

LAAT JE INSPIREREN DOOR:



KOM VAN DAT GAT AF!

VRT, Gezond Leven, het Departement Zorg en Sport Vlaanderen lanceren samen **‘Kom van dat gat af’**: een campagne die heel Vlaanderen oproept om minder te zitten en meer te bewegen. Het wordt een grootse mediacampagne die op verschillende kanalen van VRT te zien of te horen zal zijn: StuBru, MNM, Ketnet, Sporza,...

Kom op 2 april van je stoel!

Zet deze campagne mee in de kijker, organiseer een actie of geef een bestaand initiatief extra aandacht. Zo help je medewerkers, inwoners, scholen en organisaties om op donderdag 2 april letterlijk van hun stoel te komen.

Op zoek naar inspiratie?

In deze bundel vind je concrete ideeën, voorbeelden en methodieken van Gezond Leven en Sport Vlaanderen, zoals:

- Bewegingsdriehoek
- SWEEP
- Wisselwerken
- 10.000 stappen: elke stap telt!
- Loopbaan
- Starterskit
- Voetstapstickers
- Beweegbuddy

Tip: een bestaande activiteit koppelen aan de campagne kan zeker ook - elke actie telt!

Registreer je actie

[Registreer je actie](#), moedig lokale organisaties, ondernemingen en scholen aan om dit ook te doen en help de campagne mee te verspreiden. Wie weet komt VRT langs bij jouw actie of maak je kans op één van de leuke prijzen.

Samen krijgen we iedereen van dat gat af.

Meer info: vrt.be/komvandatgataf (vanaf 16 maart)

Volg de actie: [@vrt.be](#) of [#komvandatgataf](#)

BEWEGINGSDRIEHOEK

Wat is de bewegingsdriehoek?

- Wetenschappelijk onderbouwd kompas dat richting geeft om meer te bewegen en minder stil te zitten.
- Bewustzijn creëren rond gezond bewegen en minder stilzitten.
- Houvast voor individuen en organisaties.

Doelgroep?

- Algemene bevolking vanaf 1 jaar
- Ongeacht leeftijd, geslacht, fysieke conditie of sportervaring



BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Tips van de bewegingsdriehoek

Wat-tips (wat doe je best?)

1. Zit minder lang stil én beweeg meer.
2. Zet stap voor stap.
3. Ga elke dag voor een gezonde mix van zitten, staan en bewegen.

Hoe-tips (hoe pak je dat best aan?)

1. Ruil minder gezonde keuzes in voor gezonde gewoontes.
2. Kies iets wat je graag doet.
3. Denk vooruit en plan.
4. Pas je omgeving aan.

Extra inspiratie?

- www.bewegingsdriehoek.be: tips en materialen om aan de slag te gaan.
- Startpunt en ondersteunend kader voor concrete beweegmethodieken, zoals 10.000 stappen, wisselwerken of SWEEP.
- Toepasbaar in communicatie, programma's en beleid rond beweging.
- Koppel lokale acties en beweeginitiatieven aan de bewegingsdriehoek.
- Tips om meer te bewegen in het dagelijkse leven.



SWEEP

Wat is SWEEP?

- Een inspirerend onlineplatform dat jongeren goesting geeft om meer te bewegen.
- Vol nieuwe ervaringen en ideeën om hen te laten ontdekken wat ze leuk vinden.
- Een handige tool met materialen en inspiratie voor leerkrachten om beweging in elk vak te integreren.

Doelgroep?

- Jongeren tussen 12 en 18 jaar
- Leerkrachten secundair onderwijs

Waar vind je SWEEP?

- SWEEP voor jongeren: **SWEEP.be**
- SWEEP voor leerkrachten: **SWEEP.be/voor-leerkrachten**

Hoe werkt SWEEP voor jongeren?



- Jongeren doen een korte, leuke test op **SWEEP.be**.
- Ze krijgen één van de zes profielen die bij hen past.
- Op basis daarvan ontvangen ze een verrassend aanbod van activiteiten: sport, workshops, challenges, vrijwilligerswerk, ...

