijn zoveel mogelijk actief betrokken bij de besluitvorming en bij de uitvoering van de activiteiten.

De activiteiten worden zoveel mogelijk uitgevoerd door een vakspecialist

Einddoelgroep: Groep 1 t/m 8 van de basisschool

Totale duur van het programma (start-eind): Implementatiefase 2,5 – 3 jaar, daarna structureel in school ingebed

Frequentie: wisselend per school, maar voorwaarden zijn:

Alle leerlingen hebben 2 keer in de week een gymles; Leerlingen kunnen dagelijks onder schooltijd bewegen middels bewegingstussendoortjes of pauzeactiviteiten waarbij leerlingen aantoonbaar worden gestimuleerd om te bewegen; Tenminste 2 keer per week is er een aanbod van naschoolse sportactiviteiten op of rond de school; Er zijn programma's om leerlingen die te weinig bewegen te stimuleren om meer te bewegen en evt. extra activiteiten voor kinderen met overgewicht, motorische achterstand

Bereik: Gehele school

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
Geen effecten bekend	
Overige effecten ¹	Classificatie ¹
Geen effecten bekend	

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de 'effecten' is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score ²	Max. score ²
Theoretische onderbouwing	+	-	+++
Effectiviteit	0	0	++++
Bonuspunten	N.v.t.	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Nee	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	+++	0	+++
Procesevaluatie	-	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+	-	++
Ervaringen uit de praktijk	+	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie IV	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam programma : Scoren voor gezondheid

Setting: School

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
VWS/Sponsor Bingo Loterij	Financierders
NIGZ	Projectuitvoerder
Stichting meer dan voetbal	Projectuitvoerder/media aandacht
Betaald voetbalorganisaties Eredivisie	Accommodatie en ambassadeurs
Plaatselijke GGD, scholen, stagiaires hogescholen	Uitvoerders
TNO	Evaluatie

Website: www.scorenvoorgezondheid.nl

Projectomschrijving: Voetballers uit de eredivisie willen kinderen van de basisschool aanzetten tot een gezonde leefstijl en tot meer bewegen. Er komen in het 20 weken durende project 5 thema's aan de orde: Sporten en bewegen is cool, elke dag ontbijt, gezond en veilig bewegen, gezonde voeding, lidmaatschap sportvereniging.

Doelstelling: Kinderen meer laten bewegen en bewust maken van het nut van een gezonde leefstijl.

Einddoelgroep: Kinderen uit groep 6,7 en 8 van de basisschool

Totale duur van het programma (start-eind): 20 weken

Frequentie: 1 uur per week plus een begin- en eindclinic

Bereik: Alle kinderen van groep 6, 7 en 8.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
- % kinderen dat beweegnorm haalt is gestegen.	++
- % dat inactiviteitsnorm overschrijdt is lager	++
- % kinderen dat gemiddeld tot veel sport is toegenomen.	++
Overige effecten ¹	Classificatie ¹
- % lid van een sportvereniging is hoger	+
- % dat 's morgens ontbijt is toegenomen	+
- % dat één of meer glazen gesuikerde drank per dag drinkt is afgenomen	+
- % dat 3 of minder tussendoortjes per dag eet is toegenomen.	+
- % lichaamsvet is afgenomen	+

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de 'effecten' is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score ²	Max. score ²
Theoretische onderbouwing	+	-	+++
Effectiviteit	+++	0	++++
Bonuspunten	3	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	+++	0	+++
Procesevaluatie	-	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+	-	++
Ervaringen uit de praktijk	+	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie II	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam interventie: Slimkids

Setting: Wijk

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
GGD Oostelijk Zuid Limburg, gemeente Heerlen, Voeding & Dietetiek Oostelijk Zuid Limburg, Corio Sports and Health Clubn	Initiatiefnemers
Huis voor de sport Limburg, Meander Voeding en Dieet, Orbis Thuis, Groene kruis domicura, Kinderfysiotherapie Bronzwaer, Fontys Sporthogeschool	Betrokken bij doorontwikkeling van het programma

Website: www.ggdzl.nl

Projectomschrijving: Slimkids is een lespakket voor kinderen van 9-12 jaar met overgewicht en hun ouders waarin aandacht wordt besteed aan gezond eten, lekker in je vel zitten en meer bewegen.

Doelstelling:

Bevorderen van het plezier in bewegen en het bevorderen van een gezonde leefstijl bij kind en ouders. Verbetering van de verhouding tussen lengte en gewicht van de deelnemers door het constant houden van het lichaamsgewicht bij lengtegroei. De subdoelstellingen van het bewegingsgedeelte zijn het (her)ontdekken van plezier in bewegen, verbeteren motorische vaardigheid en vergroten van de doorstroom naar sportverenigingen.

Einddoelgroep: kinderen van 9-12 jaar met overgewicht en hun ouders

Totale duur van de interventie (start-eind): 7 voedingslessen + 14 beweeglessen voor kinderen, 3 bijeenkomsten samen met ouders

Bereik: 10-12 kinderen + hun ouders; per jaar 7-8 cursussen

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
Er zijn geen effecten bekend	
Overige effecten	Classificatie ¹
Er zijn geen effecten bekend	

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de 'effecten' is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score ²	Max. score ²
Theoretische onderbouwing	-	-	+++
Effectiviteit	0	0	++++
Bonuspunten	N.v.t.	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	++	0	+++
Proces-evaluatie	-	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+	-	++
Ervaringen uit de praktijk	0	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie IV	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam interventie: Special heroes

Setting: Zorg, school, wijk, sport

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Gehandicaptensport/NOC*NSF/LVC3	Eigenaar/aansturing
REC, scholen, gemeenten, sportverenigingen, MEE, provinciale sportraden, sportbonden, woon & zorginstellingen, kinderfysiotherapie-praktijken en revalidatiecentra, HBO & MBO-onderwijs	uitvoerders

Website: www.gehandicaptensport.nl

Projectomschrijving: In special heroes maken kinderen uit het speciaal onderwijs kennis met verschillende vormen van sport. De verenigingen verzorgen een sportaanbod, tussen trainers en leerkrachten vindt kennisuitwisseling plaats. Special Heroes start de kennismakingsprogramma's altijd binnen de school. De regionale projectleider van Special Heroes werkt nauw samen met verenigingen en clubs in de buurt van de school én van de woonplaats van de leerlingen. Via de school worden ook ouders betrokken bij de sportkeuze. Zo ontstaan er voor de leerlingen mogelijkheden om in hun vrije tijd bij een vereniging te gaan sporten en bewegen. Net zoals hun broertjes en zusjes.

Doelstelling: Het doel van special heroes is om sportdeelname van leerlingen van 4-19 in het speciaal onderwijs (of ambulant begeleide kinderen uit het reguliere onderwijs) te vergroten door middel van een structurele inbedding van bewegings- en sportactiviteiten binnen en buiten de school.

