

**Actief en gezond ouder worden voor
iedereen:
een gezonde levensstijl voor ouderen
in kwetsbare situaties in Brussel**

Julie Vanderlinden
Speerpunt Actieve Buurten en levensstijlinterventies
Odisee Hogeschool

Inhoud

1. Samenvatting van het project	4
Dankwoord	5
Doel van het project	6
2. Activiteiten van het project.....	8
3. Beschrijving van de activiteiten in dit project.....	13
3.1 Kick off programma (LDC De Harmonie).....	13
4.2 Voorstelling Bewegings- en gezonde voedingskalender (Dag van de Wetenschap Brussel, 2020).....	14
4.3 Uitrol programma (educatie en sessies) (LDC De Harmonie)	16
4.4 Publieke lezing (Wetenschapsfestival, Brussel, 2021)	19
4.5 Publieke studiedag ‘Mijn positieve gezondheid’.....	20
4.6 Uitrol programma (educatie en sessies) LDC Het Anker.....	22
4.7 Educatie ‘valveilig bewegen en valpreventie’ voor ouderen in Brussel ..	24
4.8 Educatie ‘geluk, mentale en positieve gezondheid’ voor ouderen in Brussel	26
4.9 Ontmoetingsfestival Brusano en BruZEL	28
4.10 Publiek kennisevent ‘Gezondheid in eigen stijl’	31
4. Terugblik.....	32
5. Aanbevelingen om ouderen uit kwetsbare situaties te bereiken en te motiveren	34
6. Bijlagen	36
Bijlage 1: Nederlandstalige Bewegings- en gezonde voedingskalender.....	36
Bijlage 2: Franstalige Bewegings- en gezonde voedingskalender kalender	37
Bijlage 3: Disseminatie en educatie valveilig bewegen en valpreventie (infografiek 1)	38
Bijlage 4: Disseminatie en educatie valveilig bewegen en valpreventie (infografiek 2)	39
Bijlage 5: Disseminatie en educatie ‘geluk, mentale en positieve gezondheid’ (Nederlandstalig)	40

Bijlage 6: Disseminatie en educatie 'geluk, mentale en positieve gezondheid' (Franstalig)	41
Bijlage 7: Kennisevent 'Gezondheid in eigen stijl'	42
7. Referenties en nuttige links.....	43
Publicaties.....	43
Nuttige links	44

1. Samenvatting van het project

Er bestaan diverse initiatieven ter promotie van een gezonde levensstijl bij ouderen, maar het blijft een uitdaging om **ouderen in kwetsbare situaties** (waarbij gezondheidsvaardigheden lager scoren) te betrekken. In de literatuur is aangetoond dat huidige levensstijlinterventies te weinig aandacht schenken aan de sociale ongelijkheid. Dit project ambieert daarom gezondheid te decoderen voor ouderen in kwetsbare situaties in Brussel aan de hand van **educatie en sensibilisering omtrent gezonde levensstijl**.

Het project maakt een toegankelijke vertaalslag (het decoderen van gezondheid) van wetenschappelijke informatie over levensstijl op het niveau van de doelgroep en brengt deze informatie 'op maat' over aan de doelgroep, zodoende de gezondheidsvaardigheden van deze kwetsbare groep te versterken.

Op basis van een reeds uitgevoerde literatuurstudie, nodendetectie (bevraging en focusgroepen) en creatie met de doelgroep, werden diverse sessies over gezonde levensstijl op maat van de doelgroep ontwikkeld.

Dit project werd opgestart met als doel deze educatie en gezondheidsinformatie aan te bieden aan Brusselse ouderen in kwetsbare situaties zodoende hun **gezondheidsvaardigheden te versterken**.

Ben je geïnteresseerd of werk je met ouderen en heb je interesse in/vragen over dit project?

Contacteer de projectleider: julie.vanderlinden@odisee.be

Refereren naar dit werk?

Vanderlinden J. (2022). Actief en gezond ouder worden voor iedereen: een gezonde levensstijl voor ouderen in kwetsbare situaties in Brussel. Odisee Hogeschool, Brussel. Raadpleegbaar via:

<https://www.odisee.be/onderzoeksprojecten/active-and-healthy-ageing-all>

Dankwoord

Dit AHAA project van de Hogeschool Odisee werd mee ondersteund met middelen van Innoviris onder de projectoproep 'STEM Gezondheid decoderen'. Wij wensen daarom Innoviris te bedanken voor de financiële ondersteuning in dit project.

In dit onderzoek werkten onderzoekers van de Odisee Hogeschool (Julie Vanderlinden, Sabine Lambers, Liza Musch, Reninka De Koker en Pieterjan Verschelden) en studenten samen met partners in het werkveld. Een woord van dank daarom voor de onderzoekers, de studenten en de betrokken organisaties en ouderen die hebben geholpen om dit project mee vorm te geven.

Doel van het project

Dit project heeft tot doel om **Brusselse ouderen (65j+) uit een kwetsbare situatie** aan te spreken, te sensibiliseren en te educeren. We hebben in dit project geopteerd om de focus te leggen op deze doelgroep omdat de **verwachte gezondheidswinst** van gezondheidspromotie en -preventie groter is dan bij ouderen uit een niet-kwetsbare situatie.

Sociaal of maatschappelijke kwetsbaarheid

“Mensen met een sociaal-maatschappelijke kwetsbaarheid hebben moeilijker toegang tot correcte informatie en hebben een verhoogde kans op eenzaamheid en isolement.” (Zorgen voor morgen, Vlaanderen.be, 2022)

<https://www.zorgenvoormorgen.be/zorgen-voor-mensen-een-kwetsbare-situatie>

“Onder kwetsbare groepen verstaan we groepen met een lage socio-economische status, groepen met fysieke of mentale beperkingen, groepen met een migratieachtergrond of groepen die kwetsbaar zijn door een combinatie van deze factoren.” (VVSG, 2022)

<https://www.vvsg.be/kennisitem/vvsg/preventie-naar-kwetsbare-groepen>

“Het gaat over bevolkingsgroepen die niet volwaardig participeren aan de samenleving. Ze komen niet of onvoldoende aan grondrechten zoals arbeid en inkomen, onderwijs, wonen, gezondheid en cultuurbeleving.” (SociaalNet, 2021)

<https://sociaal.net/column/hoezo-kwetsbaar/>

“Kwetsbare situaties (kansengroepen) kunnen zijn: ouderen uit etnisch-culturele minderheidsgroepen, alleenstaande, sociaal geïsoleerde of eenzame ouderen, (ex)gedetineerden, ouderen in armoede, ouderen met een beperking of met een laag sociaaleconomisch profiel.” (Vanderlinden et al., 2019)

<https://www.odisee.be/onderzoeksprojecten/active-and-healthy-ageing-all>

De sessies in dit project werden gratis aangeboden aan deze doelgroep in het centrum van Brussel (LDC De Harmonie, LDC Het Anker, Campus Odisee, Dag van de Wetenschap, Muntpunt).

Wij hebben **de tweetaligheid bij het aanbod** van de activiteiten gewaarborgd door te werken met vertaalde promotie- en educatieve materialen. Uiteraard sloten we andere geïnteresseerde Brusselaars niet uit van deelname. De activiteiten werden in de eerste plaats uitgewerkt op basis van de beoogde doelgroep, maar omdat dit project een **discriminatie-arm beleid** nastreeft, werden alle activiteiten ook voor het brede publiek opengesteld.

Samenvattend heeft dit project als doel om **Brusselse ouderen in kwetsbare situaties aan te spreken, te sensibiliseren en te educeren over wetenschappelijke inzichten over gezonde levensstijl (gezondheid decoderen)** met als finaliteit de **gezondheidsvaardigheden** te versterken. Op die manier brengen we de 'vertaalde' theorie en praktijk van wetenschap samen en geven we de doelgroep handvaten om een gezondere levensstijl na te streven en zo actief en gezond ouder te worden.

