

# Gezond Werken in een gezonde school!

Silvia Van Cauter : Stafmedewerker Gezond Leven  
Ken Nys: Sport Vlaanderen





# Vlaams Intituut Gezond Leven

- ▶ Expertisecentrum
- ▶ Doel: mensen helpen om gezond te leven
- ▶ Hoe:
  - Onderbouwd advies
  - Opleidingen
  - Methodieken ontwikkelen
  - Settingspecifiek
- ▶ Uitgebreid netwerk van partners (koepels binnen onderwijs, departement onderwijs, Logo's, Prebes, externe diensten enz)

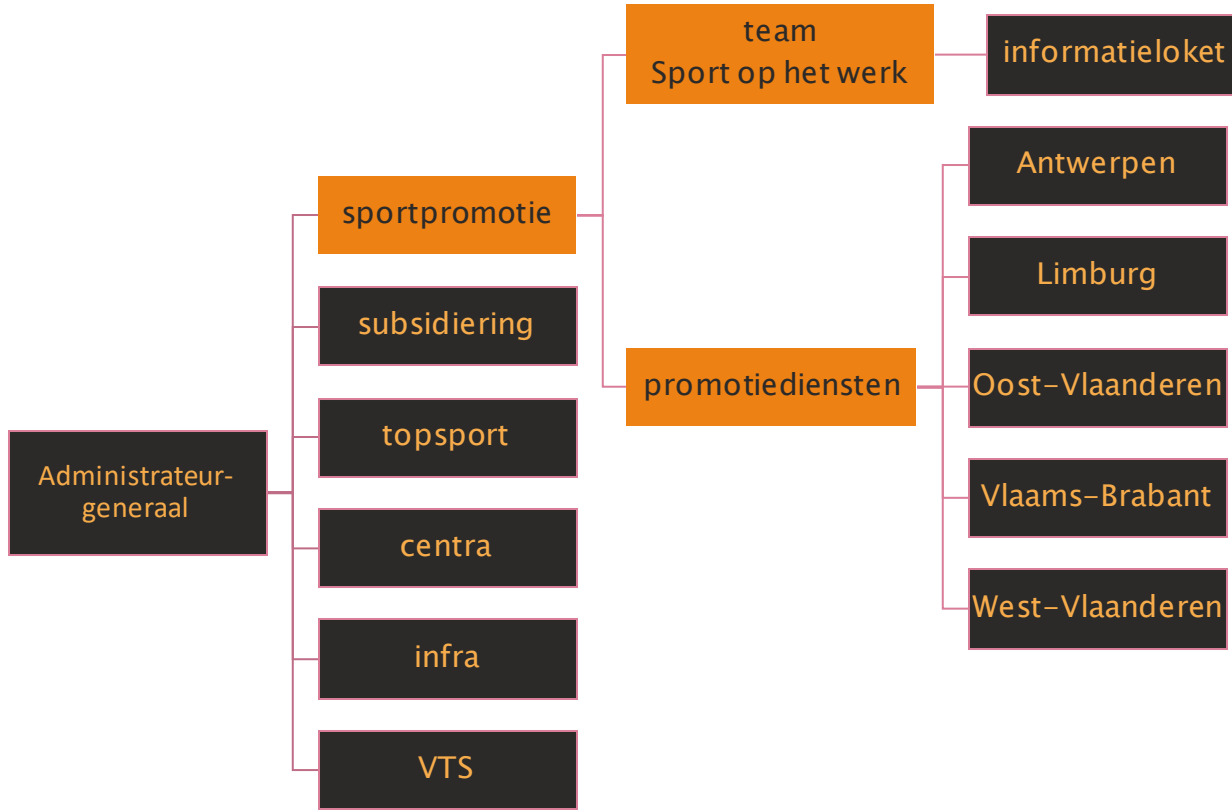


# Sport Vlaanderen

## Vlaamse sportadministratie – voormalige Bloso

- ▶ Breed takenpakket en werking
- ▶ Eigen sportcentra
- ▶ Topsport
- ▶ Subsidiëring
- ▶ Sportinfrastructuur (projectoproepen)
- ▶ Opleidingen (Vlaamse Trainersschool)
- ▶ KICS (Kennis- en informatiecentrum)
- ▶ Sportpromotie (kleuter tot senior), ook naschoolse sport (Multimove, SNS, Sportsnack, projectoproepen) + NIEUW ‘Sport op het Werk’





# Kader

Lang stilzitten doorbreken/bewegen/sport

What's in a name? That which we  
call a rose by any other name  
would smell as sweet.

