

# Bewegingsbeleid op school

12/02/2019

# Programma

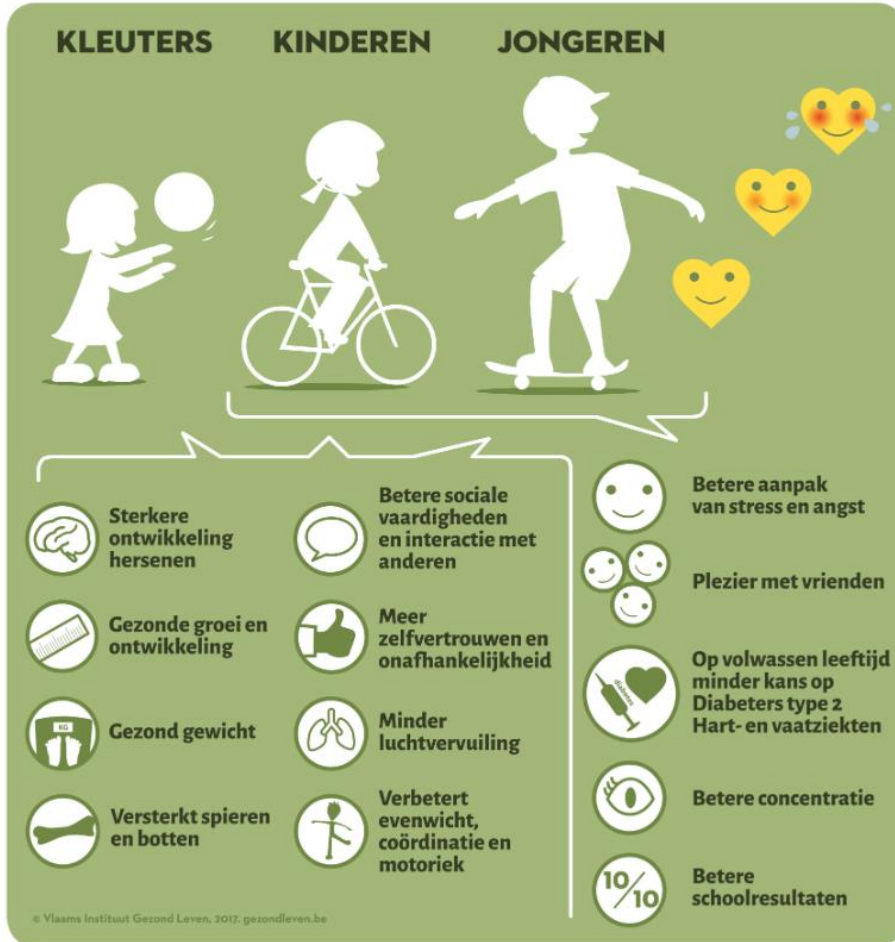
1. Waarom meer bewegen en minder lang stilzitten? En hoeveel?
2. Wat bepaalt ons beweeggedrag?
3. Wat is de rol van de school?
4. Hoe een bewegingsbeleid op school installeren?
5. Ondersteuning nodig?



Waarom meer bewegen en  
minder lang stilzitten?

En hoeveel?

# Voordelen meer bewegen



# Risico's lang stilzitten



# Hoeveel?

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

gezondleven.be

**BEWEGEN EN  
STILZITTEN  
BIJ JEUGD:  
HOE LANG  
VOOR EEN  
GEZOND  
LEVEN?**

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017



**EEN GEZONDE MIX  
VAN ZITTEN, STAAN  
EN BEWEGEN IS  
BELANGRIJK,  
ELKE DAG.**

de aanbevelingen  
hieronder helpen je.

**ELKE  
VOORUITGANG  
TELT**

Klein beginnen en stap per  
stap opbouwen geeft je  
meer kans op succes.

Geraak jij niet aan deze aanbevelingen – bijvoorbeeld omdat je **gezondheidstoestand** daar een stokje voor steekt? Probeer dan alsnog zoveel mogelijk te bewegen binnen jouw kunnen.