2. Activiteiten van het project

1. **Kick off programma beweging en gezonde voeding voor ouderen in Brussel**
LDC De Harmonie, Brussel
2. **Bewegings- en gezonde voedingskalender**
Dag van de Wetenschap, Brussel/virtueel
3. **Educatie beweging, zitgedrag en voeding voor ouderen in Brussel**
LDC De Harmonie, Brussel
4. **Lezing gezonde levensstijl voor burgers**
Wetenschapsfestival, Brussel
5. **Studiedag Actief en gezond verouderen 'Mijn gezonde levensstijl'**
Odisee Hogeschool Campus Schaarbeek/virtueel
6. **Educatie gezonde levensstijl voor ouderen in Brussel**
LDC Het Anker, Brussel
7. **Educatie 'valveilig bewegen en valpreventie' voor ouderen in Brussel**
Virtueel
8. **Educatie 'geluk, mentale en positieve gezondheid' voor ouderen in Brussel**
Virtueel
9. **Disseminatie project en netwerkversterking op het Ontmoetingsfestival Eerstelijnszone Brusano en BruZEL**
Muntpunt Brussel
10. **Kennisevent 'Gezondheid in eigen stijl'**
Odisee Hogeschool, Campus Schaarbeek

Zie tabel 1 voor het overzicht en detail van de activiteiten in dit project

Zie hoofdstuk 4 voor een uitgebreide beschrijving per activiteit

Tabel 1. Overzicht en detail van de activiteiten in dit project

	Datum	Activiteit	Plaats	Contact en materialen
1	1 oktober 2020	Kick off programma	Brussel LDC De Harmonie	Odisee Hogeschool- Project Active and Healthy Ageing (AHAA) https://www.odisee.be/onderzoeksprojecten/active-and-healthy-ageing-all LDC De Harmonie http://www.deharmonie.be/
2	22 november 2020	Voorstelling Bewegings- en gezonde voedingskalender	Virtueel (vanuit Brussel)	Dag Van de wetenschap https://www.dagvandewetenschap.be/ Odisee Hogeschool- Project Active and Healthy Ageing (AHAA) https://www.odisee.be/onderzoeksprojecten/active-and-healthy-ageing-all Materiaal Bewegings- en gezonde voedingskalender
3	8, 15, 22 en 29 november 2021	Uitrol programma (educatie en sessies)	Brussel LDC De Harmonie	LDC De Harmonie http://www.deharmonie.be/
4	28 november	Publieke lezing	Brussel Muntpunt	Wetenschapsfestival https://projects.odisee.be/DePrinsesDieAllesWetenWou/

	2021			https://www.dagvandewetenschap.be/organisatoren/odisee Muntpunt https://www.muntpunt.be/
5	22 december 2021	Publieke studiedag	Schaarbeek/virtueel	Odisee Hogeschool- Project Active and Healthy Ageing (AHAA) https://www.odisee.be/onderzoeksprojecten/active-and-healthy-ageing-all Huis voor gezondheid (Brussel) https://www.huisvoorgezondheid.be/ LOGO (Brussel) Bewegen op verwijzing https://logobrussel.be/content/bewegen-op-verwijzing
6	31 januari, 7, 14, 21 en 28 februari, 7, 14 en 21 maart 2022	Uitrol programma (educatie en sessies)	Brussel LDC Het Anker	LDC Het Anker https://ld3.be/anker/
7	25 april - 1 mei 2022	Disseminatie: Educatie 'valveilig bewegen en	Virtueel (vanuit Brussel)	Odisee Hogeschool- Project Active and Healthy Ageing (AHAA) https://www.odisee.be/onderzoeksprojecten/active-and-healthy-ageing-all

		valpreventie' voor ouderen in Brussel		Materiaal infografiek valpreventie aanbevelingen en praktische oefeningen
8	7 april 2022	Disseminatie: Educatie 'geluk, mentale en positieve gezondheid' voor ouderen in Brussel	Virtueel (vanuit Brussel)	Odisee Hogeschool- Project Active and Healthy Ageing (AHAA) https://www.odisee.be/onderzoeksprojecten/active-and-healthy-ageing-all Materiaal infografiek geluk, mentale en positieve gezondheid
9	17 mei 2022	Disseminatie Ontmoetingsfestival Brusano en BruZEL	Brussel Muntpunt	Brusano https://brusano.brussels/nl/onthaal/ Eerstelijnszone BruZEL https://www.eerstelijnszone.be/bruzel Muntpunt https://www.muntpunt.be/
10	25 mei 2022	Publiek kennisevent	Schaarbeek	Odisee Hogeschool- Project Active and Healthy Ageing (AHAA) https://www.odisee.be/onderzoeksprojecten/active-and-healthy-ageing-all Huis voor gezondheid (Brussel)

			https://www.huisvoorgezondheid.be/ LOGO (Brussel) Bewegen op verwijzing https://logobrussel.be/content/bewegen-op-verwijzing
--	--	--	--

3. Beschrijving van de activiteiten in dit project

3.1 Kick off programma (LDC De Harmonie)

Deze sessie ging door in het Lokale dienstencentrum (LDC) De Harmonie op 1/10/2020. Een tweetalige promotie van dit event werd voorzien.

De doelgroep werd op voorhand aangesproken in het LDC, alsook via aanpalende organisaties aan de hand van de programmering van het LDC. Tijdens deze sessie werd de doelgroep (tweetalig) ingelicht over de sessies van het project en ontvingen zij meteen een eerste educatieve sessie waarin **een actieve en gezonde levensstijl** wordt toegelicht.

Tijdens deze sessie was er één onderzoeker en een student van Odisee aanwezig. Daarnaast waren er ook medewerkers en vrijwilligers van het LDC aanwezig.

Het doel van deze sessie was om de ouderen te informeren over het programma '**Active and Healthy Ageing for All**' (AHAA). Tijdens dit moment konden de ouderen kennis maken met de onderzoekers en de student van Odisee. Tevens werd het programma uitgelegd en konden ouderen vragen stellen en zich desgewenst inschrijven voor het programma.



Afbeelding Logo LDC De Harmonie

LDC De Harmonie

<http://www.deharmonie.be/>

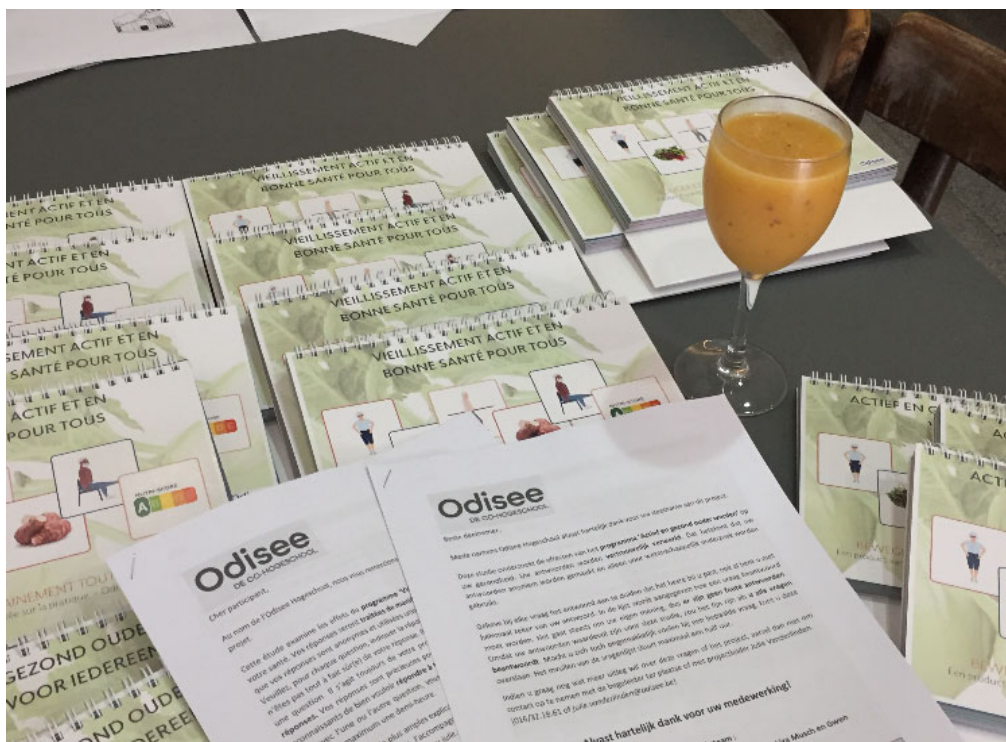
Active and Healthy Ageing for All (AHAA) programma, Odisee