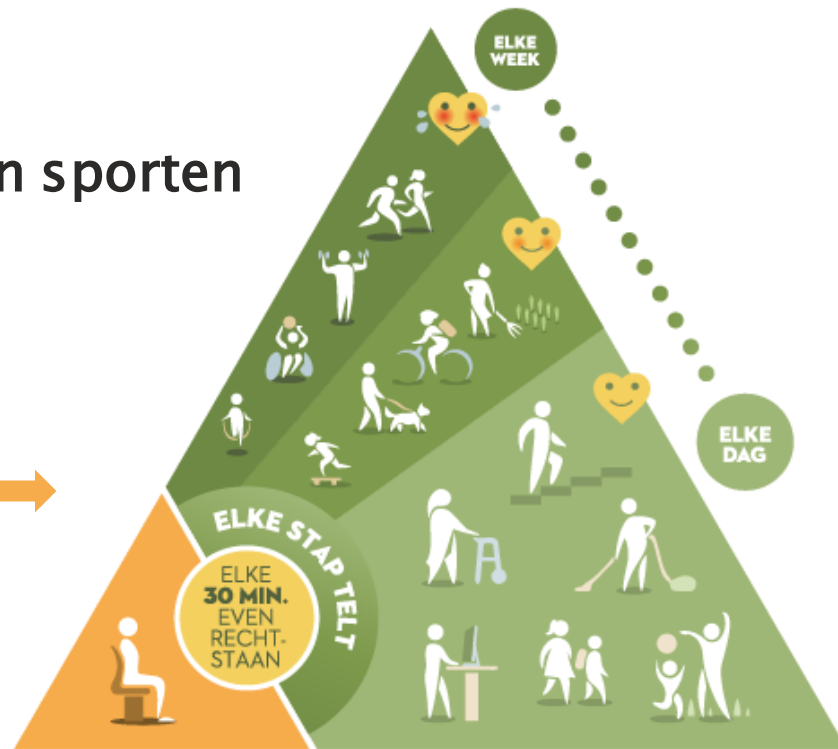
*William Shakespeare*



www.thequotes.in

# Kader: bewegingsdriehoek

## Mix van staan, zitten, bewegen en sporten



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

# BEWEGINGSDRIEHOEK

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

**GEZOND  
LEVEN**

# Enkele cijfers



# Hoeveel uren zit de volwassen Vlaming stil?



# Lang stilzitten



zitten  
**8,3 U**  
van hun dag stil

## THUIS



**> 2 uur /dag**  
schermtijd

Weekdagen  
**5 op 10** volwassenen

Weekenddagen  
**7 op 10** volwassenen

©VlaGeZ, 2015, www.vlgez.be

## VRIJE TIJD



enkel zittende  
activiteiten

**2 op 10** volwassenen

## VERPLAATSING

### AUTO:

- 65% van alle  
verplaatsingen  
70 % van alle  
verplaatsingskm

- 70% van het  
woon-  
werkverkeer

## WERK

Bedienden  
en kaderleden



**70%**  
van de werkuren

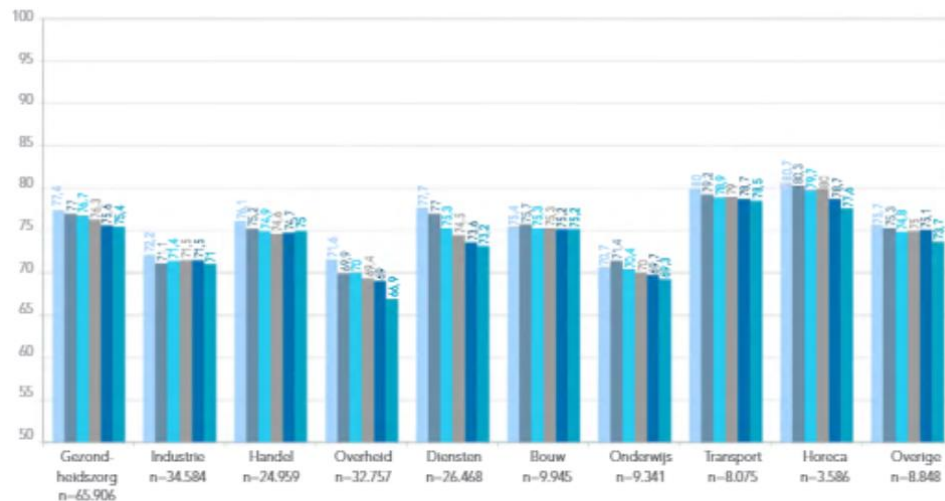
# Hoeveel mensen bewegen gemiddeld?

Definitie: Vlaamse gezondheidsaanbevelingen voor beweging =  
minstens 150 minuten per week aan (minstens matige) lichaamsbeweging  
of minstens 75 minuten per week aan bewegingen van hoge intensiteit  
of zet 10.000 stappen per dag



# En in het onderwijs?

Evolutie van het percentage werknemers dat ≤ 150 minuten per week beweegt naar sector (%)

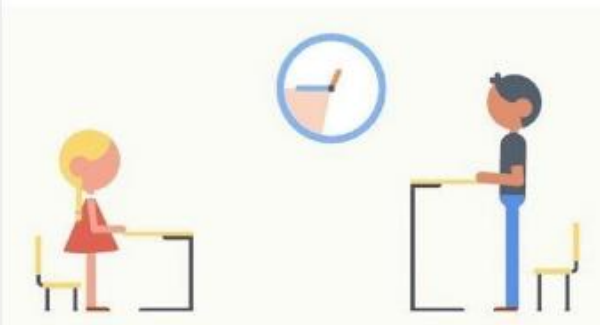


GEZONDHEIDSRAPPORT 2017

Artikelen, bijdragen en meer...