# Hoeveel?

**MINDER  
LANG  
STILZITTEN**



**URENLANG STILZITTEN** vermijd je best én onderbreek je best regelmatig

EXTRA AANDACHT VOOR  
**0 T.E.M. 5 JARIGEN**  
**MAX. 1 UUR STILZITTEN**



**BEELDSCHERMACTIVITEITEN**  
in de vrije tijd

**TOT 2 JAAR > STERK AFGERADEN**  
**2 T.E.M. 5 JAAR > MAX 1U/DAG**  
**6 T.E.M. 17 JAAR > MAX 2U/DAG**

**MEER  
BEWEGEN**

**6 T.E.M.  
17 JAAR**

het grootste deel van je dag  
**LICHT**



60 minuten per dag  
**MATIG TOT  
INTENSIEF**



in deze 60 minuten:  
min. 3 dagen per week

**INTENSIEF**



**KRACHT**



voor sterke  
spieren en  
botten

**1 T.E.M.  
5 JAAR**

Minstens 3 uur  
beweging per dag:

**LICHT, MATIG  
OF HOOG  
INTENSIEF**



**0 TOT  
1 JAAR**

Zo veel mogelijk  
**RUIMTE EN KANSEN  
OM TE BEWEGEN  
EN SPELEN**

in een veilige omgeving en op maat  
van de baby's ontwikkeling.



In de dagelijkse  
routine tijdens bv:  
het badje geven,  
het knuffelen, het  
verschonen, ...

Op de grond  
spelen



Hou een oogje in het zeil

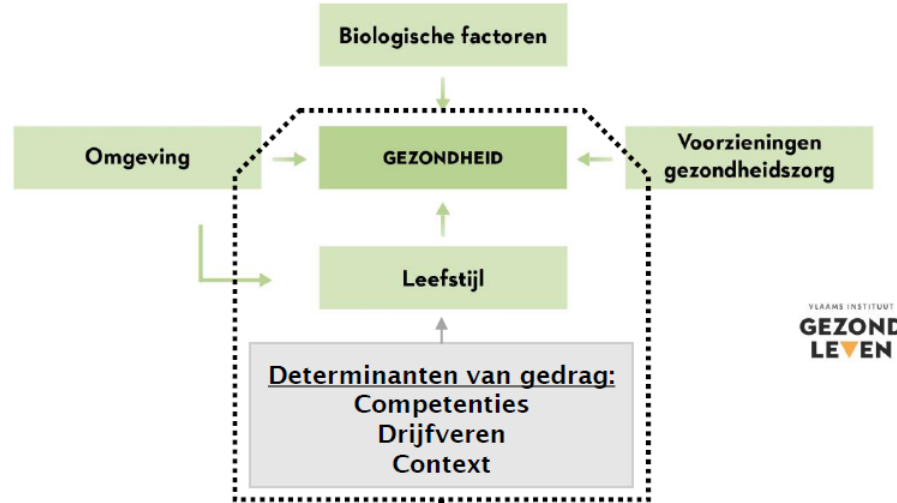
VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**



**Wat bepaalt ons beweggedrag?**



## MODEL VAN LALONDE (1974)



VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**



VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**



# Werken aan gezondheid

Gezondheid



Gedrag



Gedragsdeterminanten



Wat is de rol van de school?

## Mogelijkheden voor de school

### Op welke aspecten kan je als school invloed hebben?:

- ▶ Het is op niveau van de gedragsdeterminanten dat doelstellingen van het bewegingsbeleid worden geformuleerd
- ▶ Eventueel op gedrag tijdens de schooltijd

# Mogelijkheden voor de school

## Doelstellingen formuleren die betrekking hebben op:

- ▶ Persoonlijke competenties
  - Kennis, vaardigheden en attitudes
- ▶ School = gezondheid bevorderende omgeving
  - Aanbod, afspraken en regels, zorg en begeleiding
- ▶ Schoolklimaat  
bv. omgang binnen team, waarden en normen  
= organiseren van de school als sociale context



Hoe een bewegingsbeleid op school installeren?

# Een bewegingsbeleid op school

## Hoe?

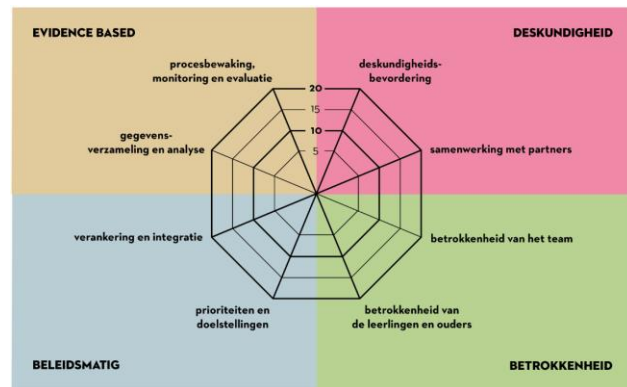
- ▶ a.d.h.v. de kadermethodiek Gezonde School