- Zo worden ze uitgedaagd om nieuwe dingen te proberen en in beweging te komen.

Hoe werkt SWEEP voor leerkrachten?



- Leerkrachten doen een korte test op **SWEEP.be/voor-leerkrachten**.
- Ze krijgen drie thema's die aansluiten bij hun klas en schoolcontext.
- Ze kunnen direct aan de slag met concrete tips, materialen en inspiratiebundels.

Wat kan je doen?

- Maak SWEEP bekend bij jongeren als hét platform voor leuke en actieve ervaringen:
 - deel SWEEP met diensten en organisaties die met jongeren werken;
 - breng SWEEP tot bij scholen en leerkrachten om leerlingen in beweging te krijgen.
- Stimuleer hen om hun profiel te ontdekken, activiteiten uit te proberen en ervaringen te delen.
- Zet je eigen activiteiten in de kijker via SWEEP (meer info: **SWEEP.be/voor-organisaties**).

WISSELWERKEN

Wat is wisselwerken?

- Wisselwerken, dat is elk half uur even rechtstaan of bewegen tijdens het werk.
- Dit is een initiatief van het Vlaams Instituut Gezond Leven om minder stilzitten het nieuwe normaal te maken.

Doelgroep?

- Iedereen met een zittend beroep.
- Organisaties en bedrijven die willen inzetten op een gezonde werkcultuur.

Doel?

Organisaties en bedrijven inspireren om wisselwerken vanzelfsprekend te maken op de werkvloer, om zo:

- de energie, focus en productiviteit van medewerkers te versterken;
- het risico op hart- en vaatziekten, type 2-diabetes en rugklachten te verkleinen.

Het resultaat: minder ziekteverzuim, een betere werksfeer en een positievere imago.



Starten?

- Ontdek praktische tips, handige tools en praktijkvoorbeelden op wisselwerken.be.
- Pas je dagelijkse gewoontes op een eenvoudige manier aan:
 - sta recht of wandel rond tijdens telefoongesprekken;
 - gebruik reminders of pauzesoftware;
 - zoek collega's op in plaats van hen te mailen;
 - zet printers en prullenbakken centraal;
 - vergader staand aan hoge tafels.

Elke onderbreking telt.

Extra inspiratie?

- Maak wisselwerken bekend bij je eigen diensten en lokale ondernemingen.
- Gebruik onze materialen, zoals deze onepager, video's, infobrochures en presentaties om wisselwerken onder de aandacht te brengen.
- Bestel de promomaterialen, zoals stickers en affiches, en creëer een werkomgeving die uitnodigt tot wisselwerken.
- Start kleine, haalbare acties die rechtstaan en bewegen stimuleren. Tips en tools vind je op wisselwerken.be.
- Deel goede praktijken en ervaringen: zet werknemers, diensten en ondernemingen in de kijker door te tonen hoe zij wisselwerken.

Extra informatie?

- Ontdek wisselwerken, de tips en (promo)materialen op www.wisselwerken.be.



10.000 STAPPEN: ELKE STAP TELT!

Wat is '10.000 stappen: elke stap telt!'

- Laagdrempelige methodiek die mensen stimuleert om elke dag meer te bewegen.
- Wandelen is toegankelijk, gratis, overal mogelijk en makkelijk vol te houden.
- 10.000 stappen is een wetenschappelijk onderbouwd richtgetal met grote gezondheidswinst.
- Kernboodschap: elke extra stap telt en levert ook al gezondheidsvoordelen op.
- Grote bekendheid bij Vlamingen en steden en gemeenten.

Doelgroep?

- 'Elke stap telt' geldt voor iedereen, ongeacht leeftijd of geslacht.
- Volwassenen: 10.000 stappen/dag
- 65+: 8.000 stappen/dag
- -18: meer dan 10.000 stappen/dag

Doel?

- Laagdrempelig bewegen stimuleren.
- Gezondheid, fitheid en welzijn verbeteren.
- Meer beweging integreren in het dagelijkse leven.

Starten?