Bijdragen **Activiteit** Interesses

BIJNA DE HELFT VAN DE VLAAMSE LERAREN IS TE ZWAAR. MEER DAN 15% KAMPT MET ERNSTIG OVERGEWICHT. EEN VAN DE OORZAKEN: LERAREN BEWEGEN TE WEINIG.

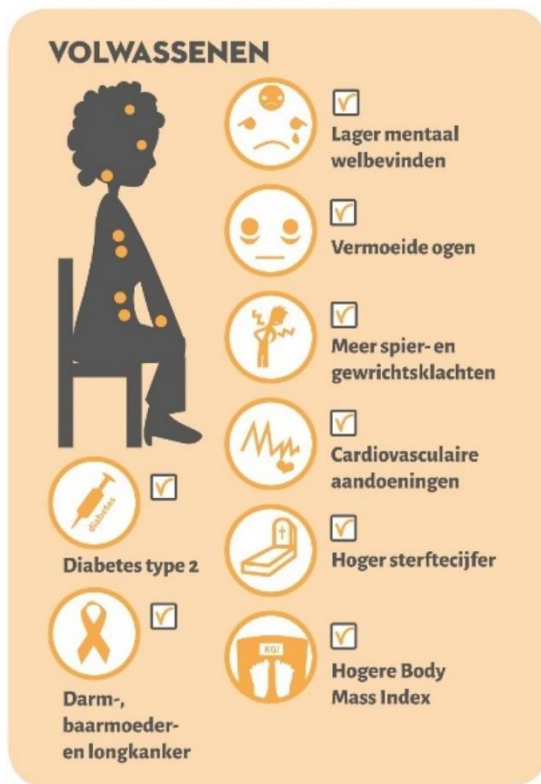


Bewegtips voor leraren

klasse.be

**Waarom belangrijk om als werkgever rond  
gezondheid te werken?**

# Gezondheidsrisico's verbonden aan lang stilzitten en te weinig beweging



Minder lang stilzitten =  
gezondheidsvoordelen +  
beter werkvermogen

# Wisselwerken werkt!

Prof. dr. Jan Seghers (KU Leuven) en dr. Femke De Meester (gezondleven.be) leggen het uit in 1, 2, 3

**1** "De **vetverbranding versnelt**, waardoor het aantal vetten in de bloedbaan afneemt. Als je een uur **rechtstaat**, verbrandt je lichaam gemiddeld **50 kilocalorieën meer**."

**2** "Rechtstaan zorgt er ook voor dat suikers sneller worden opgenomen, waardoor je **bloedsuikerspiegel lager** is. Samen met een snellere **vetverbranding voorkomt** dit hart- en vaatziekten en diabetes."

**3** "Door recht te staan krijg je **sterkere romp- en beenspieren** en heb je dus minder kans op rugklachten."

# VOORDELEN VAN BEWEGEN

VOLWASSENEN



OUDEREN



Betere concentratie en productiviteit



Minder pijn



Betere aanpak van stress en angst



Betere cholesterol



Betere bloeddruk



Minder valincidenten



Gezond gewicht



Minder rugpijn



Versterkt spieren en botten



Minder kans op  
Diabetes type 2  
Osteoporose  
Hart- en vaatziekten  
Darm- en borstkanker



Minder spier- en gewrichtsklachten



Langer zelfstandig & kwaliteitsvol leven



Minder luchtvervuiling

© Vlaams Instituut Gezond Leven, 2012. gezondleven.be



# Uitdagingen

## Een op de vijf leraren in basisonderwijs is 55 plus

25-4-2018 00:00



"Marketing verbeterde imago van onze school"

3 reacties Bewaren Delen

Een nieuwsbrief en een reüniebal. Dat waren de eerste stapjes in schoolmarketing van Grenslandscholen Menev-Wervik. 10 jaar later heeft de werkgroep 'Promotie' een volledig nieuwe aanpak klaar. Directeurs Björn Leleu en Kevin Dekyng over de inspanningen, het geduld, het vallen en het opstaan.

© Anna Houtman

## 1.200 leerkrachten te kort: dubbel zoveel als vorig jaar

Dieter Lizen | 10 oktober 2016 | 05u15



## Leraren zijn steeds vaker ziek

18/01/18 om 08:59 - Bijgewerkt om 10:04  
Bron: Belga

Leraren waren in 2016 opvallend vaker ziek dan het jaar daarvoor. Dat blijkt uit cijfers van het Agentschap voor Onderwijsdiensten (AGODI). Het gemiddeld aantal opgenomen ziekte-dagen lag in 2016 op 18,89, ruim tweeënhalf dag meer dan in 2015.



Lees later



## Merendeel leerkrachten loopt risico op burn-out

29-08-17, 08.00u - Redactie vacature.com - Bron: vacature.com

Met het nieuwe schooljaar in zicht zijn het geen vrolijk makende cijfers: meer dan drie kwart van het onderwijzend personeel kampt met stress en loopt een stevig risico op een burn-out. Dat blijkt uit recent online onderzoek (april 2017 door onderzoeksbureau iVOX) in opdracht van vacature.com bij 2.000 werkende Vlamingen tussen 18 en 65 jaar.