<https://www.odisee.be/onderzoeksprojecten/active-and-healthy-ageing-all>

4.2 Voorstelling Bewegings- en gezonde voedingskalender (Dag van de Wetenschap Brussel, 2020)

Op basis van de resultaten van ons onderzoek en project over gezonde levensstijl bij ouderen, werd een **Beweeg- en gezonde voedingskalender** ontworpen en gedrukt in het Nederlands en Frans.

Deze kalender werd toegelicht op de **Dag van de wetenschap**. Door covid-19 maatregelen werd deze dag digitaal ingericht. Op deze eerste virtuele editie van de Dag van de Wetenschap, werden in totaal 42.000 virtuele deelnemers geregistreerd. Doordat de Dag van de Wetenschap online werd ingericht, hebben wij de kalenders niet 'live' kunnen verspreiden en werden deze per post verzonden aan alle deelnemende ouderen vanuit de deelnemende LDC's. De digitale versie van de Beweeg- en gezonde voedingskalender werd tevens ter beschikking gesteld voor elke virtuele deelnemer via de website van Odisee. (zie bijlage 1 en 2)



Afbeelding Beweging- en gezonde voedingskalender

Beweeg- en gezonde voedingskalender (Project AHAA, Odisee)

- <https://www.odisee.be/onderzoeksprojecten/active-and-healthy-ageing-all>
- https://www.odisee.be/sites/default/files/public/2021-04/beweeg-_en_voedingskalender_nederlandstalig.pdf
- https://www.odisee.be/sites/default/files/public/2021-04/beweeg-_en_voedingskalender_franstalig.pdf

Link naar de Dag van de Wetenschap

- <https://projects.odisee.be/DePrinsesDieAllesWetenWou/>
- <https://www.dagvandewetenschap.be/organisatoren/odisee>

4.3 Uitrol programma (educatie en sessies) (LDC De Harmonie)

Tijdens deze sessies werd het programma '**Active and Healthy Ageing for All**' (**AHAA**) uitgerold in LDC De Harmonie. Deze sessies werden gegeven door de onderzoekers en één student van Odisee.

Deze sessies behandelden de volgende onderwerpen: beweging (gezondheidswandeling, spierkracht en lenigheidsoefeningen, stoelengym en bewegen op verwijzing), gezonde voeding (educatieve sessies over de voedingsdriehoek, de nutriscore en budgetbewust koken) en algemene gezondheid (valpreventie, sociaal contact en participatie).



Afbeelding LDC De Harmonie, Brussel
Gezonde voeding



Afbeelding BINGO spel



Afbeelding Sessie valpreventie



Afbeelding Gezondheidswandeling

Nuttige links over de inhoud van het programma Active and Healthy Ageing for All' (AHAA)

Bewegen op verwijzing (BOV)

<https://www.huisvoorgezondheid.be/zorgverlener/innovatie/bewegenopverwijzing/#:~:text=Doel%20van%20het%20project%3F,of%20zwemuurtje%20in%20de%20buurt>

Beweging en sedentair gedrag bij ouderen (Gezondleven.be)

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

Valpreventie

<https://www.valpreventie.be/>

Voedingsdriehoek (Gezondleven.be)

<https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsadvies-opmaat/levensfase/voedingsadvies-voor-60-plussers>

Nutriscore (Gezondleven.be)

<https://www.gezondleven.be/themas/voeding/beleid/voedingslabels/nutri-score-label>

Deze sessies zijn slechts gedeeltelijk 'live' kunnen doorgaan omwille van covid-19 maatregelen. Wij hebben de overige sessies, die niet fysiek konden doorgaan, vervangen door online sessies en telefonische contactname met de Brusselse burgers die zich hadden ingeschreven.

Alle deelnemers werden voorzien van het didactisch materiaal zodat zij ook thuis aan de slag konden met gezonde levensstijl. Nadien werd het programma geëvalueerd aan de hand van focusgroepen met de Brusselse ouderen.

Volgende studies (in de vorm van bachelorproeven) werden gepubliceerd over dit programma.

Bachelorproeven 2020

- Nooit te oud om in topvorm te zijn! 'Kan het ook met een lagere SES?' (De Wilde A., Gettemans L., Vanden Bossche E., Verbraekel J., Musch L., Vanderlinden J., 2020)
- Ontwikkeling van praktische sessies over gezonde voeding bij ouderen in kwetsbare situaties in lokale dienstencentra (Roegiers H., Van Effelterre C., Vanfleteren E., Vanderlinden J., 2020)
- Determinantenanalyse en gerapporteerde noden en barrières van gezond eetgedrag bij ouderen uit maatschappelijk kwetsbare situaties in lokale dienstencentra (Carpentier I., Van Bever B., Vanfleteren E., Vanderlinden J., 2020)

Bachelorproeven 2021

- Als beweging gezond ouder worden betekent (De Braekeleer Z., Lambers S., Vanderlinden J., 2021)
- Impact van een stappenteller op het verhogen van de bewegingsgraad bij ouderen (Schroven H., Lambers S., Vanderlinden J., 2021)

Bachelorproef 2022

- De effecten van een wandelprogramma op lichamelijke risicofactoren van vallen bij ouderen (Ahrouch S., Lambers S., Vanderlinden J., 2022)

4.4 Publieke lezing (Wetenschapsfestival, Brussel, 2021)

Deze online publieke lezing in het kader van het project **'Active and Healthy ageing for All'** (AHAA) had als doel om het AHAA-programma en de resultaten te dissemineren en te verspreiden onder het bredere publiek. Het wetenschapsfestival kadert binnen de Dag van de Wetenschap en is een dag waarop burgers gratis kunnen deelnemen aan fysieke en digitale activiteiten met als doel om wetenschap laagdrempelig tot bij de burger te brengen.

Door de covid-19 maatregelen in het najaar 2021 werd last minute beslist om deze Dag van de wetenschap (Wetenschapsfestival Brussel) alsnog digitaal te laten doorgaan.

Er werd didactisch materiaal vertaald en vormgegeven. Echter door covid-19 maatregelen hebben we het materiaal per post bezorgd aan geïnteresseerde burgers, maar ook via organisaties zoals lokale dienstencentra, LOGO Brussel, Huis voor Gezondheid, wijkgezondheidscentra, huisartsenposten etc.



