

**WISSELWERKEN,
OOK TIJDENS
VERGADERINGEN
EN STUDIEDAGEN**

EEN GEZONDE LEVENSTIJL VRAAGT OM EEN GEZONDE MIX VAN BEWEGEN, STAAN EN ZITTEN.

In een gezonde bewegingsmix wissel je zitten, staan en bewegen af. Hoe je dat het best aanpakt, geeft de **bewegingsdriehoek** heel helder weer.



BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Elke dag streven naar een gezonde mix van zitten, staan en bewegen is de boodschap en dit thuis, bij verplaatsingen (stappen of fietsen naar het werk), in de vrije tijd én op het werk.

Personen die lang stilzitten vermijden, ervaren niet alleen een positieve impact op hun fysieke gezondheid, maar voelen zich ook energiever en kunnen zich beter concentreren.

Hoe promoot je minder lang stilzitten tijdens vergaderingen en studiedagen. Deze informatiebrochure inspireert je met tips en informatie.



TIPS EN INFORMATIE

Even rechtstaan, het mag!

Op de Vlaamse werkvloer heerst nog altijd een sterke zitcultuur. We kunnen die samen doorbreken met een gezonde mix van zitten, staan en bewegen. Zorg voor voldoende draagvlak in je bedrijf of organisatie en laat je medewerkers en andere aanwezigen tijdens vergaderingen en op studiedagen langzaamaan kennismaken met het onderbreken van lang stilzitten.

- **Geef aan dat je organisatie inzet op deze gezonde mix,** en dat het in de nabije toekomst normaal wordt om geregeld even recht te staan; ook tijdens vergaderingen en studiedagen.
- **Geef aan dat elk half uur even rechtstaan om de benen te strekken of een glaasje water te halen perfect normaal is.** Zo blijven je spieren en gewrichten wakker én geef je een boost aan je concentratie!
- **Geef zelf het goede voorbeeld,** zeker in het begin van de evolutie naar een gezonde mix van zitten, staan en bewegen.

**“Wist je dat Vlaamse bedienden en kaderleden
ongeveer 70% van de werkuren
of 5,5 uur per dag zitten?”**





MINDER LANG STILZITTEN IN DE KIJKER

Zet minder lang stilzitten in de kijker op de werkvloer maar ook tijdens studiedagen. Ontdek alle kant-en-klare materialen rond wisselwerken op wisselwerken.be. Neem je al initiatieven maar heb je zin in meer?

Dan inspireren wij je graag.

Je energiepeil weer
de lucht in?
Wisselwerken werkt!

wissel werken

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

**“Wist je dat medewerkers die wisselwerken zich
beter kunnen concentreren?”**

BLIJF NIET ZITTEN

1

Voorzie statafels op kantoor, in overleg ruimtes en congreszalen. Neem dit op met de logistiek verantwoordelijke. Zo kan iedereen wisselen tussen zitten en staan bij een lange vergadering of tijdens een lange sessie op een studiedag.

2

Een korte vergadering of een korte sessie tijdens een studiedag? **Laat dit al eens (deels) staand doorgaan.** Zo kom je sneller tot betere besluiten en duurt het overleg minder lang.

3

Start een vergadering of studiedag met een actieve ijsbreker, bijvoorbeeld: “Ga rechtstaan of zitten wanneer...”:

- **Ludiek:** *je gisteren naar het programma ‘Thuis’ hebt gekeken, je liever naar Canada op reis gaat dan naar Tenerife, je graag kookt, ...*
- **Gezondheidsgerelateerd:** *je 2 porties fruit hebt gegeten gisteren, je bruin brood i.p.v. wit brood at deze middag, je deze week elke dag minstens 30 minuten bewogen hebt, je de lift nam i.p.v. de trap om naar deze vergadering te komen, ...*

4

Zorg voor een **staande ovatie** na elke spreker. Dit geeft het publiek niet alleen meer energie, het is ook leuk voor de spreker.

5

Vraag **tijdens de pauze** om **even recht te staan**. Medewerkers kunnen iets te drinken nemen en even recht blijven staan voor een leuke babbel. Gebruik het **filmpje van wisselwerken** om deze pauze aan te kondigen. Of koppel een **bewegingstussendoortje** aan de pauze. Neem hiervoor een **kracht-, stretch- of evenwichtsoefening** of wees creatief!

6

Integreer **werkvormen** die aanwezigen af en toe laten **rechtstaan**:

- **Een brainstormsessie waarin deelnemers zich moeten verplaatsen.** *Werk bijvoorbeeld met post-its die ze tegen de muur of op een whiteboard moeten plakken.*
- **Een vragenronde met stellingen.** *Wie akkoord is met de stelling staat even recht.*
- **Een spel met stellingen.** *Iedereen neemt plaats op een denkbeeldige lijn. Wie akkoord is met de stelling, gaat rechts van de lijn staan. Wie niet akkoord is links. Diegenen die twifelen, blijven op de lijn staan.*
- **Een brainstormsessie met bal.** *Vraag iedereen om recht te staan en gooi de bal naar een willekeurig persoon. De persoon in het publiek die de bal vangt geeft zijn mening bij de stelling. Deze persoon gooit hierna de bal naar de persoon van wie hij/zij de mening wilt horen.*
- **Een overleg waarbij degene die aan het woord is, rechtstaat.**
- **Brainstorm in groepjes met rotatie.** *Laat elk groepje over een onderwerp brainstormen waarbij de belangrijkste punten worden genoteerd op een flip-over vel. Na 15 minuten schuiven de groepjes door naar het volgende flip-over vel.*

7

Zorg dat ook de **lunch rechtstaand** genuttigd kan worden. Zorg ervoor dat meer dan de helft van alle tafels receptietafels zijn. Geef aanwezigen de mogelijkheid om al staand even bij te praten na je maaltijd. Of las een lunchwandeling in en zorg dat men na de middag met een fris hoofd weer aan de slag kan.



ZITGEDRAG IN KAART EN TIPS

Wil je medewerkers of aanwezigen tijdens vergaderingen maar ook op studiedagen de mogelijkheid bieden om inzicht te krijgen in het eigen zitgedrag?

Laat hen hun zitgedrag in kaart brengen met een **korte zittest** op **mijngezondleven.be**.

Deze korte test bepaalt je zit- en beweegprofiel. Het testje onthult of je een koala, gorilla, zebra of bij bent. Geef toe, een ideaal gespreksonderwerp tijdens evenementen. Bovendien krijg je tips om meer te staan, bewegen en wisselwerken (elk half uur even rechtstaan).

**“Wist je dat volwassenen
gemiddeld 8,3 uur
per dag zitten?”**

www.gezondleven.be
www.wisselwerken.be

<https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/bewegingsdriehoek>

<https://www.gezondleven.be/projecten/wisselwerken>

<https://www.gezondleven.be/sectoren/gezond-werken/minder-lang-stilzitten-op-het-werk/wat-is-een-beleid-rond-minder-lang-stilzitten-op-het-werk/educatie/minder-lang-stilzitten-in-de-kijker>

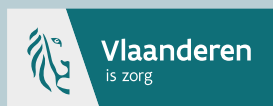
<https://www.gezondleven.be/files/beweging/Wisselwerken-motion-graphic.mp4>

<https://www.gezondleven.be/projecten/gezond-vergaderen/tip-7-beweeg>

<https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/beweegoefeningen/stretch-en-evenwichtsoefeningen>

<https://mijn.gezondleven.be/bewegingstest>

<https://mijn.gezondleven.be>



VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**