## Helpt schooldirecteurs heeft symptomen van burn-out

1/2018 om 12:56 | Bron: BELGA - Print - Corriger



# Voordelen van een gezondheidsbeleid



ENWHP 2004, Making the case for workplace health promotion (WHP). Analysis of the effects of WHP

# Rapport – Sportieve profiel Vlaamse werknemer



# Rapport – Sportieve profiel Vlaamse werknemer



# Rapport – Sportieve profiel Vlaamse werknemer



# Rapport – Sportieve profiel Vlaamse werknemer



# wissel werken

DAT IS ELK HALF UUR  
EVEN RECHTSTAAN.


# 3

## Naar een gezondheidsbeleid op het werk De kadermethodiek Gezond Werken



# Wat is een gezondheidsbeleid?

## GEZONDHEIDSMATRIX GEZOND WERKEN

 VLAAMS INSTITUUT <b>GEZOND LEVEN</b>	<b>WERKNEMER (+ PRIORITAIRE OF RISICODOELGROEPEN)</b>	<b>AFDELING OF TEAM</b>	<b>BEDRIJF/ORGANISATIE (= ALLE WERKNEMERS EN HUN LEEFOMGEVING BINNEN DE WERKCONTEX)</b>	<b>OMGEVING BUITEN HET BEDRIJF</b> <small>(bv. gezin van werknemers, leveranciers, buurtbedrijven, gemeentebestuur, fietspaden, sectorgerichte acties ...)</small>
<b>EDUCATIE</b>				
<b>OMGEVINGSINTERVENTIES</b>				
<b>AFSPRAKEN EN REGELS</b>				
<b>ZORG EN BEGELEIDING</b>				

# Hoe voer je een beleid?

## STAPPENPLAN GEZOND WERKEN



© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2018

# Aantal scholen met een gezondheidsbeleid

- ▶ Redelijk goede scores vanuit onderwijssector wat betreft een gezondheidsbeleid (Indicatorenbevraging VIGeZ)
- ▶ Redenen hiervoor zijn:
  - Acties van scholen naar leerlingen bvb strapdag, one mile a day
  - Voorbeeldfunctie van leerkrachten
  - Infrastructuur van scholen
  - ...

# 4

## Ondersteunende methodieken en instrumenten



# GEZOND WERKEN



- [Portaalsite](#) met meer info over stappenplan, gezondheidsmatrix, goed praktijken en voordelen van een gezondheidsbeleid.
- Interessante **thematische instrumenten en methodieken** om rond evenwichtige voeding/ meer beweging/ minder zitten/ stoppen met roken en je beter in je vel te werken
- [Nieuwsbrief](#)
- [Opleidingen](#)

# Coaching van ondernemingen naar een preventief personeelsbeleid

Minister Vandeurzen trekt 2,8 miljoen euro uit voor gezondheidsbevordering op het werk.

Begeleiding door 40 opgeleide coaches die

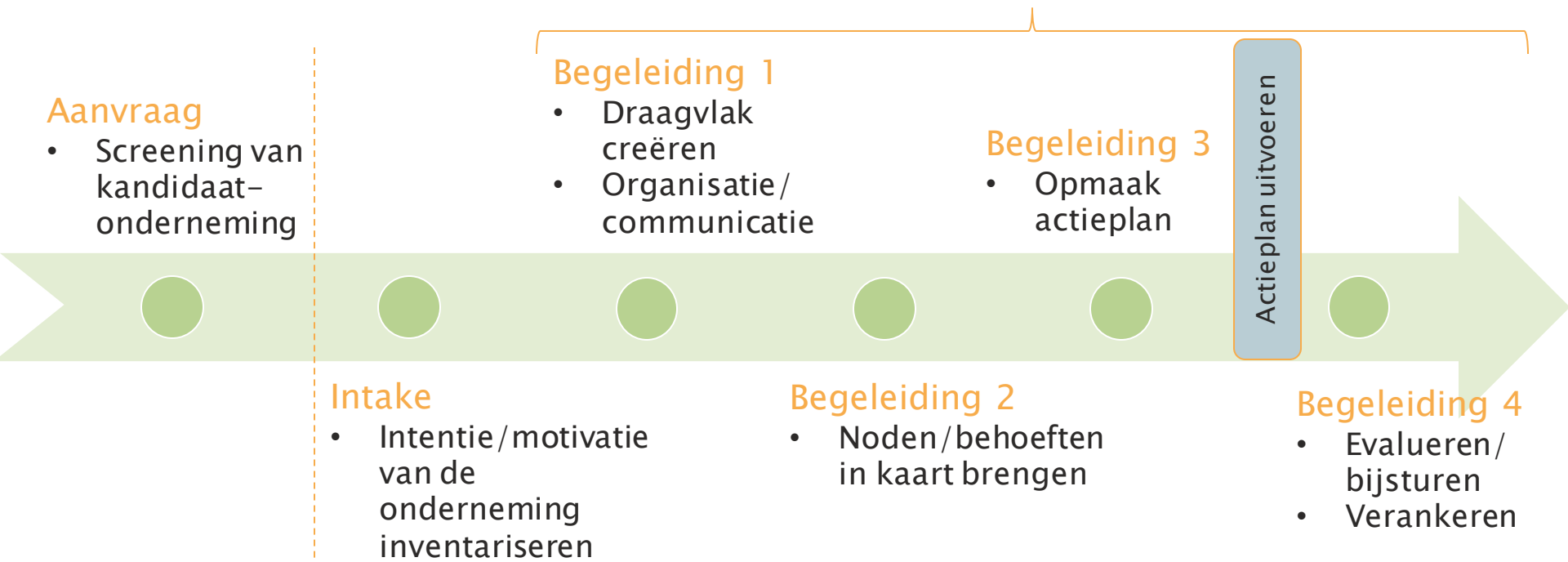
- in staat om ondernemingen te **ondersteunen**
- bij de opzet en de verankering van een **kwaliteitsvol en duurzaam preventief gezondheidsbeleid** op het werk.
- aan de hand van de coachingmethodiek “gezondernemen & co”

