



## CHECKLIST

# BEWEGING EN SEDENTAIR GEDRAG/ LANG ZITTEN



	Huidige situatie				Doelstelling	Korte/lange termijn
--	------------------	---	---	---	--------------	---------------------

### Algemeen: proces gezondheidsbeleid

<p><b>Een gemotiveerd team:</b> Het personeel is gemotiveerd om rond beweging en sedentair gedrag te werken. Over het bewegingsbeleid en beleid m.b.t. sedentair gedrag wordt regelmatig gecommuniceerd naar personeel, jongeren en ouders.</p>						
<p><b>Een enthousiaste werkgroep:</b> Er is een werkgroep opgericht met verschillende betrokkenen om rond beweging en sedentair gedrag een beleid op te zetten.</p>						
<p><b>Participatie:</b> Jongeren zijn betrokken in het opzetten van het bewegingsbeleid en het beleid m.b.t. sedentair gedrag (zijn betrokken in de werkgroep, via bewonersvergadering, mogen mee keuzes maken en beslissingen nemen,...)</p>						
<p><b>Participatie:</b> Ouders worden regelmatig geïnformeerd over en/of betrokken bij het bewegingsbeleid en beleid m.b.t. sedentair gedrag binnen de organisatie.</p>						
<p><b>Iedereen mee in gezondheidsbevorderingsbeleid:</b> Werkgroepleden zijn op de hoogte van wat gezondheidsbevordering betekent en welke rol zij hierin kunnen spelen.</p>						
<p><b>Sterktes en zwaktes in beeld:</b> Er is zicht op de beginsituatie van de organisatie op vlak van bewegingsbeleid en beleid m.b.t. sedentair gedrag: sterktes en zwaktes zijn duidelijk.</p>						

	Huidige situatie				Doelstelling	Korte/lange termijn
<b>Sterktes en zwaktes in beeld:</b> De verschillende noden en mogelijkheden van elke afdeling m.b.t. bewegingsbeleid en beleid m.b.t. sedentair gedrag zijn duidelijk.						
<b>Een onderbouwde en gedragen visie:</b> Het bewegingsbeleid en beleid m.b.t. sedentair gedrag en de acties daarbinnen groeien van onderuit.						
<b>Een onderbouwde en gedragen visie:</b> Cultuursensitief beleid: het bewegingsbeleid en beleid m.b.t. sedentair gedrag speelt flexibel in op verschillende achtergronden van personeel, ouders en jongeren.						
<b>Korte- en lange termijn prioriteiten:</b> Er is een planning voor het bewegingsbeleid en beleid m.b.t. sedentair gedrag: acties op korte en lange termijn zijn opgelijst, verantwoordelijken aangeduid.						
<b>Leuke acties met rake doelstellingen:</b> Acties zetten in op doelgroepspecifieke gedragsdeterminanten (bv. een actie heeft als doel de attitude (=gedragsdeterminant) van jongeren t.o.v. sedentair gedrag (bv. schermtijd*) te beïnvloeden) <small>*beelerschermactiviteiten zoals tv- en dvd-kijken, computeren, gamen en het gebruik van een smartphone of tablet</small>						
<b>Evaluatie en bijsturing:</b> Het bewegingsbeleid en beleid m.b.t. sedentair gedrag wordt tussentijds geëvalueerd en waar nodig bijgestuurd.						
<b>Integratie in de werking:</b> Het bewegingsbeleid en beleid m.b.t. sedentair gedrag wordt geïntegreerd in de reguliere werking (bv. binnen de begeleidingsopdrachten).						

	Huidige situatie	😊	😐	😞	Doelstelling	Korte/lange termijn
--	------------------	---	---	---	--------------	---------------------