Einddoelgroep: jeugd van 4-19 jaar met verstandelijke of lichamelijke beperking

Totale duur van de interventie (start-eind): 24 weken en evt. regulier vervolg

Fase 1 (binnen school): 3 blokken van 6 weken tijdens de les, fase 2 (buiten school): onder begeleiding sporten bij sportvereniging, fase 3 (nazorg): borgen van continuïteit sport deelname

Bereik: Leerlingen van de gehele school/instelling

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
Er zijn geen effecten bekend	
Overige effecten	Classificatie ¹
Significante toename van lidmaatschap sportvereniging	+

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de 'effecten' is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score ²	Max. score ²
Theoretische onderbouwing	-	-	+++
Effectiviteit	0	0	++++
Bonuspunten	N.v.t.	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	+++	0	+++
Proces-evaluatie	+	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+	-	++
Ervaringen uit de praktijk	+	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie IV	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam interventie: Sportieve school

Setting: School, wijk, sport

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Nederlandse Sport alliantie (NSA)	Organisator/uitvoerder
Silvia Crevels	Programmaleider Gezond op School
Gemeenten, lokale sport- verenigingen en aanbieders, basisscholen, Judobond Nederland, KNBSB-bond (soft en base-ball), schoolsport, Ned. Hartstichting en NKS	samenwerkingspartners

Website: www.sportieveschool.nl

Projectomschrijving: Om basisschool leerlingen bewust te maken van het belang van een gezonde leefstijl en de sport- en beweegparticipatie te verhogen, worden drie op elkaar volgende deelprojecten ingezet: 1. 'Sportieve School' (Kennismaking met acht takken van sport op school Tijdens de gymles, hele jaar door en met enkele takken van sport Tijdens trainingen bij de vereniging); 2. 'Sportieve School XL' (Gezondheidsprogramma op scholen waarin ook lesmodules t.a.v. voeding, gezond gedrag, sport en bewegen worden gebruikt, alsmede een beweegmeter, voedingstest, ouderavonden en een scholencompetitie); 3. 'Sportief Nablijven' (Naschools sportaanbod met takken van sport naar keuze

Doelstelling: Verhogen van de sportparticipatie van kinderen van 8 t/m 12 jaar en extra impulsen geven aan het gezondheidsbesef van kinderen in deze leeftijdscategorie en hun ouders. Dit gebeurt door het uitbreiden van het sport- en beweegaanbod tijdens en na school en het verstrekken van informatie over een gezonde leefstijl op school. Uiteindelijke doel is het verminderen van de achterstanden op het gebied van gezondheid en sport en bewegen bij kinderen van 8 t/m 12 jaar.

Einddoelgroep: kinderen van 8 t/m 12 jaar

Totale duur van de interventie (start-eind): Een schooljaar. Per sport worden 3 lessen gegeven, leerlingen kunnen 2 x 6 weken deelnemen aan introductietrainingen; buitenschoolse activiteiten kunnen ook een heel jaar structureel worden beoefend.

Bereik: Minimaal 10 scholen per gemeente, dus per interventie. Dat is minimaal 40 groepen per interventie. (ongeveer 1000 deelnemers per interventie).

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
Er zijn geen effecten bekend, waarschijnlijk wel in 2 ^e helft 2011	
Overige effecten	Classificatie ¹
Er zijn geen effecten bekend	

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de 'effecten' is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score ²	Max. score ²
Theoretische onderbouwing	+	-	+++
Effectiviteit	0	0	++++
Bonuspunten	N.v.t.	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	+++	0	+++
Proces-evaluatie	+	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+	-	++
Ervaringen uit de praktijk	+	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie IV	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam programma : SportMix
Setting: Wijk, zorg, school, sport
Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Gehandicaptensport Nederland	Eigenaar, ondersteuner, opleiding kader, monitoring
Provinciale Sportraad	Uitvoerder, ondersteuner
Gemeente	Uitvoerder

Website: www.schoolensportspeciaal.nl/www.gehandicaptensportnederland.nl

Projectomschrijving: SportMix is een sportoriëntatieprogramma voor moeilijk lerende kinderen tussen de 7 en 17 jaar die gebruik maken van het speciaal onderwijs of in het kader van “weer samen naar school” het reguliere onderwijs volgen. SportMix biedt deze kinderen een gevarieerd (en aangepast) programma van sport- en bewegingsactiviteiten. In eerste instantie is het doel van SportMix moeilijk lerende kinderen een mogelijkheid te bieden om zich op verschillende sporten te oriënteren en daar in kleine groepjes (5 kinderen) kennis mee te maken. Het jaar wordt bij SportMix verdeeld in ca. 5 blokken, van elk 6-7 weken. In elk blok worden er 3 sporten aangeboden, begeleid door enthousiaste sportleiders en vrijwilligers. In totaal kunnen de kinderen gedurende het hele jaar aan 5 verschillende sporten meedoen. Als kinderen een bepaalde sport leuk vinden en deze bij een sportvereniging willen doen dan wordt daarbij ondersteuning aangeboden. Kinderen waarbij de stap naar een sportvereniging te groot is, kunnen permanent bij SportMix blijven sporten en bewegen.

Doelstelling: Het doel is moeilijk lerende kinderen met plezier en (zelf)vertrouwen deel laten nemen aan sport- en bewegingsactiviteiten.

Einddoelgroep: Moeilijk lerende kinderen tussen de 7 en 17 jaar die gebruik maken van het speciaal onderwijs en leerlingen die in het kader van 'weer samen naar school' binnen het reguliere onderwijs actief zijn.

Totale duur van het programma (start-eind): Elk jaar worden er activiteiten aangeboden.

Frequentie: Het jaar wordt bij SportMix verdeeld in ca. 5 blokken, van elk 6-7 weken. In elk blok worden er 3 sporten aangeboden, begeleid door enthousiaste sportleiders en vrijwilligers. In totaal kunnen de kinderen gedurende het hele jaar aan 5 verschillende sporten meedoen. Er wordt meestal 1 les per week gegeven, van 1,5-2 uur. Er vinden geen lessen plaats in de maanden juli en augustus.