Voor scholen die nog **géén uitgewerkt preventief gezondheidsbeleid** hebben

Een beleid dat werknemers moet stimuleren om **gezonder** te gaan leven (niet-arbeidsgebonden gezondheidsrisico's) op vlak van **voeding, beweging, roken, alcohol en drugs, sedentair gedrag en geestelijke gezondheid**.

# Ondersteuning

'Serious game'-methodiek in lijn met principes kadermethodiek Gezond Werken



5 contactmomenten met onderneming (12 + 1 uur) + voorbereidings- en verwerkingstijd (7 uur)

# Gezond op de werkvloer? Strak plan.

[www.gezondopdewerkvloer.be](http://www.gezondopdewerkvloer.be)

Meer info?

Projectcoördinator Karlien Devloo  
[gezondopdewerkvloer@gezondleven.be](mailto:gezondopdewerkvloer@gezondleven.be)  
+32 2 421 09 62



## GEZOND OP DE WERKVLOER? STRAK PLAN.

Boek nu je coach en zet samen in een 20 uren traject een preventief gezondheidsbeleid op met tal van initiatieven om je medewerkers er toe te bewegen gezonder door het leven te gaan. Uw winst als ondernemer? Meer betrokken, enthousiastere medewerkers en een aantrekkelijke, verantwoordelijke onderneming. Kijk snel op [www.gezondopdewerkvloer.be](http://www.gezondopdewerkvloer.be) hoe we jouw onderneming een gezonde impuls kunnen geven en vul vandaag nog de subsidieaanvraag in.

Dit project is een samenwerking tussen het Vlaams Instituut Gezond Leven, Voka en Verso.



**GEZOND  
WERKEN**

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

V.U. Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Linda De Boeck, Gustave Schilbrichstraat 6, 1000 Brussel



**Voka** Vlaams  
netwerk van  
ondernemingen



**BOERENBOND**  
trouw aan land- en tuinbouw



**CO+PREV**

**SPORT.  
VLAANDEREN**



**logo VL**  
GEZONDHEID  
TROEF

**VLESP** | Vlaams  
Expertisecentrum  
Suicidepreventie



**GEZOND  
WERKEN**

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

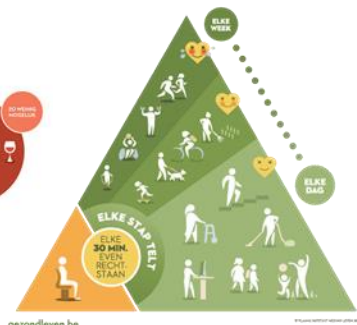
V.U. Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Linda De Boeck, Gustave Schilbrichstraat 6, 1000 Brussel



# Methodieken en instrumenten



VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**



**10.000  
STAPPEN**  
VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

**wissel  
werken**  
DAT IS ELK HALF UUR  
EVEN RECHTSTAAN.



Gezond op de  
werkvloer?  
Strak plan.



**GEZOND  
LEVEN**



# SPORT. VLAANDEREN

Hoe kan Sport Vlaanderen je helpen?



**SPORT.**  
VLAANDEREN



# Breng de sportieve noden en wensen van het personeel in kaart

Basisschool Groenheuvel – West-Vlaanderen  
Sint-Johannaschool - Antwerpen  
Erasmus Hogeschool – Brussel  
Sint-Norbertusinstituut - Antwerpen  
GO scholengroep Fluxus – Antwerpen  
Basisschool De Horizon – West-Vlaanderen  
Sport- en handelsschool Turnhout - Antwerpen  
Scholengroep Mandel en Leie – West-Vlaanderen  
Sint-Petrusschool – Oost-Vlaanderen

...



