

## Doet jullie klas ook mee met Woogie Boogie?

Het Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie (VIGeZ) én Disney Benelux sloegen de handen in elkaar om het lang stilzitten bij kleuters (3-6 jaar) aan te pakken. Het resultaat is Woogie-boogie! Voortaan zullen Mickey Mouse, Donald Duck, Sofia en andere favoriete Disneypersonages kinderen tussen 3 en 6 jaar oud inspireren om recht te staan en samen te bewegen.



Kleuters zitten nog veel te vaak te lang stil: in de auto, thuis en ook op school. De resultaten van het rapport over sedentair gedrag dat het VIGeZ vorige jaar publiceerde bewijzen dat: kinderen in Vlaanderen brengen 6 tot 9,5 uren per dag zittend door. Dat is maar liefst 50% tot 80% van hun wakkere tijd.

Steeds meer onderzoek toont echter aan dat wie een hele dag lang stilzit, meer risico loopt op onder andere overgewicht, hart- en vaatziekten, verschillende vormen van kanker en diabetes. Het beperken van lang stilzitten bij kleuters werkt op langere termijn dus beschermend tegen deze aandoeningen.

Woogie Boogie bestaat uit een reeks van leuke filmpjes waarin Mickey Mouse, Donald Duck en Sofia kleuters aansporen om recht te staan en te bewegen. Van alle leuke moves in de filmpjes is er een eenvoudig stappenplan beschikbaar. In het stappenplan worden de moves stap per stap beschreven. ***Wil jij het zitten in de klas onderbreken en de kleuters even laten bewegen, ontdek dan alle filmpjes en de stappenplannen via de Woogie Boogie website ([www.woogieboogie.be](http://www.woogieboogie.be))!***

Vraag via de website ook de gratis Woogie Boogie stickerposter aan en ontvang de poster samen met de stickers via de post. Hang de poster op in de klas en kleur na het Woogie Boogie bewegingsmoment het bolletje van de juiste dag in. Wanneer alle bolletjes van maandag tot vrijdag zijn ingekleurd verdient de hele klas een nieuwe sticker. Download je de poster liever zelf? Registreer je klas dan online en print de poster en stickers af.

Doe je met je klas mee met Woogie Boogie? Hou de website dan zeker in het oog en mis de nieuwste filmpjes of de aankondiging voor onze knotsgekke Woogie Boogie wedstrijd niet!

Bekijk [hier](#) de officiële aankondiging van het project door Thomas Van Goethem (Disney Junior host)



*Ter info: Ook op het TV kanaal 'Disney Junior' worden de kinderen aangespoord door hun favoriete Disney-personages om mee te doen met Woogie Boogie. De filmpjes worden vanaf september 2016 geprogrammeerd tussen de bestaande programma's.*

**Meer info over deze campagne? Contacteer dan Femke De Meester, Stafmedewerker Sedentair Gedrag, VIGeZ, [femke.demeester@vigez.be](mailto:femke.demeester@vigez.be).**