Bereik: De maximale groepsgrootte is 5 kinderen.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
Er zijn geen effecten bekend	
Overige effecten¹	Classificatie¹
- Er stromen maar 1 op de 15 kinderen door naar reguliere sportverenigingen.	-
- 51% van de kinderen wil niet doorstromen door eerdere ervaringen of door hun beperking.	-
- 51% van de deelnemers doet mee aan SportMix omdat ze het leuk vinden	+
- De grote meerderheid van de begeleiders is positief over SportMix. Zij ervaren het sportkennismakingsproject als geslaagd en leerzaam voor henzelf en de deelnemers	+

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de 'effecten' is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score²	Max. score²
Theoretische onderbouwing	+	-	+++
Effectiviteit	0	0	++++
Bonuspunten	N.v.t.	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	++	0	+++
Procesevaluatie	-	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+	-	++
Ervaringen uit de praktijk	++	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie IV	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam programma : SMALL

Setting: Wijk

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Lokaal: Gemeente, Sportservicepunt, gezondheidscentra	Uitvoerders
Regionaal: Provinciale sportraad	Samenwerking
Landelijk: Rijks Universiteit Groningen NISB	Ontwikkelaar Ontwikkelaar
Landelijk GALM/SMALL team	Coördinatie

Website: www.galm.nl

Projectomschrijving: SMALL is een sportstimuleringsstrategie voor senioren in kleinere gemeenten, die nog niet of onvoldoende actief zijn. SMALL is gebaseerd op de GALM methode; dit 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 bewegingsstimuleringsprogramma (inclusief een fitheidstest bij aanvang en na afloop van het programma), en het stimuleren van gedragsbehoud. Uitvoering van een lokaal GALM project duurt 18 maanden. SMALL wijkt in 4 opzichten af van de GALM methode:

- het telefonisch werven van deelnemers i.p.v. huis-aan-huis campagne;
- een aangepaste fitheidstest welke in een kleine ruimte kan worden afgenomen;
- de nadruk op leefstijlactiviteiten: de nadruk ligt meer op het bewegen in de vorm van lichamelijke activiteiten in het dagelijks leven i.p.v. op een wekelijks zaalprogramma zoals in GALM;
- counselinggesprekken (via de methode COACH).

Doelstelling: Het stimuleren van activiteit bij senioren, wonend in kleine gemeenten, die niet of niet voldoende bewegen

Einddoelgroep: Volwassenen 55+

Totale duur van het programma (start-eind): 8 à 9 weken met optie op vervolg groepsbijeenkomsten en/of telefonische counseling

Frequentie: Wisselend

Bereik: Ongeveer 20 deelnemers (hiervoor worden 500 senioren benaderd). De groepsgrootte is ongeveer 20 deelnemers per groep.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
- Het gemiddeld aantal stappen bij de deelnemers neemt na het programma significant toe met gemiddeld 2224 stappen per dag. De toename wisselt wel per gemeente; in sommige gemeenten is de toename meer dan 50%, in andere gemeenten 1%.	++
- Ongeveer 75% is van mening dat ze door SMALL gestimuleerd is om meer te gaan bewegen.	+
Overige effecten¹	Classificatie¹
Er zijn geen effecten bekend	

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de 'effecten' is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score²	Max. score²
Theoretische onderbouwing	+++	-	+++
Effectiviteit	+++	0	++++
Bonuspunten	5	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	+++	0	+++
Procesevaluatie	+	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+	-	++
Ervaringen uit de praktijk	++	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie II	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam programma : Sportdorp

Setting: Wijk

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Huis voor de sport Groningen Jack Kamminga/Simone Smuling	Eigenaar

Website: Geen

Projectomschrijving: Het project ‘Sportdorp’ is erop gericht dat zoveel mogelijk inwoners uit een dorpskern gaan en blijven sporten en bewegen, vanuit de overtuiging dat sport en bewegen een positieve bijdrage levert aan de gezondheid, de ontspanning en de leefbaarheid. De inwoners moeten in staat worden gesteld om te kunnen sporten en bewegen vanuit hun eigen interesse en omstandigheid, in een bereikbare en geschikte omgeving en tegen een betaalbare prijs. De vereniging wordt hierbij gezien als belangrijkste uitvoerder van dit beleid, waarbij kwaliteit en vitaliteit de belangrijkste succesfactoren zullen zijn. Daarbij dient te worden samengewerkt met andere sportverenigingen, maar ook met andere lokale partijen in het dorp als buurt- en onderwijsinstellingen, fysiotherapiepraktijken en commerciële sportaanbieders. Het sportaanbod in de dorpskern wordt *vernieuwd*; voor een bredere doelgroep, met nieuwe sporten, met nieuwe sportvarianten, met andere sportgerelateerde activiteiten en faciliterend sportaanbod binnen de kinderopvang. Hierbij kunnen sportbonden worden betrokken; de nieuwe initiatieven die voortkomen uit hun strategisch marketingplan. Het streven is een sport en beweegaanbod zo gevarieerd dat iedere inwoner van het dorp naar eigen keus een levenlang kan sporten, op een plek waar ieder graag naar toe gaat omdat er altijd iets te doen is.

Doelstelling: De hoofddoelstelling van het project ‘Sportdorp’ is verhoging van de sport- en beweegdeelname van de inwoners van de vier dorpskernen.

Naast de hoofddoelstelling zijn er nog drie algemene doelstellingen geformuleerd:

- Realiseren van aantrekkelijk nieuw sport- en beweegaanbod in plattelandsgemeenten aansluitend bij de wensen en interesses van de verschillende doelgroepen en dit aanbod hechten aan de lokale sportverenigingen of nieuw op te zetten samenwerkingsverbanden.
- Oprichten van een nieuw te ontwikkelen organisatiemodel om opgezette samenwerkingsverbanden te continueren.

Einddoelgroep: Alle inwoners

Totale duur van het programma (start-eind): structureel aanbod

Frequentie: afhankelijk van gekozen activiteit

Bereik: Alle inwoners

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
Geen effecten onderzocht	
Overige effecten	Classificatie
Geen effecten onderzocht	

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de ‘effecten’ is dus niet bekend.

Naam interventie: Start to Run

Setting: Sport

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Atletiekunie	Organisator, uitvoerder, eigenaar
Hardloopspecialzaken	Uitvoerder
Hardloopverenigingen	Uitvoerder

Website: www.starttorun.nl

Projectomschrijving: Start to Run is gericht op te weinig bewegende Nederlanders. Met Start to Run worden zij in de gelegenheid gesteld kennis te maken met de diverse facetten van de loopsport. Het project duurt 6 weken, waarin éénmaal per week deelnemers georganiseerd en onder begeleiding van een professionele coach gaan trainen. Deelnemers krijgen huiswerk voor de 5 tussenliggende weken mee om hiernaast zelf tweemaal per week actief te worden. Er worden theorie-items tijdens de lessen aangeboden, bijvoorbeeld over goede schoenen en voeding. Ook krijgen de deelnemers online adviezen en trainingsschema's. Op de zesde en laatste dag wordt de cyclus van Start to Run afgesloten met testlopen van 3 tot 5 kilometer. Deelnemers worden automatisch lid van de bond voor een periode van 4 maanden.

Doelstelling: Meer mensen op een gezonde en verantwoorde wijze in beweging brengen en houden. Mensen plezier laten beleven in het hardlopen.