**SPORT.**  
VLAANDEREN

## **STAP 1**

DOE DE SPORT- EN BEWEEGSCAN  
GRATIS

**SPORT**  
OP HET  
**WERK.**

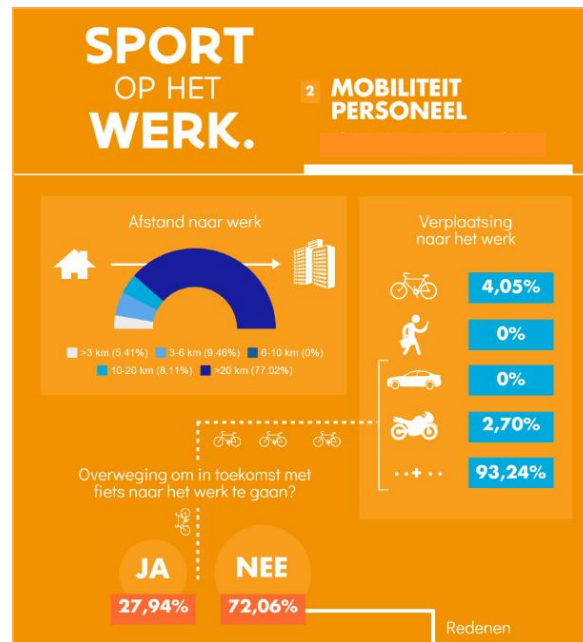
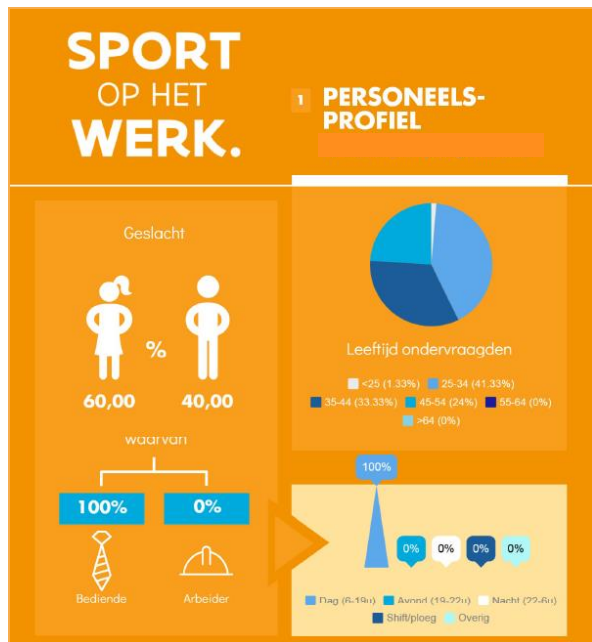
**SPORT- EN BEWEEGSCAN**



**SPORT.**  
VLAANDEREN

# STAP 2

## ANALYSE VAN DE ONDERNEMING (school)



# STAP 3

## IMPLEMENTATIE





# Maak het zichtbaar – promotie en nudging

**AARZEL NIET OM  
TERUG TE SPRINTEN  
NA HET PRINTEN!**



#SPORTERSBELEVENMEER  
ONTDEK ALLE INITIATIEVEN OP  
SPORT.VLAANDEREN/SPORTOPHETWERK **SPORT.  
VLAANDEREN**

**JE CARRIÈRE ZIT  
AL IN DE LIFT, DUS  
JIJ KAN GERUST  
DE TRAP NEMEN!**



#SPORTERSBELEVENMEER  
ONTDEK ALLE INITIATIEVEN OP  
SPORT.VLAANDEREN/SPORTOPHETWERK **SPORT.  
VLAANDEREN**

**TOILET BEZET?  
WIEBEL DAN  
GERUST WAT  
HARDER!**



#SPORTERSBELEVENMEER  
ONTDEK ALLE INITIATIEVEN OP  
SPORT.VLAANDEREN/SPORTOPHETWERK **SPORT.  
VLAANDEREN**

**WARM HIER NIET  
ALLEEN JEZELF  
OP, MAAR OOK  
JE SPIEREN!**



#SPORTERSBELEVENMEER  
ONTDEK ALLE INITIATIEVEN OP  
SPORT.VLAANDEREN/SPORTOPHETWERK **SPORT.  
VLAANDEREN**





# Maak het zichtbaar – promotie en nudging

De carrièreklim

Neem de  
**Trap**  
met twee treden tegelijk



#SPORTERSBELEVENMEER  
ONTDEK ALLE INITIATIEVEN OP  
SPORT.VLAANDEREN/SPORTPHETWERK

**SPORT.**  
VLAANDEREN

De bril - drill

Moet je naar het toilet? Ga dan zitten,  
**zōnder**  
dat je de toiletbril raakt.

Hou dit minstens 30 seconden vol.



#SPORTERSBELEVENMEER  
ONTDEK ALLE INITIATIEVEN OP  
SPORT.VLAANDEREN/SPORTPHETWERK

**SPORT.**  
VLAANDEREN

De boodschappenjongen

Wil je een collega iets  
**vragen?**  
Geen mails, geen telefoons.  
Gewoon ernaartoe!



#SPORTERSBELEVENMEER  
ONTDEK ALLE INITIATIEVEN OP  
SPORT.VLAANDEREN/SPORTPHETWERK

**SPORT.**  
VLAANDEREN

Kijk mama,  
zonder handen!