### LEEGGROEP/VERBLIJF IN GROEP

#### Competenties, kennis, vaardigheden, attitude versterken

Er worden regelmatig activiteiten georganiseerd om de competenties m.b.t. beweging en sedentair gedrag te verhogen bij de jongeren. (bv. op welke manieren je kan bewegen, hoeveel beweging gezond is, wat sedentair gedrag is en wat de gevolgen zijn,...)		🟢	🟡	🔴		
Begeleiders krijgen de mogelijkheid kennis op te doen over hoe jongeren te stimuleren om meer te bewegen en minder te zitten.		🟢	🟡	🔴		
Actief transport wordt gestimuleerd. (bv. jongeren worden aangemoedigd om te voet of met de fiets naar school te gaan, kan ook in combinatie met openbaar vervoer)		🟢	🟡	🔴		
Bij het samen zoeken naar een passende vrijetijdsbesteding wordt een actieve hobby gestimuleerd.		🟢	🟡	🔴		
Tijdens individuele momenten met jongeren komt beweging en sedentair gedrag aan bod.		🟢	🟡	🔴		













#### Structurele maatregelen: fysiek en sociaal

Personeel vervult zijn voorbeeldfunctie (bv. actieve verplaatsing).		🟢	🟡	🔴		
Het stimuleren van bewegingsgedrag en van minder sedentair gedrag wordt opgenomen binnen de reguliere begeleidingsopdrachten (bv. als er elke woensdagnamiddag een activiteit gepland staat, kiest men hier voor iets actief of tijdens individuele begeleidingsmomenten wordt een wandeling gemaakt met de jongere i.p.v. een gesprek aan tafel)		🟢	🟡	🔴		













	Huidige situatie	😊	😐	😞	Doelstelling	Korte/lange termijn
Personeel krijgt de tijd binnen hun takenpakket om aandacht te besteden aan beweging en sedentair gedrag (verhogen van competenties van de jongeren,...)						
De buitenruimte is aangenaam en veilig om te bewegen en bevat veel groene elementen (dit werkt bewegingsbevorderend).						
De buitenruimte is zo ingericht dat beweging, waaronder sport gestimuleerd wordt. (bv. aanwezigheid van trampoline, grote tuin, doel,...).						
De binnenruimte is zo ingericht dat het onderbreken van langdurig zitten gestimuleerd wordt.						
Jongeren krijgen de mogelijkheid een recreatieve sport uit te oefenen. (kan gefaciliteerd worden door betalen van inschrijvingsgeld sportclub,...)						
Bewegingsbeleid krijgt een plaats binnen bestaande kennismakingspakket of inwerking/vorming van nieuwe collega's.						
Er is voldoende spel- en sportmateriaal beschikbaar in de organisatie gedurende de hele dag.						
Vrij spel is mogelijk en wordt aangemoedigd in de organisatie (vooral bij de jonge kinderen).						
Er zijn fietsen ter beschikking in de organisatie of de jongeren beschikken over een eigen fiets om zich te verplaatsen.						
Capaciteit en budget: er is voldoende capaciteit om aan een bewegingsbeleid te werken. (personeel krijgt hier tijd voor, er zijn middelen beschikbaar hiervoor,...)						

	Huidige situatie				Doelstelling	Korte/lange termijn
--	------------------	---	---	---	--------------	---------------------

### Afspraken

Indien jongeren bepaalde wensen hebben m.b.t. beweging, wordt het aanbod aangepast (bv. om religieuze redenen niet mee gaan zwemmen).						
Er zijn afspraken voor begeleiders wanneer en op welke manier kennis, vaardigheden, attitude en competenties m.b.t. beweging en sedentair gedrag gestimuleerd worden bij de jongeren.						
Er zijn afspraken in de groep met de jongeren over beweging en sedentair gedrag (bv. beperkte schermtijd, beschikbaarheid van sport- en spelmateriaal,...).						
Bewegingsbeleid krijgt een plaats binnen beleidsdocumenten (bv. visie, missie, kwaliteitshandboek,...).						



### Toeleiding en samenwerking

Er zijn samenwerkingsverbanden of doorverwijskanalen gekend en beschikbaar wanneer een jongere kampt met problemen rond beweging of schermtijd (bv. verslaving aan gaming of computergebruik).						
Er zijn samenwerkingsverbanden met organisaties die ondersteuning bieden bij het opzetten van een bewegingsbeleid (Logo, Gezond Leven,...).						
Er zijn samenwerkingsverbanden met partners die inhoudelijke expertise hebben over beweging en sedentair gedrag (bewegingscoaches,...) en bij het bewegingsbeleid worden betrokken.						
Er is kennis van/er is een samenwerking met verenigingen of organisaties in de buurt met een bewegings- of sportaanbod.						