- Meet je stappen met een stappenteller, smartphone of wearable (voor beweging zonder stappen: 10 minuten matig intensief bewegen = 1.500 stappen).
- Start vanuit je eigen basishoogte.
- Bouw geleidelijk aan op.
- Zet meer stappen door kleine, dagelijkse keuzes, zoals te voet gaan, de trap nemen, beweegpauzes, huishoudelijke taken...

Extra inspiratie?

- Organiseer laagdrempelige beweegmomenten.
- Zet sociale media of lokale ambassadeurs in (bv. challenges).
- Bedenk leuke acties rond actieve verplaatsingen.
- Zet bestaande sport- en beweeginitiatieven extra in de kijker.

Extra informatie?

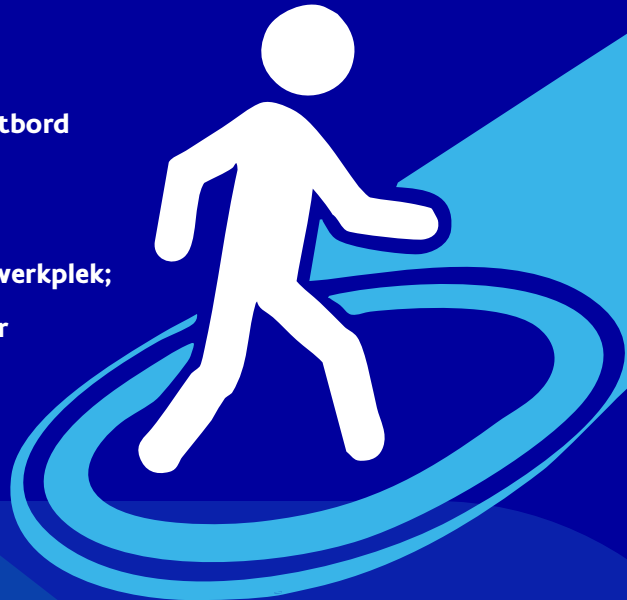
- www.10000stappen.be: materialen, inspiratiefiches, onlinegidsen en communicatietools om zelfstandig aan de slag te gaan.
- Extra begeleiding mogelijk via **Gezondheidsmakers**.



LOOPBAAN

Wat is een loopbaan?

- Bewegwijzerde loop- en wandelroutes;
- Eén of meerdere gekleurde lus(sen) met startbord (route, afstand, kleurcodes);
- Korte en langere afstanden mogelijk;
- Laagdrempelige infrastructuur dicht bij de werkplek;
- Samenwerking tussen bedrijf, lokaal bestuur en Sport Vlaanderen.



Wat is het doel van de loopbaan?

- Beweging dicht bij de werkdag brengen;
- Actief bewegen tijdens pauzes of na het werk;
- Versterkt fysieke & mentale gezondheid;
- Stimuleert sportieve werkcultuur;
- Verhoogt verbondenheid tussen collega's.

Waar vind je extra informatie?

- Website van Sport Vlaanderen: sport.vlaanderen/loopbaan;
- Contact via sport.vlaanderen/bedrijven/contacteer-ons.

Voor welke doelgroep is de loopbaan?

De loopbaan is bedoeld voor bedrijven die een gezonde werkplek willen creëren, waar werknemers graag in beweging blijven en actieve pauzes nemen, en waar geen bestaande routes in de directe omgeving zijn.

Extra inspiratie

- Lunchloopje en lunchwandeling;
- Wandelvergaderingen verhogen creativiteit en welzijn;
- Team-challenges (bv. meeste lussen per maand);
- Afterwork-routes;
- Zichtbare communicatie: affiches, intranet, signalisatie;
- Integreeren met 10.000 stappenchallenge;
- Loopbaan als vast onderdeel van sportief werkplekbeleid.

LOPBAAN
MEER BEWEGEN WERKT



SPORT.
VLAANDEREN

STARTERSKIT

Wat is de starterskit?

- Gratis pakket met inspiratie- en promotiemateriaal en sportieve gadgets;
- Bevat inspiratiefiche, trapstickers, voetstapstickers, slogans, beweegdobbelsteen, frisbee;



Voor welke doelgroep is de starterskit?