Sta vandaag  
**recht**  
en ga weer zitten  
zonder je handen te gebruiken  
en onderbreek tijdig je zitgedrag



#SPORTERSBELEVENMEER  
ONTDEK ALLE INITIATIEVEN OP  
SPORT.VLAANDEREN/SPORTPHETWERK

**SPORT.**  
VLAANDEREN

Printer Power

Is het  
**papier**  
op?

Haal een nieuw pak en til het 10 keer boven je hoofd.



#SPORTERSBELEVENMEER  
ONTDEK ALLE INITIATIEVEN OP  
SPORT.VLAANDEREN/SPORTPHETWERK

**SPORT.**  
VLAANDEREN





# Maak het zichtbaar – promotie en nudging





# Maak het zichtbaar – promotie en nudging – beweegvriendelijke speelplaats - gebouw





# Maak het zichtbaar – promotie en nudging – beweegvriendelijke speelplaats – gebouw - lunchruimte





## Enkele tips en ideeën

### Leraarskamer





## Enkele tips en ideeën

### Actieve pauzes



**SPORT.**  
VLAANDEREN



## Enkele tips en ideeën

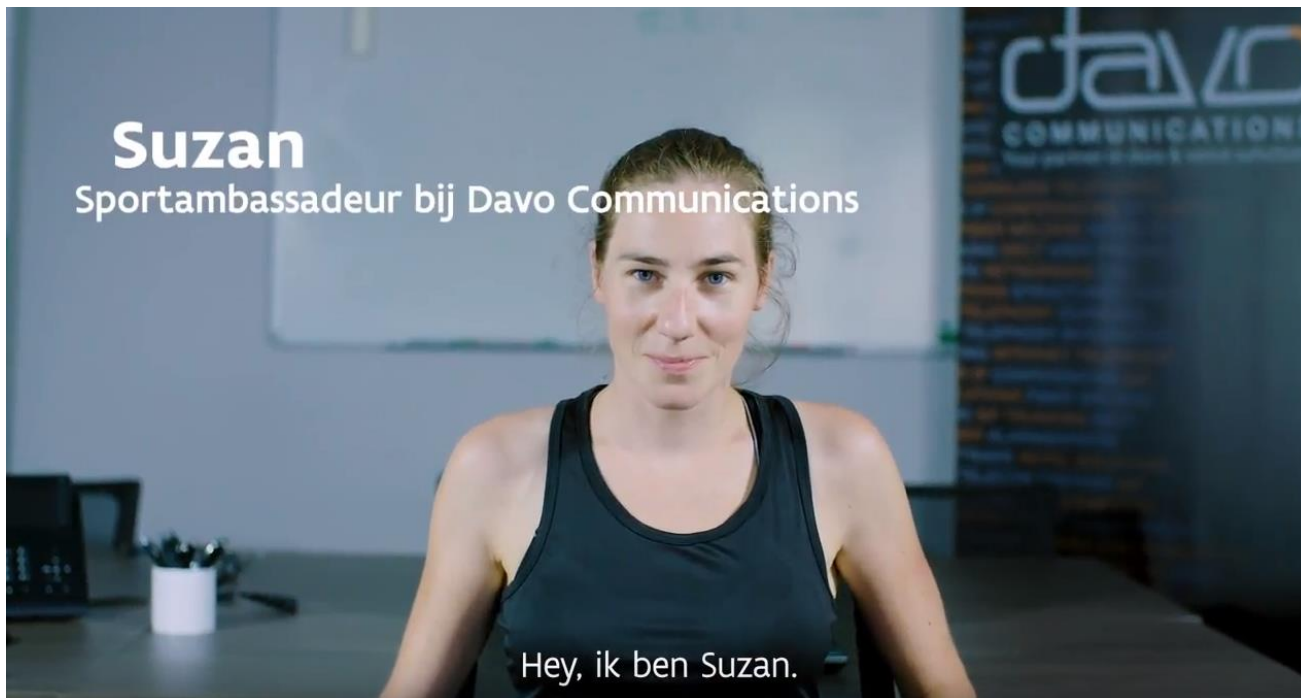
### Actieve bureaus





## Enkele tips en ideeën

Een (sport)ambassadeur – bekijk goede praktijken



**SPORT.**  
VLAANDEREN



# Enkele tips en ideeën

## Een sportieve teambuilding?

Bekijk de kalender

65 bedrijfsvents gevonden Open filter

10/02/2019	10/02/2019	17/02/2019
 <b>Trail Challenge Drielandenpunt Challenge</b> 10 februari 2019 gaat de tweede editie van de Drielandenpunt Trail door. De deelnemers gaan in één en dezelfde trail doorheen Nederland, België en Duitsland! De deelnemers kunnen kiezen uit 11km, 21km of de 30km ! Ben jij er bij tijdens deze tweede editie?	 <b>Sandman Inferno</b> Winterduathlon over strand en door duinen van Middelkerke/Westende op 10 februari 2019. Er is op de keuze tussen een XL-duathlon (5/40/10km) en een Light-duathlon (2,5/20/5km). Op de XL afstand kunt u ook kiezen om deel te nemen als Duo. <b>INSCHRIJVINGEN ZIJN OPEN</b>	 <b>MTB Epic 200</b> De EPIC200 is dé uitdaging voor extreme mountainbikers. Met maar liefst 200 loodzware maar mooie kilometers wordt dit een challenge om U tegen te zeggen. Maak dus dat je er zeker bij bent. op zondag 17 februari 2019 want dit wordt de uitdaging van 2019 die je echt niet mag missen!