Afbeelding Wetenschapsfestival

Wetenschapsfestival 2021

- <https://www.dagvandewetenschap.be/festivals/wetenschapsfestival-brussel>
- <https://www.muntpunt.be/>

4.5 Publieke studiedag 'Mijn positieve gezondheid'

De onderzoekers van het **'Active and Healthy ageing project' (AHAA)** van de Hogeschool Odisee organiseerden op 22 december 2021 een studienamiddag om **Brusselse burgers te informeren over gezonde levensstijl**. Deze studiedag werd initieel opengesteld om fysiek door te gaan op de campus Brussel van de Odisee hogeschool. Echter, door de verstrengde maatregelen van covid-19 in het najaar 2021 waren fysieke studienamiddagen op grote schaal niet mogelijk. Deze studiedag is daarom online doorgegaan. In mei 2022 hebben we een live kennisevent voorzien ter vervanging van deze editie voor burgers die niet digitaal konden aansluiten (zie verder).

Op deze studienamiddag werd ingezoomd op de **verschillende pijlers van een gezonde levensstijl**. Daarna konden deelnemers zelf aan de slag met de aangereikte tips en handvaten. Tijdens de workshops werd er gewerkt rond de pijlers **beweging; gezonde voeding; motivatie om gezonde levensstijl aan te houden; positieve gezondheid; slaap; stress en ademhaling; zingeving en positieve mindset**.

Deze lezingen werden gegeven door de onderzoekers van het AHAA project en aangevuld met experts uit het werkveld.



Afbeelding uitnodiging Studienamiddag 'Mijn gezonde levensstijl'

Positieve gezondheid

<https://mijnpositievegezondheid.nl/>

<https://www.iph.nl/>

<https://www.mijnpositievegezondheid.be/>

Huber M, Knottnerus J A, Green L, Horst H v d, Jadad A R, Kromhout D et al. How should we define health? BMJ 2011; 343 :d4163 doi:10.1136/bmj.d4163

4.6 Uitrol programma (educatie en sessies) LDC Het Anker

Tijdens deze sessies werd de verschillende sessies van het programma '**Active and Healthy Ageing for All**' (AHAA) uitgerold in LDC Het Anker. Deze sessies werden gegeven door de onderzoekers en één student van Odisee.

Deze sessies behandelden volgende onderwerpen: bewegen (gezondheidswandeling, spierkracht en lenigheidsoefeningen, stoelengym en bewegen op verwijzing), gezonde voeding (educatieve sessies over de voedingsdriehoek, de nutriscore en budgetbewust koken) en algemene gezondheid (valpreventie, sociaal contact en participatie).



Afbeelding Logo LDC Het Anker



Afbeelding educatieve sessie over voeding



Afbeeldingen sessie over spierkracht en lenigheid



Afbeelding: gezondheidswandeling

Bachelorproeven 2022

- De toegankelijkheid van een levensstijlprogramma voor ouderen in maatschappelijk kwetsbare situaties vergroten (Bouachmir N., Lambers S., Vanderlinden J., 2022)
- Impact van ongezonde voedingsgewoonten en Covid-19 op het voedingspatroon bij ouderen in maatschappelijk kwetsbare situaties. (De Corte E., Van Nuffel F., Vanfleteren E., Vanderlinden J., 2022)

AHAA programma

<https://www.odisee.be/onderzoeksprojecten/active-and-healthy-ageing-all-ahaa-een-levensstijlbevorderend-programma-voor>

LDC Het Anker

<https://ld3.be/anker/>

4.7 Educatie ‘valveilig bewegen en valpreventie’ voor ouderen in Brussel

Tijdens de ‘**Week van de valpreventie**’ van 25 april tot 1 mei 2022 werden de deelnemers van het programma bewust gemaakt van voldoende gezonde beweging, het doel van spierkracht en lenigheid en beschermende maatregelen om valincidenten te voorkomen. Daartoe werden twee infografieken ontworpen en vormgegeven.

De **eerste infografiek (bijlage 3)** wil de ouderen (of professionals die werken met ouderen) kennis bijbrengen over voldoende en veilig bewegen en wil tevens praktische aanbevelingen geven om valveilig te blijven bewegen (ook op hogere leeftijd).

De **tweede infografiek (bijlage 4)** geeft visueel weer welke gerichte oefeningen in de thuissetting kunnen worden uitgevoerd door de ouderen zonder specifiek oefenmateriaal met als doel om de spierkracht te verhogen, de lenigheid te verbeteren en het evenwicht te versterken.

Deze analoge infografieken werden tevens breed verspreid via de post aan alle deelnemende centra en geïnteresseerde partners. Tevens werden deze virtuele infografieken via sociale media verspreid onder andere sociale welzijns- en gezondheidsactoren.



Afbeelding valpreventie



Afbeelding spierversterkende oefeningen

(Inter)nationale richtlijnen en publicaties bewegingsaanbevelingen bij ouderen ≥65 jaar

- <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/337001/9789240014886-eng.pdf>
- <https://csepguidelines.ca/guidelines/adults-65/>
- <https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/beweegadvies-volgens-leeftijd/beweegadvies-voor-65-plussers#:~:text=Ben%20je%2065%20of%20meer,dementie%20en%20hart%2D%20en%20vaatziekten.>
- Vanderlinden, J., van Uffelen, J., Boen, F. (2021). The relation between physical activity and sleep in older adults. The associations with movement behaviours and effects of a real-life lifestyle program.

4.8 Educatie 'geluk, mentale en positieve gezondheid' voor ouderen in Brussel

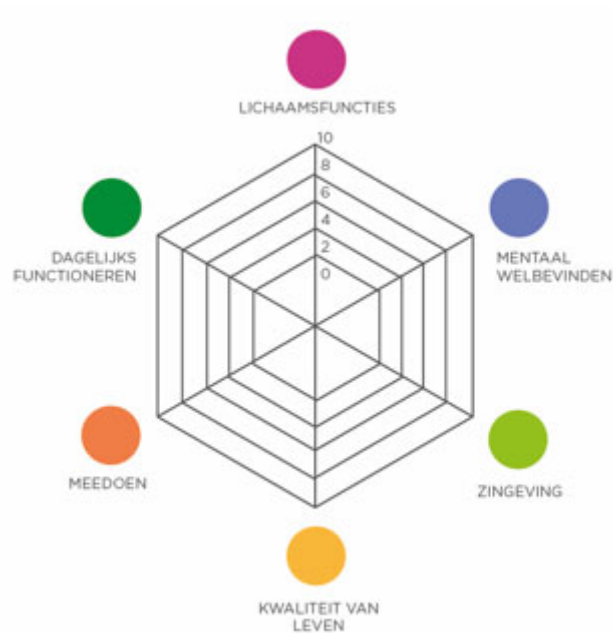
Tijdens de **Internationale dag van het geluk** (20 maart 2022) en de **Wereldgezondheidsdag** (7 april 2022) werden de deelnemers van het AHAA programma bewust gemaakt van **geluk, mentale en positieve gezondheid**. Daartoe werd een infografiek ontworpen, vertaald en vormgegeven.

Deze **infografiek** (zie bijlage 5 voor de Nederlandstalige versie en bijlage 6 voor de Franstalige versie) wil de ouderen (of professionals die werken met ouderen) kennis bijbrengen over de **impact van geluk op onze gezondheid**. Tevens doelt deze kennisverspreiding op een verhoging van de bewustwording rond de thematiek **mentale gezondheid** en wil het de ouderen handvaten aanreiken om zelf aan de slag te kunnen met **positieve gezondheid**.

Deze analoge infografieken werden tevens breed verspreid aan alle deelnemende centra en geïnteresseerde partners. Tevens werden deze virtuele infografieken via sociale media verspreid onder andere sociale welzijns- en gezondheidsactoren.