→ [www.gezondeschool.be](http://www.gezondeschool.be)

# Kadermethodiek Gezonde school

- ▶ Gezondheidsmatrix
- ▶ Stappenplan/kwaliteitscirkel
- ▶ Succesfactoren

VLAAMS INSTITUUT <b>GEZOND LEVEN</b>	LEERLING (* PRIORITAIRE OF RISICOGROEPEN)	KLAS	SCHOOL (ALLE LEERLINGEN EN HUN LEEFOMGEVING BINNEN DE SCHOOL)	OMGEVING BUITEN DE SCHOOL <small>(In verband met de school, gemeente, bestuur, verkeer, rond de school, fietspaden, schoolwachtgebied...)</small>
EDUCATIE				
OMGEVINGSINTERVENTIES				
AFSPRAKEN EN REGELS				
ZORG EN BEGELEIDING				






# Gezondheidsmatrix

# Kadermethodiek Gezonde school

## ▶ Gezondheidsmatrix

 VLAAMS INSTITUUT <b>GEZOND LEVEN</b>	<b>LEERLING (+ PRIORITAIRE OF RISICOGROEPEN)</b>	<b>KLAS</b>	<b>SCHOOL (ALLE LEERLINGEN EN HUN LEEFOMGEVING BINNEN DE SCHOOL)</b>	<b>OMGEVING BUITEN DE SCHOOL</b> <small>(bv. ouders, vrienden, gemeente- bestuur, winkels rond de school, fietspaden, schooloverschrijdend ...)</small>
<b>EDUCATIE</b>				
<b>OMGEVINGSINTERVENTIES</b>				
<b>AFSPRAKEN EN REGELS</b>				
<b>ZORG EN BEGELEIDING</b>				

# Kadermethodiek Gezonde school

## ► Gezondheidsmatrix

### Strategieën

VLAAMS INSTITUUT <b>GEZOND LEVEN</b>	<b>LEERLING (+ PRIORITAIRE OF RISICOGROEPEN)</b>	<b>KLAS</b>	<b>SCHOOL (ALLE LEERLINGEN EN HUN LEEFOMGEVING BINNEN DE SCHOOL)</b>	<b>OMGEVING BUITEN DE SCHOOL</b> <small>(bv ouders, vrienden, gemeente- bestuur, winkels rond de school, fietspaden, schooloverschrijdend ...)</small>
<b>EDUCATIE</b>				
<b>OMGEVINGSINTERVENTIES</b>				
<b>AFSPRAKEN EN REGELS</b>				
<b>ZORG EN BEGELEIDING</b>				

# Strategie 'Educatie'

- ▶ Bewegingseducatie: informeren en sensibiliseren
- ▶ Leerinhouden rond beweging en lang stilzitten worden actief aangebracht:
  - Kennis over bewegen en lang stilzitten verhogen
  - Bewustwording van eigen beweeggedrag
  - Technische vaardigheden aanleren
  - Sociale vaardigheden aanleren en attitudevorming

# Strategie 'Educatie'

## ► Klas:

- Lessen over voldoende bewegen en minder lang stilzitten
- Klasgesprekken
- Klasactiviteiten en – oefeningen
- Bewegend leren
- ...

# Strategie 'Educatie'

## ▶ School:

- Schoolactiviteiten (bv. affiches, fietscontrole,...)
- Invulling curriculum – overkoepelend lesthema beweging
- Deskundigheidsbevordering schoolteam

## ▶ Omgeving:

- Informeren en sensibiliseren ouders

# Strategie 'Omgevingsinterventies'

- ▶ Het creëren van een gezonde leer- en leefomgeving.
  - Infrastructuur en inrichting van klas, school en omgeving
  - Aanbod van activiteiten, bewegingstussendoortjes, materialen, middagsport, beschikbare ruimte, ...
  - Sociale omgeving: voorbeeldfunctie van het personeel