<p>Lopen Kon. Julianaplein - Vaals - Nederland</p> <p><a href="#">Meer &gt;</a></p>	<p>Duathlon Surfclub "De Kwinte" - Koning Ridderdijk 100 - 8434 Middelkerke</p> <p><a href="#">Meer &gt;</a></p>	<p>Mountainbike Collège Notre-Dame de Basse-Wavre - Rue du Calvaire 4 - 1300 Waver</p> <p><a href="#">Meer &gt;</a></p>



**SPORT.**  
VLAANDEREN





# Enkele tips en ideeën

## Actiever naar het werk? Quick win!

### Persoonlijke fietsleasing



#### Leraren op pedelec krijgen fietsvergoeding

SPB | 10 september 2017 | 09:18 | Bruc België

DEEL



© 2017

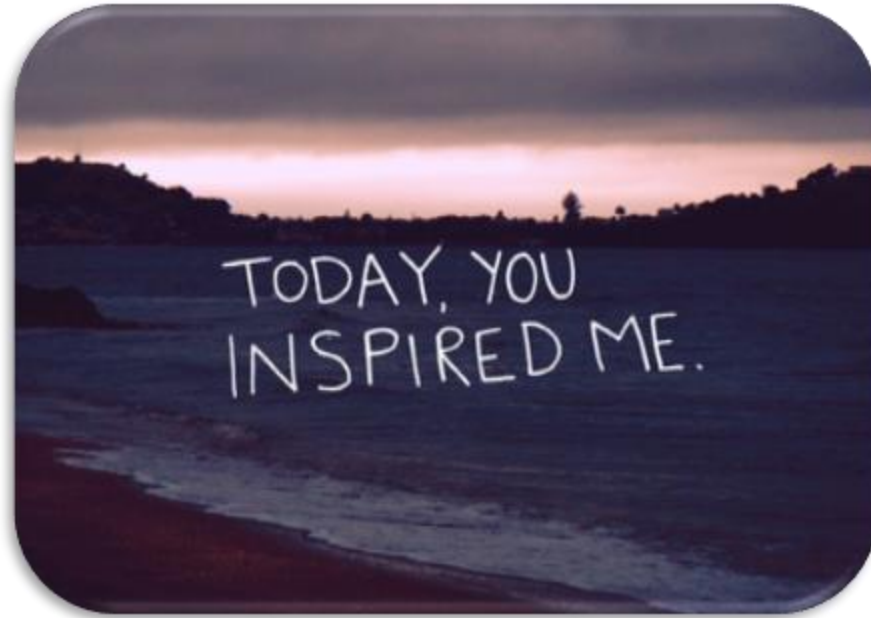
Leraren die met een speed pedelec - snelle elektrische fietsen - van huis naar school fietsen, krijgen binnenkort ook een fietsvergoeding. Dat heeft de Vlaamse regering beslist op voorstel van onderwijsminister Hilde Crevits.

Een pedelec is een snelle elektrische fiets die tot 45 kilometer per uur haalt. De federale regering besliste recent dat de fietsvergoeding ook toegekend en fiscaal vrijgesteld kan worden voor die speed pedelecs. De Vlaamse regering zal die regeling nu ook van toepassing maken op het onderwijzend personeel. In 2016 maakten 47.879 leraren gebruik van de fiets voor hun woon-werk verplaatsing, goed voor meer dan 48 miljoen afgelegde kilometers. Er werd voor bijna 7 miljoen euro aan fietsvergoedingen uitbetaald aan de leraren, of 146 euro per fietser.



**SPORT.**  
**VLAANDEREN**

Time for action!



# Bedankt voor uw aandacht!

## Meer info:

**Silvia Van Cauter**

- ▶ [Silvia.vancauter@gezondleven.be](mailto:Silvia.vancauter@gezondleven.be)
- ▶ 02/422 49 51
- ▶ [Gezondleven.be](http://Gezondleven.be)



@VIGeZine #gezondwerken



Groep gezond werken



[www.gezondwerken.be](http://www.gezondwerken.be),  
nieuwsbrief gezond werken



**GEZOND  
LEVEN**

# Bedankt voor uw aandacht!

## Meer info:

### Ken Nys

- ▶ [Ken.nys@sport.vlaanderen](mailto:Ken.nys@sport.vlaanderen)
- ▶ 02/209 45 09
- ▶ [www.sport.vlaanderen/sportophetwerk](http://www.sport.vlaanderen/sportophetwerk)



**SPORT.**  
VLAANDEREN