Afbeelding Pijlers van een gezonde levensstijl (Bluezones.com)



Afbeelding De 6 dimensies van positieve gezondheid (IPH.nl; Huber et al., 2011)

(Inter)nationale aanbevelingen en publicaties rond gezonde levensstijl, positieve gezondheid en geluk

- <https://www.bluezones.com/2016/11/power-9/>
- <https://www.iph.nl/kennisbank/zelf-het-spinnenweb-invullen/>
- <https://www.vlaamse-ouderenraad.be/onderzoek/welzijn-gezondheid-en-zorg/nationaal-geluksonderzoek-geluk-maakbaar>
- <https://gelukkigebelgen.be/nationaal-geluksonderzoek/>
- <https://geluksdriehoek.be/>
- Vanderlinden, J., van Uffelen, J., Boen, F. (2021). The relation between physical activity and sleep in older adults. The associations with movement behaviours and effects of a real-life lifestyle program.

4.9 Ontmoetingsfestival Brusano en BruZEL

Op 17 mei 2022 organiseerden **Brusano en Brusselse eerstelijnszone (BruZEL)** een tweetalig ontmoetingsfestival voor Brusselse burgers, zorgverleners en beleidsmakers met als titel **'Zelf keuzes maken: jouw gezondheid en jouw welzijn'**. Dit ontmoetingsfestival ging fysiek door in het Muntpunt (Brussel) en had als doel de persoonlijke autonomie van burgers te ondersteunen aan de hand van vijf thema's: lichaam en geest, financiën, huisvesting, veiligheid en specifieke ondersteuning.

ONTMOETINGS FESTIVAL DE RENCONTRE



Afbeelding: Ontmoetingsfestival (Brusano en BruZel)

Vanuit BruZel werden de onderzoekers (Actief en gezond ouder worden) uitgenodigd om drie lezingen te geven over het gezondheidsprogramma (info over beweging op verwijzing, gezond bewegen, gezonde voeding, mentale gezondheid). Daarnaast waren de onderzoekers present op het fysieke forum waardoor netwerking mogelijk was.

Hiermee sloot het huidige project aan bij het eerste thema van het ontmoetingsfestival (**'lichaam en geest'**) met als doel **wetenschap te vertalen** op maat van de burger ter **verbetering van gezondheidsvaardigheden (of gezondheidsgeletterdheid)**.

“Gezondheidsvaardigheden, ook wel gezondheidsgeletterdheid genoemd, gaat over het vermogen van een persoon om informatie over gezondheid te begrijpen en te verwerken. Onvoldoende gezondheidsvaardigheden gaan gepaard met meer chronische ziekten, minder preventie van ziekte, een lagere levenskwaliteit en kortere levensverwachting. Burgers met lage gezondheidsvaardigheden interageren moeilijk met zorgverleners en vinden minder goed hun weg in het gezondheidssysteem. Deze burgers hebben nood aan ondersteuning om informatie over hun gezondheid te begrijpen en goed te gebruiken. De actoren van het gezondheidssysteem dragen een belangrijke verantwoordelijkheid in het toegankelijk maken van betrouwbare informatie t.a.v. deze burgers.” (overgenomen uit Actieplan BruZEL, 2022)



Afbeelding: Ontmoetingsfestival op 17 mei 2022 (Actieplan Bruzel, 2022)

Ontmoetingsfestival 17 mei 2022

<https://brusselshealthnetwork.be/nl/ontmoetingsfestival-zelf-keuzes-maken-jouw-gezondheid-en-jouw-welzijn/>

Brusano

<https://brusano.brussels/nl/onthaal/>

Actieplan BruZel 2022

<https://docs.vlaamsparlement.be/pfile?id=1811263>

Gezondheidsvaardigheden Brussel

<https://www.gezondbelgie.be/nl/gezondheidstoestand/determinanten-van-gezondheid/gezondheidsvaardigheden>



*Afbeeldingen: sfeerbeelden op het ontmoetingsfestival 17 mei 2022
(Brusano en BruZel)*

4.10 Publiek kennisevent 'Gezondheid in eigen stijl'

Op 25 mei 2022 organiseerden de onderzoekers van dit project een **fysiek kennisevent 'Gezondheid in eigen stijl'** op de hogeschool Odisee, te campus Schaarbeek. Deze studiedag werd opengesteld voor burgers en professionals die op zoek zijn naar info over gezonde levensstijl.

Op deze studiedag kwamen verschillende thema's aan bod (**positieve gezondheid, slaap, beweging, ademhaling, waarden en motivatie, sterke kanten en talenten**) aan de hand van sessies en workshops. Iedere sessie en workshop werd verzorgd door eigen onderzoekers met expertise ter zake of een expert uit het werkveld. (Bijlage 7)



Afbeeldingen: Sfeerbeelden op het live kennisevent 'Gezondheid in eigen stijl' (Odisee, Schaarbeek)

4. Terugblik

Dit project heeft als doel om informatie over gezonde levensstijl uit de wetenschap vertaalbaar over te brengen op ouderen uit maatschappelijk kwetsbare situaties in Brussel om zo hun gezondheidsvaardigheden rond gezonde levensstijl te versterken.

Vanuit het actieplan Bruzel (2022) leren we dat we de gezondheidsvaardigheden van de ouderen zelf kunnen versterken door ook in te zetten op empowerment en bewustwording bij de professionals, vrijwilligers en mantelzorgers die instaan voor deze doelgroep. Daarom kozen we ervoor om naast de ouderen ook studenten, docenten zorg en welzijn, professionals en vrijwilligers uit de sociale en welzijnssector en de gezondheidszorg te betrekken bij de verschillende activiteiten. De bredere disseminatie-events stonden trouwens ook open voor alle burgers met interesse in dit topic.

Met dit project zijn we erin geslaagd een aantal activiteiten aan te bieden aan Brusselse ouderen (levensstijl programma in LDC De Harmonie en LDC Het Anker) alsook aan professionals die werken met deze doelgroep en het bredere publiek (Dag Van de Wetenschap, Wetenschapsfestival, Ontmoetingsfestival Brusano en Bruzel). Tevens ontwikkelden we een set aan educatief materiaal (programma materiaal, infografiek valveilig bewegen en valpreventie, infografiek geluk, mentale en positieve gezondheid). Tot slot hebben we ook twee studiedagen georganiseerd waarop gastsprekers en experts in het werkveld de verschillende pijlers van een gezonde levensstijl kwamen voorstellen aan de hand van een lezing of een workshop.

De samenwerkende LDC's, de vrijwilligers, de ouderen en de deelnemers aan de activiteiten blikken enthousiast terug op dit aanbod. Het is niet evident om vanuit de sociale (welzijns)sector en de gezondheidszorg activiteiten te blijven

aanbieden indien er geen structurele financiering is om personeel en materiaal te blijven voorzien. Door de tools en handvaten uit dit programma ook blijvend digitaal ter beschikking te stellen, voorzien we de mogelijkheid dat het materiaal ook na dit project nog verder kan worden gebruikt.

5. Aanbevelingen om ouderen uit kwetsbare situaties te bereiken en te motiveren

Na afloop van dit project kunnen we terugblikken op een pakket van mooie en waardevolle activiteiten die hebben bijgedragen aan de versterking van gezondheidsvaardigheden bij Brusselse ouderen in kwetsbare situaties. Hoewel we voor dit project konden rekenen op de medewerking van de LDC's, Het huis voor gezondheid, LOGO Brussel, BRUZEL en Brusano, merkten we op dat het een uitdaging blijft om ouderen uit kwetsbare situaties te bereiken en te motiveren tot deelname aan de activiteiten.