Einddoelgroep: Volwassenen

Totale duur van de interventie (start-eind): 6 weken

Frequentie: 1 keer per week

Bereik: Ongeveer 40 deelnemers per locatie.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
- Start to Run groep verbetert significant meer op Fitnorm en Combinorm	++
- Start to Run groep verbetert niet significant meer op NNGB	+
Overige effecten ¹	Classificatie ¹
- 22% is lid geworden van een sportvereniging na deelname aan Start to Run	+
- 45% heeft de intentie om lid te worden van een sportvereniging na deelname	+
- 95% heeft de intentie om de activiteit te blijven uitvoeren.	+
- 77% heeft de intentie om meer te gaan bewegen in de vrije tijd.	+

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de 'effecten' is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score ²	Max. score ²
Theoretische onderbouwing	-	-	+++
Effectiviteit	++++	0	++++
Bonuspunten	4	0/nvt	10
Inzicht in de kosten	Ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	++	0	+++
Proces-evaluatie	+	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+/-	-	++
Ervaringen uit de praktijk	++++	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie I	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam programma : Taskforce 50+

Setting: Wijk, zorg, sport

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
NISB	Eigenaar
Gemeente/beleidsmakers; sport/beweeg-aanbieders; welzijn, ouderenorganisaties, thuiszorg, GGD, provinciale sportraden	Uitvoerders Gemeente ambtenaren vanuit de regie functie
Directeuren/voorzitters van NOC*NSF, VWS, IPO, LC, CSO, VNG, Gehandicaptensport Nederland, WoonZorgNederland en NISB	Landelijke Taskforce 50+
De Nationale Beweegambassade (opgericht door NISB)	Dit is een organisatie om 50-plussers te stimuleren tot een actieve leefstijl. De ambassadeurs zijn actieve 50-plussers. Deze organisatie kan men inschakelen bij: promotie beweegactiviteiten tijdens een open dag of bijeenkomst; bekendheid geven aan bestaand sport- en beweeg-aanbod voor 50-plussers of verzoeken voor interviews over het plezier en belang van sport en bewegen voor 50-plussers

Website: www.nisb.nl/taskforce50+

Projectomschrijving: Een “Lokale Taskforce Sport en Bewegen 50+” is een gemeentelijke stuurgroep van organisaties die zich op beleidsniveau inzet voor sport en bewegen voor 50-plussers. De Lokale Taskforce moet ertoe bijdragen dat binnen gemeenten de diverse instellingen, organisaties en (sport)verenigingen samenwerken op het gebied van sport- en bewegingsactiviteiten voor 50-plussers en uitvoering geven aan (vernieuwd) sport- en beweegaanbod. Daarnaast worden de 50-plussers (de burgers/de klanten) actief betrokken in het proces. Zo kunnen Lokale Taskforces helpen het sport- en beweegbeleid voor ouderen binnen een gemeente beter af te stemmen en te stimuleren.

Doelstelling: Het primaire doel is meer senioren stimuleren deel te nemen aan sport- en bewegingsactiviteiten, door meer en betere strategieën en methodieken te ontwikkelen en te implementeren.

Einddoelgroep: Volwassenen 50+

Totale duur van het programma (start-eind): Dit kan variëren per programma .

Frequentie: De volgende stappen worden doorlopen: 1. Van verkenning tot stuurgroep; 2. Inventariserend onderzoek; 3. De planvorming en planuitvoering; 4. Evaluatie

Bereik: Het gaat in eerste instantie om beleidsmaatregelen in een gemeente. Als er eenmaal een sport- en beweegaanbod voor 50-plussers is, dan kunnen alle 50-plussers hier gebruik van maken in die gemeente.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
Er zijn geen effecten bekend	
Overige effecten¹	Classificatie¹
Er zijn geen effecten bekend	

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de ‘effecten’ is dus niet bekend.

Naam programma : Trappen Scoort

Setting: Wijk, school

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Sport Zeeland	Trekker, desgewenst deels uitvoerder SportZeeland is geen eigenaar, maar coördineert en voert uit
Zeeuws Coördinatiepunt Sport	Voeren de campagne, zijn eigenaar
ROVZ	Voeren de campagne, zijn eigenaar

Website: www.trappenscoort.nl

Projectomschrijving: Trappen Scoort is een campagne van het ROVZ en het Zeeuws Coördinatiepunt Fiets en wordt uitgevoerd door SportZeeland. Trappen Scoort biedt voor het basisonderwijs, voortgezet onderwijs en praktijkonderwijs verschillende onderdelen. Via de website www.trappenscoort.nl wordt het vervoer naar school geregistreerd en in de lessen op school wordt naar aanleiding daarvan verder gepraat met de leerlingen over vervoerskeuze. Daarnaast maken de leerlingen ook kennis met fietsen als sport. Door middel van clinics en samenwerking met lokale verenigingen wordt dit onder de aandacht gebracht van leerlingen.

Het Trappen Scoort team stimuleert fietsen door het geven van complimenten en prijzen aan diegenen die zich zo sportief mogelijk naar school begeven. Hoe vaak je op de fiets komt en hoeveel kilometer je al hebt gefietst is eenvoudig via deze website bij te houden.

Doelstelling: De bedoeling van Trappen Scoort is om te stimuleren dat zoveel mogelijk scholieren in het basis- en voortgezet onderwijs op de fiets of lopen naar school toe komen. Kortom, op een sportieve manier naar school! Actieve leefstijl, verkeersveiligheid en milieu staan hierbij voorop.

Einddoelgroep: Jeugd basis en voortgezet onderwijs; VMBO en praktijkonderwijs

Totale duur van het programma (start-eind): De basis van de campagne Trappen Scoort wordt gevormd door het registreren van vervoer naar school. In het registratiesysteem wordt gedurende een bepaalde periode (de meetperiode) een aantal keer per leerling (voortgezet onderwijs) of per klas (basisonderwijs) bijgehouden hoeveel kinderen er naar school komen lopen of fietsen en hoeveel leerlingen er met de auto worden gebracht. Tijdens deze meetperiode is er ook aandacht in de klas voor vervoer en kan er aan de ouders informatie aangeboden worden. De resultaten van de registratie komen hier steeds in terug. Naast deze basis kan er gekozen worden uit verschillende onderdelen zoals BMX-clinic; Birdy oversteekles; Trapvaardigkar; Ren je rot-quiz; Bike-challenge.

