

---

Welkom allemaal!

Ga alvast naar [www.GoVote.at](http://www.GoVote.at)



---

**STA OP  
TEGEN  
ZITTEN!**



Jacolien van der Spek, Katinka John, Linda Muijs & Saskia Hortensius

---



# Inhoud

---

- Kennisquiz
- Vragenlijst sedentair gedrag
- Hoe kunnen we dit veranderen
- SMART goal opstellen
- Apps
- Evaluatie
- Vragen



# Kennisquiz

---

- Ga naar [www.GoVote.at](http://www.GoVote.at)
- Voer de code in: 69 66 90



# Samenvatting

---

- ❑ Sedentair gedrag ≠ inactiviteit
- ❑ Sporten kan niet compenseren
- ❑ Elke 20 minuten 1 minuut opstaan
- ❑ Kanker, diabetes type II en hart- en vaatziekten



# Wisselen van tafel

---



# Vragenlijst sedentair gedrag

(Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) & TNO, 2012)

- ❑ Vul de vragenlijst in en ontdek hoeveel u zelf zit



altijd

regelmatig

soms

nooit



# Wisselen van tafel

---





# Hoe kunnen we dit veranderen?

---

- ❑ Overleg met de mensen aan tafel hoe jullie ervoor kunnen zorgen dat jullie minder zitten gedurende de werkdag
- ❑ Pitch jullie beste idee in 45 seconden



# De pitch

---

- 45 seconden



# Onze ideeën

---

- ❑ Naar het toilet op een andere verdieping lopen
- ❑ Naar een andere koffie automaat lopen
- ❑ Kantoorartikelen verplaatsen
- ❑ De trap nemen in plaats van de lift
- ❑ Opstaan bij overleg met een collega
- ❑ Staand/lopend telefoneren



# Wisselen van tafel

---



# SMART goal opstellen

---

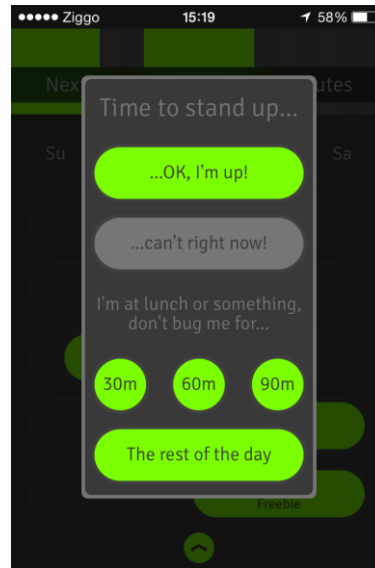
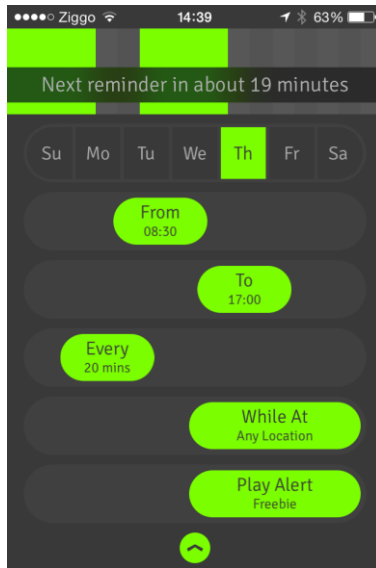
- ❑ Specifiek: Wat wil ik doen?
- ❑ Meetbaar: Hoe weet ik dat ik mijn doel heb gehaald?
- ❑ Acceptabel: Waarom wil ik dit halen?
- ❑ Relevant: Welke stappen moet ik hiervoor ondernemen?
- ❑ Tijdgebonden: Binnen welk tijdsbestek ga ik dit doen?

Voorbeeld: *Ik ga de komende twee weken tijdens mijn werk iedere 20 minuten 1 minuut opstaan, zodat ik het zitten regelmatig onderbreek.*

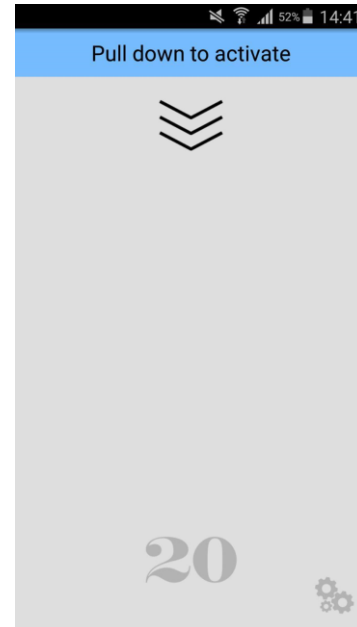
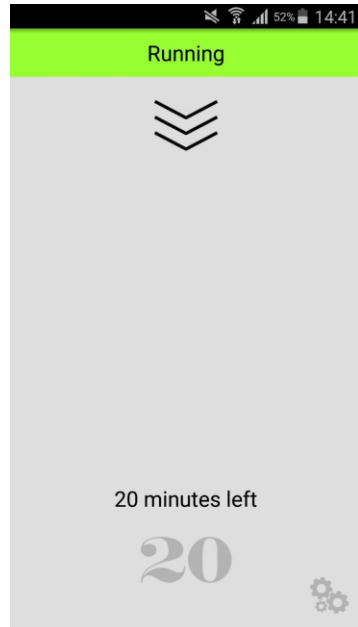
---



## App store: Stand Up! The Work Break Timer



## Play Store: Twenty: Stand up every 20 mins



# Evaluatie

---

Bedankt voor uw aanwezigheid. We zijn benieuwd wat u er van vond!

De ingevulde formulieren kunt u bij ons inleveren.





# Bedankt voor uw deelname

---



Vragen?

---