Ten eerste, blijkt uit de Nederlandstalige literatuur dat het niet altijd duidelijk is waar de term maatschappelijk of sociaal kwetsbare situatie op slaat. Soms wordt verwezen naar kwetsbaarheid, terwijl in andere literatuur wordt verwezen naar een lagere sociaal economische status. Uit nog andere bronnen leren we dat sociaal/maatschappelijke kwetsbaarheid eerder een samenraapsel geworden is van een verzameling aan ouderen. Door dit gebrek aan consensus is het niet altijd duidelijk wat precies met deze doelgroep wordt bedoeld. Het zou beter zijn voor onderzoekers en projectleiders de beoogde doelgroep duidelijk te beschrijven waarvoor ze activiteiten gaan ontwikkelen en de doelgroep te betrekken in het ontwikkelingsproces.

Ten tweede, hebben we de ontwikkeling van het AHAA programma mee vormgegeven door de noden van de ouderen zelf te bevragen en hen als creator te betrekken in het ontwikkelingsproces. Dat heeft ons geleerd om het programma nog meer op maat te maken van de doelgroep. Niettemin moeten de meningsverschillen die voortvloeien uit de bevraging en co-creatie uiteindelijk worden verzoend. Daarnaast zijn ook programmaleiders vaak gebonden aan een bepaald budget of deadline waardoor misschien niet alle verwachtingen van de doelgroep kunnen worden ingelost.

Toch bemerken we ook dat je de doelgroep kan bevragen en betrekken bij de doelgroep, maar dat je op het einde van de creatiesessies steeds de mogelijk tegenstrijdige argumenten van de doelgroep zal moeten verzoenen. Ook zijn programmaleiders vaak gebonden aan een bepaald budget of werktijd waardoor de vraag gesteld kan worden of alle verwachtingen van de doelgroep kunnen worden ingelost? Verder moet ook blijvend afgewogen worden of een programma ontworpen kan worden opdat het breder inzetbaar is met het oog op duurzaamheid van de ingezette middelen tijdens de ontwikkeling van het programma.

Ten derde, merken we dat er in de praktijk vaak een sleutelfiguur ontbreekt die de verbinding tot stand brengt tussen de oudere in kwestie en het centrum dat een activiteit organiseert. Een brugfiguur kan dan instaan voor de toenadering en kennismaking met de oudere en neemt op die manier de rol op als vertrouwenspersoon die helpt om deze oudere toe te leiden naar de centra waar activiteiten voor deze doelgroep wordt georganiseerd.

Tot slot, merken we op dat een **omgevings- of buurtanalyse** van de organiserende centra een essentiële link vormt tussen de centra en de ouderen in maatschappelijk kwetsbare situaties. Deze analyse kan namelijk opportuniteiten blootleggen wat betreft netwerking, samenwerking en doorverwijzing van de oudere naar activiteiten. Zo kan een thuiszorgorganisatie, een baliemedewerker in de bib, de apotheker, de kruidenier etc. zorgen voor verbinding tussen de oudere en de centra waar activiteiten worden georganiseerd.

Ben je geïnteresseerd of werk je met ouderen en heb je interesse in/vragen over dit project?

Contacteer de projectleider: julie.vanderlinden@odisee.be

6. Bijlagen

Bijlage 1: Nederlandstalige Bewegings- en gezonde voedingskalender

Raadpleegbaar via: <https://www.odisee.be/onderzoeksprojecten/active-and-healthy-ageing-all-ahaa-een-levensstijlbevorderend-programma-voor>

Nederlandse kalender (in full):

https://www.odisee.be/sites/default/files/public/2021-04/beweeg-en-voedingskalender_nederlandstalig.pdf



Bijlage 2: Franstalige Bewegings- en gezonde voedingskalender kalender

Raadpleegbaar via: https://www.odisee.be/sites/default/files/public/2021-04/beweeg-en_voedingskalender_franstalig.pdf



Bijlage 3: Disseminatie en educatie valveilig bewegen en valpreventie (infografiek 1)

HAPPY AND HEALTHY AGEING

DE WEEK VAN DE VALPREVENTIE

AANBEVELINGEN BEWEGING EN ZITGEDRAG VOOR OUDEREN 65+
(WHO, 2020, GEZONDLEVEN.BE, CSEP, 2020)



REGELMATIG BEWEGEN

- **Minimaal 150-300 minuten/week** beweging aan matige intensiteit, of
- **Minimaal 75-150 minuten/week** beweging aan hoge intensiteit, of
- Oefeningen uitvoeren om **evenwicht en lenigheid** te verbeteren
- Een combinatie van bovenstaande

Voor meer gezondheidsvoordelen worden deze minimale aanbevelingen **aangevuld met 2x/week spierversterkende oefeningen aan matige of hoge intensiteit** (voor de grote spiergroepen).

ZITGEDRAG

- Doorbreek elke 30 min zitten door recht staan en bewegen
- Aanvullen met beweging aan **lichte intensiteit** zoals staan
- Verminder **zitgedrag tot maximaal 8u/dag**

SLAAP

- **Slaap 7-8 uur** goede kwalitatieve slaap
- **Regelmaat** in dag en nacht
- **Consistentie** in bedtijd en tijd van opstaan
- Niet meer dan **3u schermtijd per dag**

GOUDEN REGELS

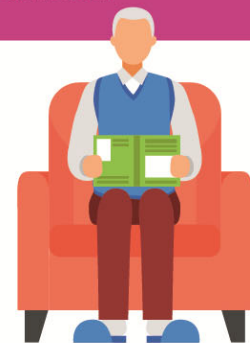
- Een beetje beweging is beter dan geen beweging
- **Verminder zitgedrag** doorheen de dag en doorbreek langdurig zitten
- Zelfs als de minimale aanbevelingen niet worden gehaald, is **elke beweging beter dan geen beweging**
- **Begin met eenvoudige beweging**, daarna kan frequentie, intensiteit en duurtijd verlengd worden

EXTRA AANBEVELING

Extra aanbeveling: ruil zitgedrag in voor beweging en ruil beweging aan lichte intensiteit in voor beweging aan matige en hoge intensiteit.

ZITGEDRAG VERMINDEREN

- Zit jij lange periodes (>30min) onafgebroken? **Hou eens bij hoeveel tijd je gemiddeld op een dag zit**
- Zit je 's avonds lange tijd (>30min) onafgebroken in de zetel? Gebruik een **kookwekkertje** en stel deze in op 30min. Als het alarm af gaat sta je minstens 1min recht en wandel je een rondje in huis
- Probeer **voor en na een maaltijd** een **spieroefening** te doen: lenigheid, kracht of evenwicht
- Ga je **bellen** met een vriend(in)? Probeer dit gesprek eens **staand of wandelend** te doen
- Zit je in de zetel? Combineer dit dan met **oefeningen** die je **al zittend** kan doen. Ook zo blijf je je spieren aanspreken en je **doorbloeding stimuleren**
- Als je zit kan je ook je **nekspieren, schouders of armen stretchen**. Probeer eens je navel naar binnen te trekken als je zit (**buikspieren**)



VERMIJD DUIZELIGHEID

- ✓ Rechtop komen uit je bed doe je **traag**, blijf even op de rand zitten
- ✓ Wanneer je duizelig bent bij het rechtop komen, **wacht** je even
- ✓ **Haast je niet** wanneer de bel of telefoon gaat
- ✓ Praat erover met je **huisarts**

VALVEILIG WONEN

- ✓ Geen **gladde of natte vloeren**
- ✓ Pas op voor **losliggende kabels of tapijten**
- ✓ Zorg voor **voldoende verlichting** en een **stevige trapleuning**
- ✓ Installeer **handgrepen** in de badkamer

DRAAG VEILIGE SCHOENEN

- ✓ Kies voor schoenen die **goed aansluiten** en een **harde en stevige** zool hebben
- ✓ Je tenen en hiel zitten **volledig ingesloten** in de schoen
- ✓ **Gladde zolen** en **hoge hielen** zijn te vermijden



