



PERSBERICHT – 3 FEBRUARI 2010

## GALM-project: gratis fitheidstest

GALM staat voor Gezond Actief Leven Model. Het is een fitheidstest voor senioren tussen 62 en 67 jaar. De gemeente en het OCMW, hierin gesteund door de Seniorenadviesraad, organiseren een dergelijke test op dinsdag 9 februari in het kader van "Aalter, gezonde gemeente". Hij vindt plaats in het Sportpark van 9.00 u tot 12.00 u en van 13.00 u tot 16.00 u. De doelgroep werd via brief hiervoor uitgenodigd en reageerde zeer positief. In totaal schreven zich nu al 160 inwoners in.

De test is vooral bedoeld voor zij die geen vijfmaal per week minstens een 30-tal minuten intensief aan beweging doen (wandelen, fietsen, zwemmen ...). Dit moet dan resulteren in het aanzetten om aan bewegen of sporten te doen.

Uit onderzoek blijkt dat slechts 45% van de senioren voldoende lichamelijke actief is. GALM probeert deze bewegingsarmoede te bestrijden door op lokaal niveau sportstimuleringsprojecten te introduceren. De provinciale sportdienst van Oost-Vlaanderen heeft het project leren kennen via de Euregio Scheldemond en is in samenwerking met Sport Zeeland met een GALM-project gestart. Jaarlijks krijgen een zestal gemeenten de kans om in het GALM-project te stappen.

De doelstelling van GALM is het stimuleren van sportief niet-actieve senioren om sportief actief te worden en te blijven. Er wordt dus een blijvende gedragsverandering nagestreefd.

GALM is een project waarbij in een periode van anderhalf jaar een aantal fasen wordt doorlopen.

1. Benadering doelgroep (voor onze gemeente geboren in 1942 – 1947)
2. Fittest 1 die plaats vindt op 9 februari
3. Bewegingsintroductieprogramma van 12 weken dat start op 23 februari 2010. Het zal bestaan uit een kennismaking met verschillende sporten
4. Bewegingsadvisering
5. Bewegingsvervolgprogramma
6. Fittest 2
7. Voortzetting van de bewegingsactiviteiten

Het bestuur wil senioren blijven stimuleren om te bewegen en zal in samenwerking met de Seniorenadviesraad op 25 augustus opnieuw een sport- en bewegingsdag inrichten. Sport- en seniorenverenigingen die willen meewerken zijn welkom.





*Bieke De Neve*  
09 325 95 95  
[bieke.de.neve@aalter.be](mailto:bieke.de.neve@aalter.be)

Algemeen contactpersoon



*Filip Bastiaen, communicatieambtenaar*  
09 325 22 50  
[informatie@aalter.be](mailto:informatie@aalter.be)