# Strategie 'Afspraken en regels'

- ▶ School- en arbeidsreglement
  - Gebruik sportinfrastructuur en materialen
  - Beweging tijdens studie-uren
  - Verplaatsingen
- ▶ Informele afspraken
  - Alle leerkrachten doen bewegingstussendoortjes
  - Groepswerken dynamisch of rechtstaand
- ▶ Afspraken met externen
  - Toezicht schoolpoort en -straat
  - Lokaal ,sportaanbod
  - Gedeelde schoolinfrastructuur

# Strategie 'Zorg en begeleiding'

- ▶ Alle activiteiten die de school en haar onderwijspartners (bv. CLB) nemen om:
  - Tijdig op te merken wanneer het met een leerling niet goed gaat (vroegdetectie)
  - Leerlingen met een gezondheidsprobleem optimaal te laten participeren op school door vroeginterventie
  - Vrijblijvende begeleidingstrajecten
  - Noden van een klas- of schoolgroep

# Kadermethodiek Gezonde school

## ► Gezondheidsmatrix

### Niveaus

	LEERLING (+ PRIORITAIRE OF RISICOGROEPEN)	KLAS	SCHOOL (ALLE LEERLINGEN EN HUN LEEFOMGEVING BINNEN DE SCHOOL)	OMGEVING BUITEN DE SCHOOL <small>(bv. ouders, vrienden, gemeente- bestuur, winkels rond de school, fietspaden, schooloverschrijdend ...)</small>
EDUCATIE				
OMGEVINGSINTERVENTIES				
AFSPRAKEN EN REGELS				
ZORG EN BEGELEIDING				

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

## Niveau 'Individuele leerling'

- ▶ Individuele leerling  
vb. leerling met een fysieke beperking
- ▶ Prioritaire of risicogroepen
- ▶ Vaak individuele benadering en begeleiding nodig

# Niveau 'Klas'

- ▶ Binnen 4 muren van de klas
- ▶ Gezondheidseducatie staat centraal: Beweging als gezondheidsthema komt aan bod in verschillende lessen en vormen
- ▶ Omgevingsinterventies en klasafspraken zijn ondersteunend voor de educatieve activiteiten

# Niveau 'School'

- ▶ Organisatie van educatie doorheen de leerjaren
- ▶ Opzetten van schoolactiviteiten
- ▶ Deskundigheidsbevordering van het schoolteam
- ▶ Uitwerken van een schoolvisie
- ▶ Uitbouw van een gezonde omgeving
- ▶ Maken van regels/afspraken
- ▶ Organiseren van de zorg en leerlingenbegeleiding

# Niveau 'Omgeving buiten de school'

- ▶ Samenwerking met schoolnabije en externe partners
- ▶ Communicatie met ouders
- ▶ Deelname aan gezondheidsacties in de lokale gemeenschap



# Gezondheidsmatrix

## Waarvoor gebruiken?

- ▶ Inventarisatie van de bestaande schoolwerking rond een gezondheidsthema (bv. beweging)
- ▶ Overzicht maken van acties die (naast hetgeen de school al doet) noodzakelijk zijn voor een kwaliteitsvol bewegingsbeleid.
- ▶ Per thema (bv. beweging of lang stilzitten) invullen
- ▶ Gezondheidsbeleid = meerdere thematische matrixen

# Gezondheidsmatrix – voorbeeld thema beweging



	<b>LEERLING (+ PRIORITAIRE OF RISICOGROEPEN)</b>	<b>KLAS</b>	<b>SCHOOL (ALLE LEERLINGEN EN HUN LEEFOMGEVING BINNEN DE SCHOOL)</b>	<b>OMGEVING BUITEN DE SCHOOL</b> (bv. ouders, vrienden, gemeente- bestuur, winkels rond de school, fietspaden, schooloverschrijdend ...)
<b>EDUCATIE</b>	Advies over belang gezonde leefstijl tijdens medisch consult CLB	Photovoice methode: brainstorm over beweegvriendelijke schoolomgeving	Nascholing voor leerkrachten over bewegingsbeleid op school	Bewegen als thema in de kijker plaatsen op opendeurdag
<b>OMGEVINGSINTERVENTIES</b>	Alternatief beweeg- aanbod voor IIn die niet kunnen meedoen met les LO	Bewegings- tussendoortjes	‘Actieve’ speelplaats adhv leerlingen- participatie	Samenwerking met gemeente ikv uitbouw veilige schoolomgeving
<b>AFSPRAKEN EN REGELS</b>	Aangepaste afspraken voor IIn met beperkingen, blessures, ...	Afspraken rond groepswerken (rechtstaand of buiten)	Afspraken omtrent toegang en gebruik sportfaciliteiten tijdens pauzes	Afspraken met de gemeente over verkeersveiligheid rondom de school
<b>ZORG EN BEGELEIDING</b>	Detectie risico- factoren van problemen ifv bewegen	Extra aandachtig voor IIn met diabetes tijdens de lessen LO	Opvolgen van het functioneren van IIn door het volledige schoolteam	Samenwerking/ netwerk van partners onderwijs en gezondheidszorg