Bereik: Schoolklas

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
Er zijn geen effecten bekend	
Overige effecten ¹	Classificatie ¹
Er zijn geen effecten bekend	

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de 'effecten' is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score ²	Max. score ²
Theoretische onderbouwing	+	-	+++
Effectiviteit	0	0	++++
Bonuspunten	N.v.t.	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	+++	0	+++
Procesevaluatie	+	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+	-	++
Ervaringen uit de praktijk	+	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie IV	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam interventie: Van klacht naar kracht

Setting: Zorg, wijk

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
• Gezondheidscentra, HOED'en-Plus1 en Fysiotherapiepraktijken • Achmea Zorg • Instellingen voor preventieve GGZ • Cursusaanbieders 'Samen Sportief Afvallen' • ROS Zorgimpuls • Gemeente Rotterdam (GGD Rotterdam-Rijnmond, Dienst Sport & Recreatie, Dienst Sociale Zaken en Werkgelegenheid) en de deelgemeenten • Hogeschool Rotterdam	Samenwerkingspartners

Website: www.vanklachtnaarkracht.com

Projectomschrijving: Van Klacht naar Kracht' is een programma voor activerende zorg in de wijk. Patiënten die de huisarts doorverwijst kunnen deelnemen aan een serie van activiteiten op maat. Als dat nodig is eerst intensief in de zorg (fysiotherapie) en uiteindelijk zelfstandig in de wijk. De leefstijladviseur coacht tijdens dit hele traject. De activiteiten zijn groepsactiviteiten. De coach en de groepsmaatjes houden de deelnemer 'erbij'. 'Van Klacht naar Kracht' is ook de naam van het samenwerkingsverband van eerstelijns zorg- en beweegaanbieders, Regionale Ondersteunings Structuur Zorgimpuls, Achmea Zorg en de gemeente Rotterdam en deelgemeenten. Dit samenwerkingsverband bouwt ketens die eerstelijnszorg koppelen aan gezonde leefstijlactiviteiten in de wijk. Dit zijn beweegactiviteiten zoals sportief wandelen, zwemactiviteiten, dansen en fitness. Ook begeleiding en groepstherapie bij de fysiotherapeut, de cursus 'Samen Sportief Afvallen' en het cursusaanbod van de preventieve GGZ behoren tot de mogelijkheden. Zo ontstaat een begeleidingstraject voor de doorverwezen patiënt met afspraken over:

- coaching door de leefstijladviseur
- deelname aan geschikte en effectieve leefstijlactiviteiten
- financiering
- monitoring en evaluatie

Doelstelling: Leefstijladviseurs in de eerstelijnszorg kunnen het eerste duwtje in de rug geven en stimuleren dat mensen met beginnende klachten fysiek en mentaal in beweging komen:

'Van Klacht naar Kracht'. Zo wordt voorkomen dat beginnende klachten leiden tot chronische aandoeningen (DM en depressie)

Einddoelgroep: Patiënten met een lage SES, chronische pijn- en of vermoeidheidsklachten, overgewicht, diabetes, depressie.

Totale duur van de interventie (start-eind): 1 jaar, daarna bij voorkeur doorstroom naar regulier aanbod

Bereik: Circa 10 personen per groep; sinds 2007 zijn 1026 personen gestart.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
Op meer bewegen zijn alleen resultaten van een nameting bekend waarin deelnemers aangeven meer te zijn gaan bewegen	n.v.t.
Overige effecten	Classificatie
- Conditie is verbeterd	+
- Motivatie om te bewegen is verbeterd	+
- Attitude t.a.v. bewegen is verbeterd	+
- Bewegangst en vermoeidheid is afgenomen.	+
- Body Mass Index is gedaald	+
- Bloeddruk gedaald	+
- Glucose verbeterd	+
- Cholesterol verbeterd (niet sign)	+
- HbA1c verbeterd	+
- Ervaren gezondheid en pijnklachten verminderd	+
- Psychische gezondheid is gestegen	+

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de 'effecten' is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score²	Max. score²
Theoretische onderbouwing	+	-	+++
Effectiviteit	0	0	++++
Bonuspunten	N.v.t.	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Nee	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	+++	0	+++
Proces-evaluatie	++	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+	-	++
Ervaringen uit de praktijk	0	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie IV	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam programma : Vet Cool Gezond

Setting: School

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
SportDrenthe	Eigenaar, uitvoerder
Gemeente Westerveld (opdrachtgever), SportDrenthe, Stichting welzijn Westerveld, onderwijsinstellingen, landelijke sportbonden, sportverenigingen en commerciële sportaanbieders.	Samenwerkingspartners

Website: Geen

Projectomschrijving: Het project Vet Cool Gezond richt zich op alle kinderen van de groepen 7 en 8 van het basisonderwijs (en de jongsten van het voortgezet onderwijs). Bovendien richt het project Vet Cool Gezond in combinatie met de Dikke Mik follow-up zich met name op kinderen van groep 7 en 8 met een ongezonde leefstijl (overgewicht). Een sportconsulent van SportDrenthe verzorgt gastlessen met een lespakket. Het lespakket bestaat uit twee delen. Deel 1 bestaat uit twee gastlessen, een week naar elkaar, gericht op voorlichting en bewustwording van een gezond leefgedrag. Dit gebeurt door voorlichting voor de klas en het maken van opdrachten uit het Vet Cool Gezond werkboek. Deel 2 bestaat uit het bijhouden van het eet- en beweegdagboek. Een week lang, tussen beide gastlessen, houden alle leerlingen het eet- en beweeggedrag bij aan de hand van het dagboek. Hierdoor wordt voor ieder kind inzichtelijk of het een gezond of ongezond leefgedrag heeft.

Doelstelling: De inhoudelijke doelstelling van het project is naast bewustwording van gezondheid en bewegen: “Het aanpassen door jeugdigen en hun ouders of verzorgers van eventueel ongezond voedings- en leefgedrag waardoor overgewicht afneemt”.

Einddoelgroep: Alle kinderen van de groepen 7 en 8 van het basisonderwijs en de jongste kinderen in het voortgezet onderwijs, met name kinderen met een ongezonde leefstijl (overgewicht).

Totale duur van het programma (start-eind): 2 weken

Frequentie: Er worden twee gastlessen gegeven, een week naar elkaar, gericht op voorlichting en bewustwording van een gezond leefgedrag. Dit gebeurt door voorlichting voor de klas en het maken van opdrachten uit het Vet Cool Gezond werkboek. Tussen beide gastlessen, houden de leerlingen daarnaast een week lang het eet- en beweegdagboek bij.

Bereik: Per school worden de groepen 7 en 8 bereikt. Het precieze aantal leerlingen is afhankelijk van de grootte van de klassen.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
Er zijn geen effecten bekend	
Overige effecten ¹	Classificatie ¹
Er zijn geen effecten bekend	

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de ‘effecten’ is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score ²	Max. score ²
Theoretische onderbouwing	+	-	+++
Effectiviteit	0	0	++++
Bonuspunten	N.v.t.	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	+++	0	+++
Procesevaluatie	-	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+/-	-	++
Ervaringen uit de praktijk	0	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie IV	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam programma : Vet lekker...Lekker fit!