REFERENTIES:

Canadian Society for exercise Physiology (CSEP): Canadian 24-hour movement guidelines for adults 65+ or older, 2020 • Sciensano: Gezondheidsenquête, 2018 • Vanderlinden J., De Koker, R., Lambers, S., Musch, L., Vanderstraeten, G. (2020). Actief en gezond ouder worden voor iedereen. Bewegen en gezond eten het hele jaar rond. Odisee, Brussel, België. • Vanderlinden, J., Boen, F., van Uffelen, J.G.Z. (2020). Effects of physical activity programs on sleep outcomes in older adults: a systematic review. International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity, 17 (1), Art.No. ARTN 11. doi: 10.1186/s12966-020-0913-3 • gezondleven.be • valpreventie.be • WHO (2020). Decade of Healthy ageing 2020-2030. • WHO (2020) Physical activity guidelines

AHAA Odisee
Active & Healthy Ageing for all DE CO-HOGESCHOOL

Meer info over healthy ageing: julie.vanderlinden@odisee.be

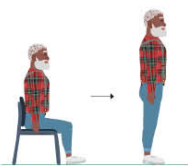
Bijlage 4: Disseminatie en educatie valveilig bewegen en valpreventie (infografiek 2)

HAPPY AND HEALTHY AGEING

DE WEEK VAN DE VALPREVENTIE

PRAKTISCHE OEFENINGEN

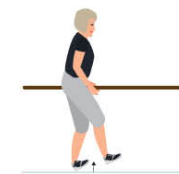
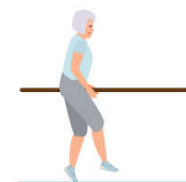
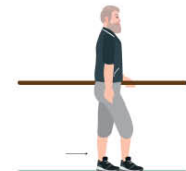
1 BEENSPIEREN VERSTERKEN (wissel links en rechts af)



2 SCHEENBEEN- SPIEREN VERSTERKEN



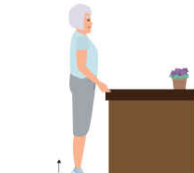
3 EVENWICHT (lopen, op één been staan, lopen op de hielen en op de tenen,...)



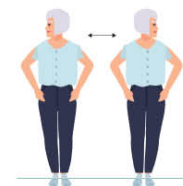
EXTRA TIPS

- Doe elke oefening rustig en gecontroleerd
- Bij twijfel: hou je vast aan een tafel/meubel
- Indien mogelijk: na elke maaltijd

4 KUITSPIEREN VERSTERKEN (op de tenen staan)



5 LENIGHEID (nek, schouders, enkels, voeten,...)



REFERENTIE: Vanderlinden J., De Koker, R., Lambers, S., Musch, L., Vanderstraeten, G. (2020). Actief en gezond ouder worden voor iedereen. Bewegen en gezond eten het hele jaar rond. Odisee, Brussel, België.

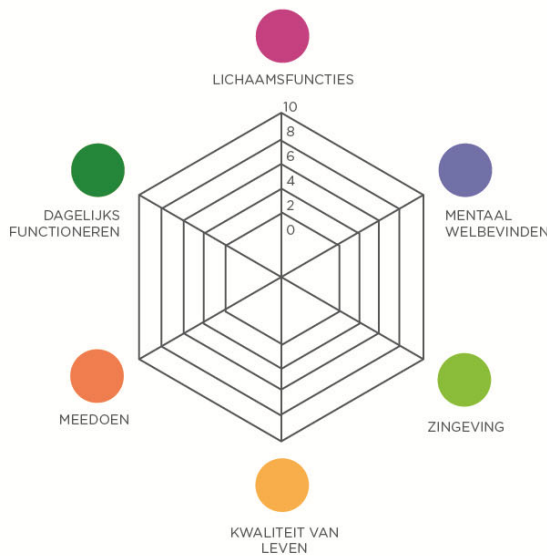
Bijlage 5: Disseminatie en educatie 'geluk, mentale en positieve gezondheid' (Nederlandstalig)

HEALTHY AGEING MET POSITIEVE GEZONDHEID

INTERNATIONALE DAG VAN HET GELUK



POSITIEVE GEZONDHEID (6 DIMENSIES)



Lichaamsfuncties

Je gezond voelen, fitheid, klachten en pijn, slapen, eten, conditie, bewegen,...

Mentaal welbevinden

Onthouden, concentreren, communiceren, vrolijk zijn, jezelf accepteren, omgaan met verandering, gevoel van controle, jezelf accepteren, omgaan met verandering, gevoel van controle,...

Zingeving

Zinvol leven, concentreren, communiceren, vrolijk zijn, jezelf accepteren, omgaan met verandering, gevoel van controle,...

Kwaliteit van leven

Genieten, gelukkig zijn, lekker in je vel zitten, balans, je veilig voelen, hoe je woont, rondkomen met je geld,...

Meedoen

Sociale contacten, serieus genomen worden samen leuke dingen doen, steun van anderen, erbij horen, zinvolle dingen doen, interesse in de maatschappij,...

Dagelijks functioneren

Zorgen voor jezelf, je grenzen kennen, kennis van gezondheid, omgaan met tijd en geld, kunnen werken, hulp kunnen vragen,...

HEALTHY AGEING OP BASIS VAN GEZONDE LEVENSTIJL (BLUE ZONES)



"Er is geen weg naar geluk, geluk is de weg."

GELUK ZIT IN EEN KLEIN DRIEHOEKJE (GELUKSDRIEHOEK, VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN)



Hé, het is ok....om je eens niet ok te voelen!

Emotie- en stressmanagement, flexibiliteit, omgaan met uitdagingen en tegenslagen.

AHAA
Active & Healthy Ageing for all

Odisee
DE CO-HOGESCHOOL

MEER INFORMATIE OVER HEALTHY AGEING:
julie.vanderlinden@odisee.be

REFERENTIES

www.iph.nl - <https://www.mijnpositievegezondheid.be> - Huber et al. (2011). How Should We Define Health? BMJ - WHO (2020). Decade of Healthy ageing 2020-2030. - <https://geluksdriehoek.be> - <https://praktijkgerichtonderzoek.odisee.be/?q=projecten/active-and-healthy-ageing-all-ahaa-een-levensstijl-bevorderend-programma-voor-ouderen-uit> - <https://www.bluezones.com/>

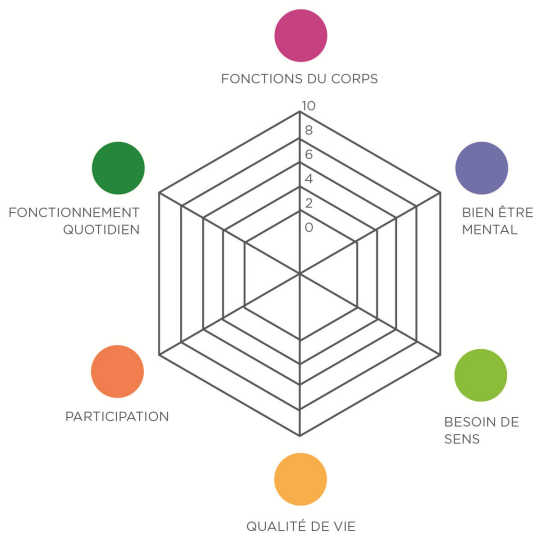
Bijlage 6: Disseminatie en educatie 'geluk, mentale en positieve gezondheid' (Franstalig)

VIEILLIR HEUREUX ET EN BONNE SANTÉ

JOURNÉE INTERNATIONALE DU BONHEUR



LA SANTÉ POSITIVE (EN 6 DIMENSIONS)



Fonctions du corps

Etat de santé, forme physique, plaintes de douleurs, sommeil, alimentation, condition physique, mouvement,...