- Alle bedrijven in Vlaanderen;
- Vooral organisaties die starten met sport- en beweegbeleid;
- Geschikt voor kleine, middelgrote en grote bedrijven.



Hoe de starterskit aanvragen?

- Gratis aan te vragen via Sport Vlaanderen;
- sport.vlaanderen/bedrijven/starterskit.

Wat is het doel van de starterskit?

- Bewustzijn rond gezondheid op de werkvloer;
- Inspiratie om sport & beweging te integreren;
- Eenvoudige start voor sport- en beweegbeleid;
- Eerste stap richting Label Sportbedrijf.

Waar en bij wie kan je extra informatie vinden?

- sport.vlaanderen/bedrijven/word-sportbedrijf/;
- Consulenten van Sport Vlaanderen bieden advies op maat, brainstorms en goede praktijkvoorbeelden;
- Contact via sport.vlaanderen/bedrijven/contacteer-ons/.

Extra inspiratie

- Gebruik promotiemateriaal om beweging zichtbaar te maken;
- Doe laagdrempelige acties: lunchwandelingen, beweegbreaks, trapacties, mini challenges;
- Zet sportmateriaal in voor korte activatiemomentjes;
- Combineer met de Sport- en Beweegscan;
- Doorgroeien? Kies voor Label Sportbedrijf.



SPORT.
VLAANDEREN



VOETSTAPSTICKERS

Wat zijn de voetstapstickers?

Gratis promotiemateriaal van Sport Vlaanderen om medewerkers en bezoekers subtiel naar de trap te leiden en zo tot beweging aan te zetten.

**SPORT
OP HET
WERK.**

Wat is het doel van voetstapstickers?

- meer trapgebruik;
- maken gezond gedrag zichtbaar;
- moedigen medewerkers speels aan tot kleine gezonde keuzes.

Ze maken deel uit van een breder pakket aan materialen voor een sportieve werkplek.

Voor welke doelgroep zijn de voetstapstickers?

Voor alle bedrijven en organisaties die meer beweging willen stimuleren, zowel voor collega's als bezoekers, vooral in omgevingen met liften, traphallen en drukke circulatieruimtes.

Extra inspiratie

- Organiseer een trapchallenge;
- Voorzie een bewegingsroute met stickers en boodschappen;
- Combineer voetstapstickers met trapstickers of de starterskit voor maximale impact.

Hoe de voetstapstickers aanvragen?

Gratis op de website van Sport Vlaanderen:
www.sport.vlaanderen/voetstapstickers

JE CONDITIE IN DE LIFT?
NEEM DE TRAP
WANT ELKE STAP TELT
WWW.10000STAPPEN.BE



**SPORT.
VLAANDEREN**

BEWEEGBUDDY

Wat is de Beweegbuddy?

- Gratis, digitaal en interactief platform om lange periodes van stilzitten in de klas te doorbreken;
- Activeert kinderen tijdens de schooldag en leert hen een gezonde levensstijl;
- Klassen bouwen hun eigen buddy op en verdienen gadgets door te bewegen;
- Beloningssysteem: hoe meer je beweegt, hoe leuker je buddy wordt.



Doel van de Beweegbuddy



- Kinderen bewust maken dat bewegen een vast onderdeel van de schooldag kan zijn;
- Helpt zitgedrag verminderen en draagt bij aan minimumdoelen.

Doelgroep

- Alle leerlingen lager onderwijs;
- Voor klasleerkrachten en leraren L.O.



Starten met de Beweegbuddy

- Registreren op beweegbuddy.be;
- Inloggen en opdrachten/materialen ontdekken;
- Samen met de klas de Buddy opbouwen door te bewegen;
- Opdrachten integreren in lessen of als beweegtussendoortje.

Extra informatie

- Alle info en materialen op www.beweegbuddy.be;
- MOEV biedt inspiratiesessies en bijscholingen.

Extra inspiratie

- Gebruik introductievideo's en animatiefilmpje;
- Verwerk de vier thema's in je planning;
- Gebruik het fysiek kaartspel