# Stappenplan / kwaliteitscirkel

# Stappenplan / kwaliteitscirkel

## Op weg naar een bewegingsbeleid



# Draagvlak creëren

- ▶ Van bij de start
- ▶ Bij alle betrokkenen (directie, schoolteam, leerlingen en ouders)
- ▶ Behouden doorheen alle stappen van het proces
- ▶ Luister naar kritiek en ga er positief mee om
- ▶ Motiveer door inspraak en betrokkenheid
- ▶ Via bestaande structuren en momenten:
  - Personeelsvergadering
  - Pedagogische studiedag / E-learning
  - Infoavond / brief voor ouders
  - Nieuwsbrief, website, affiches, ...
  - Schoolreglement
  - ...

# Beginsituatie in kaart brengen

- ▶ Welke activiteiten en acties doet de school al rond beweging en lang stilzitten?
- ▶ Uitstekende basis voor verdere uitwerking bewegingsbeleid
- ▶ Hoe breng je dat in kaart?:
  - Gezondheidsmatrix invullen
  - Checklists ‘Sport beweegt je school’
  - Schoolondersteuner MOEV
  - Verslag indicatorenbevraging
- ▶ Wees objectief! Het is geen controle, wel hulpmiddel
- ▶ Ga aan de slag met de resultaten

# Prioriteiten en doelstellingen opstellen

- ▶ Kies voor een combinatie van prioriteiten

	Korte termijn	Lange termijn
Eenvoudig		
Moeilijk		

- ▶ Doelstellingen volgens gedragsdeterminanten + omgeving

# Werk een actieplan uit

- ▶ Houd rekening met:
  - de context van de school (ligging, infrastructuur, sfeer, ...)
  - de mogelijkheden van de school (tijd, middelen, ...)
  - mix van activiteiten binnen de vier strategieën en werkniveaus (matrix)
  - de wensen en verwachtingen van alle actoren
- ▶ Maak duidelijke en concrete afspraken met alle betrokkenen (schoolteam, leerlingen, ouders, externen)



# Werk een actieplan uit

- ▶ Maak een plan waarin duidelijk beschreven staat:
  - Wat de actie inhoudt
  - Wat de fasering, timing en doelstellingen per tussenstap zijn
  - Wie waarvoor verantwoordelijk is
  - Hoe jullie communiceren
  
- ▶ Inspiratie?:
  - Projecten en website Gezond Leven – Gezonde school
  - Inspiratieboxen van 'Sport beweegt je school'

## Voer het actieplan uit

- ▶ Het actieplan is jullie wegbeschrijving.
- ▶ Grijp er regelmatig naar terug om te kijken of alles volgens plan verloopt.

Een bescheiden maar gedragen actieplan heeft meer kans op succes dan een ambitieus plan dat op weinig steun kan rekenen binnen het team.

# Evaluëren en bijsturen

- ▶ Wat werkt en wat werkt niet – bijsturen
- ▶ Niet noodzakelijk op het einde van een proces
- ▶ Op regelmatige tijdstippen info verzamelen
  
- ▶ Proces: wat is er gebeurd? Hoe? Waarom?
- ▶ Effect: doelstellingen bereikt?
  
- Basis voor verdere ontwikkelingen
- 'Mijn monitoring' van Sport beweegt je school