Setting: Wijk, school

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Sportservice Flevoland	Eigenaar, uitvoerder (ontwikkelaar)
Fysiotherapie Bakker/BAG Emmeloord, BAG Beheer, Zorggroep Oude Nieuwe Land	Uitvoerders (mede ontwikkelaars)
Gemeente Noordoostpolder	Ondersteuner
Huisarts, GGD	Uitvoerder (doorverwijzing kinderen)
Zorgverzekeraar Friesland, TZ Friese Wouden, TZ ZW Friesland, TZ het friese land, FFD Fryslan	

Website: www.sportserviceflevoland.nl

Projectomschrijving: “Vet lekker..Lekker fit” is een 20 weekse cursus voor kinderen in de leeftijd van 10-12 jaar met overgewicht waarin bewegen en gezonde voeding centraal staat. Ook de ouders worden bij deze cursus betrokken. De cursus bestaat uit 20 bijeenkomsten, waarvan 6 theoriebijeenkomsten en 14 bewegingsbijeenkomsten. Daarnaast worden er 4 avonden georganiseerd voor en met ouders. Na een aantal maanden is er tevens een terugkomdag. Er worden maximaal 12 kinderen geplaatst in 1 cursus. De begeleiding vindt plaats door deskundige fysiotherapeuten, bewegingsconsulenten, diëtisten en een pedagoog.

Doelstelling: 8-12 kinderen van 10-12 jaar een 20 weeks aanbod bieden waarmee een gezonde levensstijl wordt aangeleerd, verlaging of gelijk blijven van BMI, verbeterde conditie, meer kennis over gezonde voeding, weten waarom er gegeten wordt etc.

Subdoelstellingen:

- Activeren van de leefstijl
- Ontwikkelen van plezier in bewegen
- Family-based benadering
- Kinderen meer zelfstandig laten bewegen
- Motivatie en zelfvertrouwen van de kinderen vergroten
- Kinderen blijven meer bewegen
- Kinderen worden lid van een sportclub/beweggroep
- Kinderen gaan bewuster eten
- Kinderen voelen zich fitter en lekkerder in hun vel
- Uiteindelijk: Middelomtrek wordt kleiner en BMI wordt lager

Einddoelgroep: Kinderen in de leeftijd van 10-12 jaar met overgewicht.

Totale duur van het programma (start-eind): 20 weken

Frequentie: De cursus bestaat uit 6 theorie-/cursusbijeenkomsten en 14 bewegingsbijeenkomsten. Ook worden er 4 bijeenkomsten georganiseerd voor en met ouders. Na 20 weken is er een terugkomdag (ouders en kinderen).

Bereik: Maximaal 12 per cursusgroep.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
Er zijn geen effecten bekend	
Overige effecten¹	Classificatie¹
Er zijn geen effecten bekend	

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de ‘effecten’ is onbekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score²	Max. score²
Theoretische onderbouwing	+	-	+++
Effectiviteit	0	0	++++
Bonuspunten	N.v.t.	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	0	0	+++
Procesevaluatie	+/-	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+/-	-	++
Ervaringen uit de praktijk	0	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie IV	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam interventie: Via Vierdaagse

Setting: Wijk, Sport

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Bestuur/organisatie Stichting 4Daagse	samenwerkingspartner, organisatie Nijmeegse Vierdaagse
KNBLO-Wandelsportorganisatie NL	projectleider
Hogeschool van Arnhem en Nijmegen Nederlands Genootschap voor Sportmasseurs Rode Kruis	Inhoudelijke partners / expertise
Diabetesfonds, Hartstichting en Nierstichting	voorlichting geven aan deelnemers over een gezonde leefstijl
Nederlandse Wandel Trainers en Begeleiders Vereniging (NWTBV)	Leveren trainers
Wandelsportverenigingen, -centra en wandelscholen	organiseren voorbereidingstochten, leveren van trainers, begeleiding deelnemers

Website: www.viavierdaagse.nl

Projectomschrijving: In samenwerking met de KNBLO-NL, is het project Via Vierdaagse tot stand gekomen met de bedoeling om debutanten aan de Internationale Vierdaagse Afstandsmarsen Nijmegen beter voorbereid aan hun eerste start te laten verschijnen. Een initiatief omdat is gebleken dat het uitvalpercentage van de debutanten in 2008 bijna twee keer zo hoog was als dat van hen die de Vierdaagse al vaker hadden gelopen.

In een voorbereidingsprogramma wordt een gespecificeerd trainingsprogramma aangeboden met daarin persoonlijke trainingsactiviteiten en een aantal wandelsportevenementen ter voorbereiding. Naast dit programma dienen vanuit het project wandeltrainers beschikbaar te zijn om zowel op afstand als fysiek (tijdens evenement) trainingstips te geven.

Doelstelling:

- ontwikkelen en verbeteren van trainingsprogramma's voor deelname aan de 4DAAGSE
- opleveren van trainingsmaterialen en voorbereidingsprogramma (digitaal en print)
- deelnemers aan de Nijmeegse 4DAAGSE beter voorbereiden middels een collectief programma;
- terugdringen van het aantal uitvallers en niet-starters (max. 10%)
- het werven van individuele leden voor de KNBLO-NL
- het nadrukkelijker positioneren van zowel de 4DAAGSE als de KNBLO-NL in de voorbereiding op de 4DAAGSE
- deelname van jaarlijks maximaal 1.500 wandelaars aan het project
- werving van 1.500 nieuwe leden van de KNBLO-NL
- voorlichting over gezonde leefstijl en verantwoorde voorbereiding aan ruim 40.000 deelnemers

Inzet van wandeltrainers in voorbereidingstraject

Einddoelgroep: De doelgroep waarop het project zich richt zijn eerstejaars deelnemers aan de 4DAAGSE die geen lid zijn van KNBLO-NL.

Totale duur van de interventie (start-eind): Vanaf februari tot aan juli = 6 mnd.

Frequentie: wandeltrainingen (2/week) en 6 voorbereidingstochten

Bereik: Max. 1500

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
Geen effecten bekend	
Overige effecten*	Classificatie*
Geen effecten bekend	

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de ‘effecten’ is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score²	Max. score²
Theoretische onderbouwing	-	-	+++
Effectiviteit	0	0	++++
Bonuspunten	Nvt	0/nvt	10
Inzicht in de kosten	Ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	+++	0	+++
Proces-evaluatie	-	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+/-	-	++
Ervaringen uit de praktijk	+	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie IV	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores

Naam programma : WhoZnext

Setting: Wijk, school, sport

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Nederlands Instituut voor Sport en Beweging (NISB)	Eigenaar/projectleider, trekker, ondersteuner van intermediaire organisaties (train de trainer, leveren van materialen, expert-meetings, voeren van advies- en voortgangsgesprekken)
Provinciale sportraden, sportbonden en opleidingen sport en bewegen	Uitvoerders (intermediaire organisaties): Het helpen van lokale organisaties met de oprichting van WhoZnext-teams en ondersteunen lokale teams met een training en voortgangsoverleggen.
Provinciale sportraad, gemeente, sportverenigingen, school, buurt	Samenwerkingspartners
Johan Cruijff Foundation, ministeries VWS en OCenW	Samenwerkingspartners