	Huidige situatie				Doelstelling	Korte/lange termijn
--	------------------	---	---	---	--------------	---------------------

## TCK/KAMERTRAINING

### Competenties, kennis, vaardigheden, attitude versterken

Begeleiders krijgen de mogelijkheid kennis op te doen over hoe jongeren te stimuleren om meer te bewegen en minder sedentair te zijn; waaronder minder lang te zitten en schermtijd te beperken.						
Actief transport wordt gestimuleerd (bv. jongeren worden aangemoedigd om te voet of met de fiets naar school of het werk te gaan).						
Het onderbreken van zitten wordt gestimuleerd.						
Bij het samen zoeken naar een passende vrijetijdsbesteding wordt een actieve hobby gestimuleerd.						
Tijdens individuele begeleidingsmomenten worden kennis, attitude, vaardigheden en zelf-effectiviteit t.o.v. beweging en sedentair gedrag gestimuleerd.						

### Structurele maatregelen: fysiek en sociaal




Personeel vervult zijn voorbeeldfunctie.						
Het stimuleren van gezond bewegingsgedrag wordt opgenomen binnen de reguliere begeleidingsopdrachten (bv. tijdens individuele begeleidingsmomenten wordt een wandeling gemaakt met de jongere i.p.v. een gesprek aan tafel).						
De jongeren beschikken over voldoende middelen om te kunnen bewegen (budget, materiaal,...).						

	Huidige situatie	😊	😐	😞	Doelstelling	Korte/lange termijn
	Personeel krijgt de tijd binnen hun takenpakket om aandacht te besteden aan beweging en sedentair gedrag (verhogen van competenties van de jongeren,...).					
	De buitenruimte is aangenaam en veilig om te bewegen en bevat veel groene elementen (dit werkt bewegingsbevorderend).					
	De buitenruimte is zo ingericht dat sport en beweging gestimuleerd worden (bv. aanwezigheid van trampoline, grote tuin, doel,...).					
	De binnenruimte is zo ingericht dat onderbreken van langdurig zitten gestimuleerd wordt.					
	Jongeren krijgen de mogelijkheid een sport uit te oefenen (kan gefaciliteerd worden door betalen van inschrijvingsgeld sportclub,...)					
	Bewegingsbeleid krijgt een plaats binnen bestaande kennismakingspakket of inwerking/vorming van nieuwe collega's.					
	Er is voldoende spel- en sportmateriaal beschikbaar in de organisatie.					
	Er zijn fietsen ter beschikking in de organisatie of de jongeren beschikken over een eigen fiets om zich te verplaatsen.					
	Capaciteit en budget: er is voldoende capaciteit om aan een bewegingsbeleid te werken (personeel krijgt hier tijd voor, er zijn middelen beschikbaar hiervoor,...).					

### Afspraken

	Er zijn afspraken voor begeleiders wanneer en op welke manier kennis, vaardigheden, attitude en competenties m.b.t. beweging en sedentair gedrag gestimuleerd worden bij de jongeren.					
--	---	--	--	--	--	--



	Huidige situatie				Doelstelling	Korte/lange termijn
Er zijn afspraken in de groep met de jongeren over beweging en sedentair gedrag (bv. beperkte schermtijd, beschikbaarheid van sport- en spelmateriaal,...).						
Bewegingsbeleid krijgt een plaats binnen beleidsdocumenten (bv. visie, missie, kwaliteitshandboek,...).						

### Toeleiding en samenwerking

Er zijn samenwerkingsverbanden of doorverwijskanalen beschikbaar wanneer een jongere kampt met problemen rond beweging.						
Er zijn samenwerkingsverbanden met organisaties die ondersteuning bieden bij het opzetten van een bewegingsbeleid (Logo, Gezond Leven,...).						
Er zijn samenwerkingsverbanden met partners die inhoudelijke expertise hebben over beweging en sedentair gedrag (bewegingscoaches,...) en betrokken worden bij het bewegingsbeleid.						
Er is kennis van /er is een samenwerkingsverband met verenigingen of organisaties in de buurt met een bewegings- of sportaanbod.						