## Veranker in je schoolbeleid

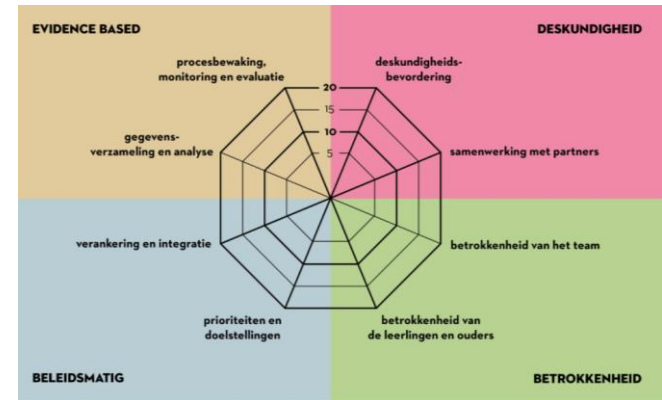
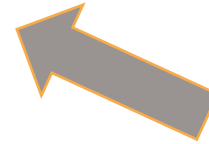
- ▶ Link aan andere zaken waar jullie mee bezig zijn: milieubeleid op school, gelijke onderwijskansen, eindtermen, wereldburgerschap, leerlingenbegeleiding, ...
- ▶ Neem het gezondheidsbeleid op in beleidsdocumenten van de school
- ▶ Het gezondheidsbeleid = onderdeel van beleid op leerlingenbegeleiding

# Succesfactoren

# Succesfactoren

## Spinnenweb model → update bezig

- ▶ Visie
- ▶ Capaciteit en leiderschap
- ▶ Planmatig en onderbouwd werken
- ▶ Samenwerking en netwerking
- ▶ Participatie
- ▶ Communicatie
- ▶ Voorbeeldrol



# Visie

- ▶ Welke richting wil de school uit?
  - Brede definitie gezondheid
- ▶ Houvast voor keuze van activiteiten
  - Specifiek over de thema's beweging en lang stilzitten
- ▶ Afstemming met pedagogisch project van de school
- ▶ Eerste stap?
- ▶ Aandachtspunten:
  - Beperk je tot waar je invloed op hebt
  - Betrek alle betrokkenen
  - Communiceer de visie
  - Visie onderwijskoepels op gezondheid

# Capaciteit en leiderschap

Voldoende middelen nodig:

- ▶ Mankracht
- ▶ Budget
- ▶ Deskundigheid
- ▶ Gedeeld leiderschap

# Planmatig en onderbouwd werken

= Matrix, stappenplan en succesfactoren



# Samenwerking en netwerking

- ▶ School staat er niet alleen voor.
- ▶ Schoolnabije- en externe partners (bv. Pedagogische begeleidingsdiensten, MOEV, CLB, Logo, gemeente, MOS, Vlaamse Stichting Verkeerskunde, sportclubs, jeugdverenigingen, bedrijven ...)
- ▶ Samenwerking met andere scholen uit de scholengroep
- ▶ Interne samenwerking

# Participatie

## Team

- ▶ “Wanneer kan ik nog eens gewoon les geven?”
- ▶ Ga op zoek naar draagvlak bij het schoolteam (zie eerder)
- ▶ Samen brainstormen + verantwoordelijkheden geven

# Participatie

## Leerlingen en ouders

- ▶ Laat ze mee denken, mee praten, mee werken en mee beslissen
- ▶ Samenwerking met VSK en ouderkoepels
- ▶ Actieve betrokkenheid van leerlingen en ouders via:
  - Formele structuren (Inraad, ouderraad, schoolraad)
  - Werkvormen, bv: photovoice, enquêtes, klasgesprek,...
  - Receptie met ouders
  - ...

# Communicatie

- ▶ Wat doet de school? Welke keuzes maakt ze? En waarom?
- ▶ Naar alle betrokkenen
- ▶ Via bestaande communicatiekanalen
- ▶ Pas je boodschap aan aan de doelgroep