Website: www.whoznext.nl

Projectomschrijving: WhoZnext is erop gericht dat jongeren tussen de 14 en 18 jaar niet alleen deelnemen aan sportieve activiteiten, maar dat ze ook actief betrokken worden bij de opzet en uitvoering ervan. Als jongeren meer invloed hebben op het sportaanbod dan sluit het beter aan bij hun wensen en is de kans op “afhaken” kleiner. whoZnext daagt jongeren tussen de 14 en 18 jaar uit om hun ideeën op het gebied van sport en bewegen om te zetten in daden. Dit gebeurt door het vormen van een whoZnext-team. Dit is een groepje jongeren van 8-10 personen. Onder begeleiding van een volwassen persoon “coach” (docent, sportbuurtwerker, trainer van een sportclub) gaan zij zelf activiteiten organiseren. whoZnext geeft de jongeren concrete voorbeelden en tips over de mogelijkheden om zelf activiteiten te regelen (o.a. in een 3 uur durende training). Ook de coach wordt getraind in het coachen van het whoZnext-team. WhoZnext-teams organiseren activiteiten in de buurt, het onderwijs en de sportvereniging.

Doelstelling: Jongeren tussen de 14 en 18 jaar niet alleen te laten deelnemen aan sportieve activiteiten, maar ze ook actief betrekken bij de opzet en uitvoering ervan. Als jongeren meer invloed hebben op het sportaanbod, dan sluit het beter aan bij hun wensen en is de kans op “afhaken” kleiner. Jongeren krijgen concrete voorbeelden en tips over de mogelijkheden die er zijn om zelf sport “te regelen”, doen uiteenlopende leerervaringen (kennis en vaardigheden) op, de maatschappelijke betrokkenheid van jongeren wordt bevorderd en mogelijkheden tot een zinvolle vrijetijdsbesteding worden vergroot.

Einddoelgroep: Jeugd tussen 14-18 jaar

Totale duur van het programma (start-eind): Dit is o.a. afhankelijk van de activiteiten die worden georganiseerd. Een whoZnext-team kan een heel schooljaar blijven bestaan en in het volgende schooljaar kan men doorgaan en/of nieuwe leden werven.

Frequentie: Voorlichtingsbijeenkomst en training voor jongeren en coach; Frequentie activiteiten is afhankelijk van wat jongeren organiseren.

Bereik: Er zitten 8-10 jongeren in een whoZnext-team, die bereiken weer andere jongeren in hun omgeving.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
Er zijn geen effecten bekend	
Overige effecten¹	Classificatie¹
- De provinciale sportraden zijn zodanig betrokken geraakt dat ze als coördinatiepunt voor WhoZnext in hun provincie fungeren	+
- WhoZnext is ook “geland” binnen diverse sportopleidingen. De filosofie van WhoZnext en de producten maken deel uit van het opleidingsaanbod	+
- Een groot aantal gemeenten, scholen en sportorganisaties zijn belangstellend om het initiatief over te nemen. De verwachting is dan ook dat het aantal teams zal toenemen.	+

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de ‘effecten’ is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score²	Max. score²
Theoretische onderbouwing	+	-	+++
Effectiviteit	0	0	++++
Bonuspunten	N.v.t.	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	+++	0	+++
Procesevaluatie	++	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+	-	++
Ervaringen uit de praktijk	+	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie IV	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam programma : Yalp, meer bewegen voor ouderen

Setting: Wijk, Zorg

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Yalp	Eigenaar, uitvoerder, adviseur
Fontys Sporthogeschool	Uitvoerder cursus Sport en beweegleider senioren
Sportservice Noordbrabant	Uitvoerder cursus

Website: www.yalp.nl

Projectomschrijving: Door de (openbare) buitenruimte in te richten met toestellen die geschikt zijn voor bewegingsoefeningen in samenwerking met sportbegeleiders kunnen ouderen (55+) worden uitgedaagd om meer te bewegen. Het toestel stimuleert niet alleen het meer bewegen maar brengt ook jong en oud bij elkaar.

Spelen en bewegen door senioren dient goed doordacht te gebeuren. Hiervoor is een train de trainer cursus voor begeleiders van senioren projecten opgezet.

Het 'Design For All' beweegtoestel (DFA) schept mogelijkheden om senioren op een leuke, sociale manier balans- en krachttraining aan te bieden.

Doelstelling: Bevorderen van bewegen door ouderen door inrichten 'beweegplekken' en aanbieden van trainingsbijeenkomsten met specifiek getrainde instructeurs.

Creëren van inspirerende uitdagende omgevingen die iedereen uitnodigt tot spelen, sporten, bewegen en plezier maken.

Einddoelgroep: ouderen

Totale duur van het programma (start-eind): 10 weken

Frequentie: 1 x per week

Bereik: Max. 12 per groep/beweegtoestel, maar eenmaal geplaatst is toestel toegankelijk voor meerdere mensen

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
Er zijn geen effecten bekend	
Overige effecten ¹	Classificatie ¹
Balans is iets verbeterd	+
Angst om te vallen verminderd	+
Stijfheid gewrichten verminderd	+
Kwaliteit van leven gelijk	+
Deelnemers voelen zich beter	+
Hebben meer plezier in bewegen	+

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de 'effecten' is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score ²	Max. score ²
Theoretische onderbouwing	+++	-	+++
Effectiviteit	?	0	++++
Bonuspunten	N.v.t.	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	+++	0	+++
Procesevaluatie	+	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+	-	++
Ervaringen uit de praktijk	+++	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie III	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Naam interventie: Zo kan het ook!

Setting: Wijk, Zorg

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Gehandicaptensport Nederland	Eigenaar
NISB, IGZ, provinciale sportraden, Movisie, verschillende sportverenigingen, VGN, Johan Cruyff foundation, Platform VG	Samenwerkingspartners
Zorginstellingen	Samenwerkingspartners en uitvoerders

Website: www.zokanhetook.gehandicaptensport.nl

Projectomschrijving: *Zo kan het ook!* is een programma waarmee Gehandicaptensport Nederland stimuleert dat mensen met een verstandelijke handicap een actievere leefstijl krijgen. Centraal daarbij staat het structureel aanbieden van meer bewegen en sporten. Dat gebeurt vanuit dag- en woonvoorzieningen omdat deze een sleutelrol vervullen bij het bereiken van mensen met een verstandelijke handicap. Samenwerking wordt gezocht met begeleiders, management, familie, bewegingsagogen, fysiotherapeuten en artsen, en lokale (sport)organisaties en gemeenten.

Doelstelling: Mensen met een verstandelijke beperking in dag- en woonvoorzieningen in beweging brengen. De komende jaren zal het aantal dag- en woonvoorzieningen dat een actief beleid voert met betrekking tot meer sporten en bewegen flink moeten toenemen. Het streven is een structurele gedragsverandering op het gebied van leefstijl van mensen met een verstandelijke handicap.