Bien être mental

Mémoration, concentration, communication, être heureux, l'acceptation de soi, faire face à tous changements, sens du contrôle,...

Besoin de sens

Sens dans sa vie, orientation, expression, un état d'esprit positif, l'acceptation de soi, faire face à tous changements, sens du contrôle,...

Qualité de vie

Prendre la vie en pleine dent, être heureux, sentir bien dans sa peau, équilibre, être en sécurité, manière de vivre, sécurité financière,...

Participation

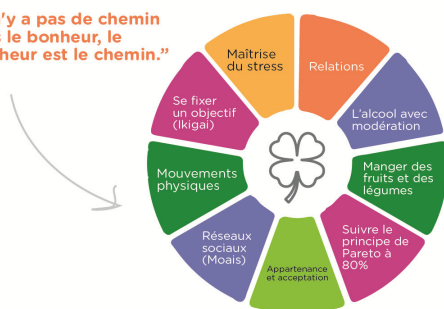
Contacts sociaux, être pris au sérieux, construire ensemble, soutien aux autres, appartenance à un groupe, accomplir des choses significatives, avoir de l'intérêt pour la société,...

Fonctionnement quotidien

Prendre soin de soi-même, conscient de ses limites, prendre conscients de ses capacités, mieux gérer son temps et son argent, être en mesure de travailler, oser demander de l'aide,...

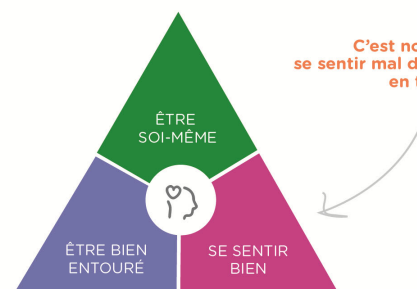
MODE DE VIE (BLUE ZONES)

"Il n'y a pas de chemin vers le bonheur, le bonheur est le chemin."



LE BONHEUR SE TROUVE AU CENTRE DU TRIANGLE (TRIANGLE DU BONHEUR, "VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN")

C'est normal de se sentir mal de temps en temps,...



Gestion du stress et des émotions, être flexible, faire face aux défis et aux échecs,...

AHAA
Active & Healthy Ageing for all

Odisee
DE CO-HOGESCHOOL

PLUS D'INFORMATIONS? julie.vanderlinden@odisee.be

RÉFÉRENCES

www.iph.nl - <https://www.mijnpositievegezondheid.be> - Huber et al. (2011). How Should We Define Health? BMJ - WHO (2020). Decade of Healthy ageing 2020-2030. - <https://geluksdriehoek.be> - <https://praktijkgerichtonderzoek.odisee.be/?q=projecten/active-and-healthy-ageing-all-ahaa-een-levensstijl-bevorderend-programma-voor-ouderen-uit> - <https://www.bluezones.com/>

Bijlage 7: Kennisevent 'Gezondheid in eigen stijl'

Odisee
DE CO-HOGESCHOOL

innoviris
.brussels
empowering research

Odisee Hogeschool Brussel Campus Schaarbeek

Kennisevent

Gezondheid in eigen stijl

Mei
25
Woensdag
13u-16u

Een boeiende namiddag met interessante gastsprekers, mogelijkheid tot netwerking en nagenieten bij een glaasje wijn en een hapje. Elke deelnemer ontvangt een leuke goodiebag.

Programma

- Welkom
- Positieve gezondheid uitgedokterd
- Beter slapen kan je leren
- Gezonder bewegen: een goed plan
- De impact van adem
- Waarden en motivatie op de voorgrond
- Sterke kanten troef voor mentale gezondheid
- Afsluiter met netwerking

Deelname is gratis, registratie verplicht via
<https://docs.google.com/forms/d/16lccs1a9aZSnKgAHRCr14Xjh8PFIR9JCAiQYv9aS0g4/edit?usp=sharing>

7. Referenties en nuttige links

Publicaties

- **Nooit te oud om in topvorm te zijn! 'Kan het ook met een lagere SES?'** (De Wilde A., Gettemans L., Vanden Bossche E., Verbraekel J., Musch L., Vanderlinden J., 2020)
- **Ontwikkeling van praktische sessies over gezonde voeding bij ouderen in kwetsbare situaties in lokale dienstencentra** (Roegiers H., Van Effelterre C., Vanfleteren E., Vanderlinden J., 2020)
- **Determinantenanalyse en gerapporteerde noden en barrières van gezond eetgedrag bij ouderen uit maatschappelijk kwetsbare situaties in lokale dienstencentra** (Carpentier I., Van Bever B., Vanfleteren E., Vanderlinden J., 2020)
- **Als beweging gezond ouder worden betekent** (De Braekeleer Z., Lambers S., Vanderlinden J., 2021)
- **Impact van een stappenteller op het verhogen van de bewegingsgraad bij ouderen** (Schroven H., Lambers S., Vanderlinden J., 2021)
- **De effecten van een wandelprogramma op lichamelijke risicofactoren van vallen bij ouderen** (Ahrouch S., Lambers S., Vanderlinden J., 2022)
- Vanderlinden, J., van Uffelen, J., Boen, F. (2021). **The relation between physical activity and sleep in older adults. The associations with movement behaviours and effects of a real-life lifestyle program.**
- **De toegankelijkheid van een levensstijlprogramma voor ouderen in maatschappelijk kwetsbare situaties vergroten** (Bouachmir N., Lambers S., Vanderlinden J., 2022)
- **Impact van ongezonde voedingsgewoonten en Covid-19 op het voedingspatroon bij ouderen in maatschappelijk kwetsbare situaties.** (De Corte E., Van Nuffel F., Vanfleteren E., Vanderlinden J., 2022)

Nuttige links

- <http://www.deharmonie.be/>
- <https://brusano.brussels/nl/onthaal/>
- <https://brusano.brussels/wp-content/uploads/sites/143/2022/05/Programmaboekje.pdf>
- <https://brusselshealthnetwork.be/nl/ontmoetingsfestival-zelf-keuzes-maken-jouw-gezondheid-en-jouw-welzijn/>
- <https://ld3.be/anker/>
- <https://logobrussel.be/content/bewegen-op-verwijzing>
- <https://projects.odisee.be/DePrinsesDieAllesWetenWou/>
- <https://sociaal.net/column/hoezo-kwetsbaar/>
- <https://www.dagvandewetenschap.be/>
- <https://www.dagvandewetenschap.be/organisatoren/odisee>
- <https://www.eerstelijnszone.be/bruzeel>
- <https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/bewegingsbeleid-ouderen>
- <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/beleid/voedingslabels/nutriscore-label>
- <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsadvies-op-maat/levensfase/voedingsadvies-voor-60-plussers>
- <https://www.huisvoorgezondheid.be/>
- <https://www.huisvoorgezondheid.be/zorgverlener/innovatie/bewegenopverwijzing/#:~:text=Doel%20van%20het%20project%3F,of%20zwemuurtje%20in%20de%20buurt.>
- <https://www.odisee.be/nl>
- <https://www.odisee.be/onderzoeksprojecten/active-and-healthy-ageing-all-ahaa-een-levensstijlbevorderend-programma-voor>
- <https://www.odisee.be/onderzoeksprojecten/active-and-healthy-ageing-all-ahaa-een-levensstijlbevorderend-programma-voor>

- <https://www.valpreventie.be/>
- <https://www.vvsg.be/kennisitem/vvsg/preventie-naar-kwetsbare-groepen>
- <https://www.zorgenvoormorgen.be/zorgen-voor-mensen-een-kwetsbare-situatie>