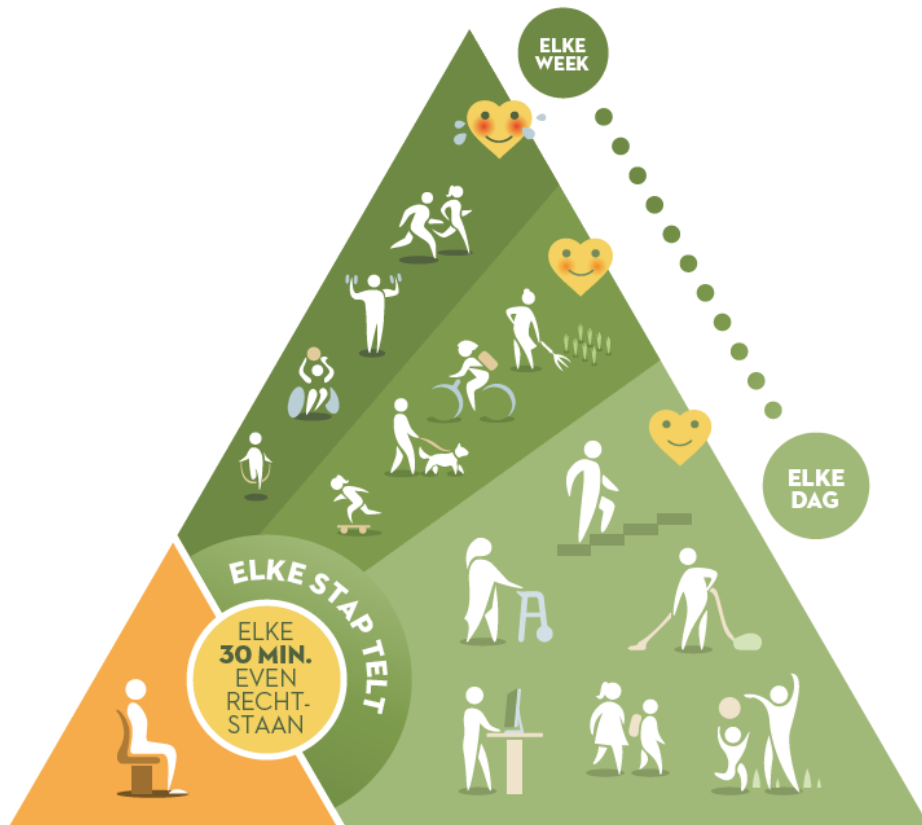
# Voorbeeldrol

- ▶ Zelf het goede voorbeeld geven = omgevingsinterventie
- ▶ Leerlingen bestuderen en kopiëren gedrag



Ondersteuning nodig?

# Ondersteunende materialen en methodieken



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

**BEWEGINGSDRIEHOEK**

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**





**GEZONDE  
SCHOOL**  
VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

**1 < 3 to move it!**

Informatiedossier voor leerkrachten secundair onderwijs als houvast voor lessen en kritische zelfreflectie over (te) lang stilzitten en voldoende bewegen.



**GEZONDE  
SCHOOL**  
VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

**Beweegvriendelijke school**

Informatiedossier voor leerkrachten secundair onderwijs over de invloed van de omgeving op hoeveel je zit en beweegt

# Beeld als stem en werkvorm voor gezondheid

## 2.3 Luisteren naar beelden: PhotoVoice



### Listening through images

PhotoVoice wordt omschreven als **Listening through images**<sup>50</sup>. Het is een participatieve kwalitatieve onderzoeksmethode, midden jaren 1990 ontwikkeld door Wang e.a., die vaak succesvol ingezet wordt voor gezondheidsonderzoek met en door de doelgroep. Wang omschrijft PhotoVoice als 'a process by which people can identify, represent, and enhance their community through a specific photographic technique'<sup>51</sup>.

Ze benoemt drie grote doelstellingen van PhotoVoice:

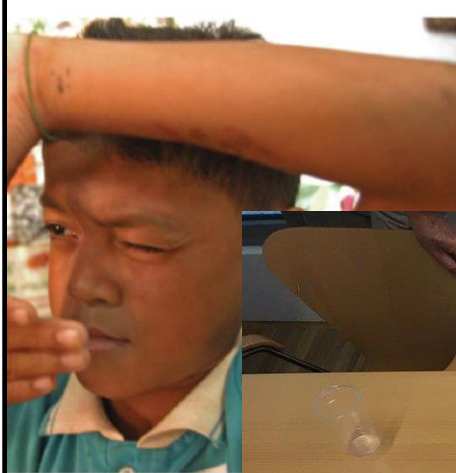
- mensen via fotografie in staat stellen om de sterktes en de zwaktes van hun gemeenschap te beschrijven en erover te reflecteren;
- kritische dialoog tot stand brengen over de belangrijke aspecten die in de foto's naar voren komen;
- beleidsmakers bereiken om veranderingen te faciliteren.