Op regionaal niveau moet er een structureel sport – en beweegaanbod zijn, toegankelijk voor mensen met een verstandelijke beperking vanuit 25-30 woonvoorzieningen.

Verder zijn de specifieke doelstellingen maatwerk.

Einddoelgroep: mensen met een verstandelijke handicap

Totale duur van de interventie (start-eind): Afhankelijk van gekozen doelen en activiteiten. Uiteindelijke doel is structurele sport en beweegactiviteiten

Bereik: Afhankelijk van gekozen activiteiten, doelstelling is op regionaal niveau een structureel sport- en beweegaanbod zijn, toegankelijk voor mensen met een verstandelijke beperking vanuit 25-30 woonvoorzieningen.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
Er zijn nog geen effecten bekend	
Overige effecten ¹	Classificatie ¹
Er zijn geen effecten bekend	

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de 'effecten' is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score ²	Max. score ²
Theoretische onderbouwing	+	-	+++
Effectiviteit	0	0	++++
Bonuspunten	N.v.t.	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	+	0	+++
Proces-evaluatie	+/-	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+/-	-	++
Ervaringen uit de praktijk	+	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie IV	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.

Er is niet echt een handleiding aangezien het programma overal maatwerk betreft en geen nauw omschreven activiteit. Programma is meer randvoorwaardelijk.

Naam programma : ZORGmethode

Setting: Wijk, zorg

Organisatie(s):

Organisatie	Functie(s)
Gehandicaptensport Nederland	Eigenaar, uitvoerder, ondersteuner (levering diensten en producten)
Patiëntenorganisaties, artsen en specialisten van ziekenhuizen, revalidatiecentra, zorginstellingen en gemeenten	Samenwerkingspartners; Uitvoerders; Zorgen voor deelnemers (doorverwijzen); Kunnen de ZORGmethode aanvragen door bij Gehandicaptensport Nederland een verzoek tot ondersteuning in te dienen; Eventueel financierders.
Provinciale sportraden	Intermediaire rol bij creëren randvoorwaarden, ondersteuner, samenwerkingspartner Gehandicaptensport Nederland
Revalidatie Nederland	Samenwerkingspartner Gehandicaptensport Nederland. Samen met Gehandicaptensport Nederland is met een 13-tal revalidatiecentra bureaus Revalidatie & Sport ontwikkeld. Een belangrijk onderdeel van deze bureaus is het adviseren en doorverwijzen van (ex) revalidanten.
Projectaanvrager	Mede-uitvoering en co-financiering

Website: www.nebasnsg.nl/www.sportiefbewegen.nl

Projectomschrijving: De ZORGmethode is een methode die erop gericht is om via een specifieke benaderings- en bewegingsstimuleringsmethodiek meer mensen met een chronische aandoening sportief aan het bewegen te krijgen en te houden. In samenwerking met o.a. patiëntenorganisaties, artsen en specialisten van ziekenhuizen, revalidatiecentra, zorginstellingen, gemeenten en de sportverenigingen worden er bewegingsactiviteiten opgezet voor mensen met chronische aandoeningen. De ZORGmethode activiteiten worden in principe eenmaal per week groepsgewijs aangeboden en duren een uur. De activiteiten in het kader van het project duren in principe 18 maanden. Daarna dienen de groepen ingebed te worden of te zijn in regulier sport- en bewegingsaanbod bij sportverenigingen en/of vergelijkbare organisaties.

Doelstelling: Het stimuleren van mensen met een chronische aandoening tot structurele bewegingsactiviteiten in een regio en in het kader hiervan een specifieke bewegingsgroep voor deze mensen opstarten. Het bewegingsaanbod moet goed aansluiten bij de specifieke mogelijkheden van de doelgroep. Het moet gezien worden als een vorm van vrije tijdsbesteding, waarbij de deelnemers plezier beleven aan het bewegen en aan het sportief actief zijn.

Einddoelgroep: Mensen met een chronische aandoening die niet meer bewegen op therapeutische basis, maar ook niet kunnen deelnemen aan reguliere sportactiviteiten, mede omdat specifieke randvoorwaarden ontbreken): O.a. Hart- en vaatziekten, artrose, neurologische aandoeningen, kanker, diabetes mellitus, astma/COPD, Parkinson, reuma, cystic fibrosis, fibromyalgie en multiple sclerose.

Totale duur van het programma (start-eind): Binnen 1,5 jaar (18 maanden) moet de bewegingsgroep worden ondergebracht bij een reguliere (sport)vereniging of (patiënten) organisatie.

Frequentie: De ZORGmethode activiteiten worden in principe eenmaal per week groeps-gewijs aangeboden en duren een uur. De activiteiten in het kader van het project duren in principe 18 maanden. Daarna dienen de groepen ingebed te worden in regulier sport- en bewegingsaanbod.

Bereik: Het aantal deelnemers per groep varieert.

Effectiviteit:

Effecten op bewegen	Classificatie
- Ruim 2/3 van de deelnemers geeft aan meer te zijn gaan bewegen	+
- De mate waarin deelnemers voldoen aan de NNGB is niet toegenomen	+/-
Overige effecten ¹	Classificatie ¹
- Ruim 2/3 van de deelnemers geeft specifiek “plezier in het bewegen” als een reden om mee te blijven doen	+
- 75% van de deelnemers geeft aan (veel) meer plezier in het bewegen te hebben gekregen (mede) als gevolg van de ZORGmethode	+
- Met de ZORGmethode worden vooral mensen met chronische aandoeningen die een zwaardere beperking hebben bereikt (lagere kwaliteit van leven)	+
- Er is een significante verbetering in de tijd van de rolbeperking door fysieke problemen en van de rolbeperking door sociale problemen.	++
- De grote meerderheid van de deelnemers is uitermate tevreden met het programma in het algemeen.	+
- De meeste deelnemers geven aan dat ze van plan zijn te blijven deelnemen aan het programma	+
- De meeste activiteiten zijn binnen 1,5 jaar ondergebracht bij een organisatie of er is een nieuwe organisatie gestart.	+

¹ Bij overige effecten is het design niet beoordeeld, status van de ‘effecten’ is dus niet bekend.

Totaalbeoordeling

Onderdeel	Score	Min. Score ²	Max. score ²
Theoretische onderbouwing	+++	-	+++
Effectiviteit	+/-	0	++++
Bonuspunten	N.v.t.	0/n.v.t.	10
Inzicht in de kosten	Ja	nee	Ja
Uitvoerbaarheid wb. ondersteuning	+++	0	+++
Procesevaluatie	+	-	++
Betrokkenheid doelgroep	+	-	++
Ervaringen uit de praktijk	+++	0	++++
Totaalbeoordeling	Categorie III	Categorie IV ²	Categorie I ²

² Minimaal en maximaal te behalen scores.