In een PhotoVoice-traject wordt de deelnemers dus gevraagd om **bepaalde aspecten van hun omgeving te fotograferen**. Zo brengen ze hun individuele realiteit en hun beleving daarvan in beeld.<sup>52</sup> Nadien lichten de deelnemers hun foto's mondeling toe in een gesprek, een interview of aan de hand van een vragenlijst. PhotoVoice gebruikt fotografie als een middel om de leefwereld van mensen te kunnen betreden en die leefwereld toegankelijk te maken voor anderen. Op basis van de foto's gaan de deelnemers samen op zoek naar verbeteringen in hun omgeving. Dat maakt PhotoVoice een laagdrempelige manier om sociale verandering vanuit de basis tot stand te brengen. Het is een uitstekende manier tot 'empowerment', of de versterking van (een groep) mensen om greep te krijgen op hun eigen omgeving.

50. <https://photosuccess.org/listening-through-images/>

51. Brian Catalano, C., & Michelle M., 2010. PhotoVoice: A Review of the Literature in Health and Public Health, Health Education & Behavior, p. 414.

52. Parrett, L. Chai, D.M., 2011. Exploratie van onderzoek naar de effectiviteit van en -beleving van foto-to-tekst games, p. 48.



# → [Mijn.gezondleven.be](https://mijn.gezondleven.be) : zittest



Je beweegt onvoldoende



## Je bent een koala

De boodschap voor de koala? Beweeg en sport meer en zit minder (lang)



## Je zit (te) veel

Zit minder vaak

Toch maar oppassen, want langdurig zitten verhoogt het risico op gezondheidsaandoeningen, zoals obesitas, diabetes, hart- en vaatziekten, bepaalde kankers, depressie en vroegtijdige sterfte. Hoeveel teveel is? Acht uur zitten per dag is het aanbevolen maximum.

Wij geven alvast enkele tips om straks minder te zitten:



# 10.000 STAPPEN

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Registreren Aanmelden Help

NL FR EN

Enkel voor  
volwassenen

## ELKE STAP TELT KLAAR OM MEE TE BEWEGEN?

61580 deelnemers doen reeds mee!

Vergeet niet om lid te worden van de groep van je gemeente waarvoor je wil stappen!

REGISTREER JE PROFIEL



# 10.000 STAPPEN

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

## Elke stap telt!

Klaar om mee te bewegen?

13243 deelnemers doen reeds mee!

AANMELDEN

REGISTREREN

Vandaag, 30 mei 2018, werden in totaal al **4 4 5 0 8 4 0** stappen geregistreerd. Dat is **3 1 1 6** km!

## Lid worden van een groep

BEDRIJVEN

VRIENDEN & FAMILIE

ONDERWIJSINSTELLINGEN

ANDERE

GEMEENTEN

VERENIGINGEN



www.10000stappen.be

# Sport beweegt je school – MOEV



VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**



# Sport beweegt je school

- ▶ Bewegingsbeleid in kaart brengen en verbeteren met een praktische online toepassing
- ▶ Kadermethodiek 'Gezonde school' als leidraad
- ▶ Extra ondersteuning: schoolondersteuners van MOEV
- ▶ Inspiratieboxen



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

A screenshot of the MOEV website interface. At the top left is a pink sticky note with the text 'Sport beweegt je school' and a yellow '2.0' badge. To its right is a yellow sneaker icon. The navigation bar contains icons for 'Woordje uitleg' (question mark), 'Aan de slag' (runner), 'Inspiratie nodig?' (lightbulb), 'Contacteer ons' (speech bubble), 'Online bestellen' (shopping cart), and 'FAQ' (speech bubble). Below this are three yellow buttons: 'Checklist' with a checkmark, 'Monitoring' with a bar chart, and 'Inspiratieboxen' with a lightbulb. The main content area features a large photo of a group of young women in white athletic wear participating in a group exercise with ropes. A blue news box on the right contains the text 'Nieuws', 'Wij zoeken praktijkvoorbeelden!', and 'Workshops beweging en participatie. Meer info en inschrijven?'. At the bottom left, a breadcrumb trail reads 'Home &gt; Sport beweegt je school'.

# Bedankt! Vragen?

Contactpersonen Gezond Leven:

Tineke Vansteenkiste, senior stafmedewerker gezonde school  
[Tineke.Vansteenkiste@gezondleven.be](mailto:Tineke.Vansteenkiste@gezondleven.be)

Dr. Annelies Vandenberghe, senior stafmedewerker beweging  
[Annelies.Vandenberghe@gezondleven.be](mailto:Annelies.Vandenberghe@gezondleven.be)

Volg ons op Facebook  
en Twitter (@GezondLevenVL)

[gezondleven.be](http://gezondleven.be)

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**