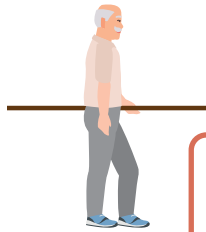


ACTIEF EN GEZOND OUDER WORDEN VOOR IEDEREEN



BEWEGEN EN GEZOND ETEN HET HELE JAAR ROND

Een product van praktijkgericht wetenschappelijk onderzoek – Odisee Hogeschool



Een actieve en gezonde levensstijl nastreven, het zou voor iedereen mogelijk moeten zijn, toch?

Helaas valt het op dat dit niet voor alle bevolkingsgroepen zo is. De onderzoekers van de Odisee hogeschool onderzochten daarom de barrières, de noden en de verwachtingen om actief en gezond te kunnen leven bij ouderen in een aantal lokale dienstencentra. Op basis van bevragingen, focusgroepen en co-creatie met de doelgroep, bleek een beweeg- en voedingskalender een hulpmiddel te zijn om mensen aan te moedigen.

Deze kalender beoogt ouderen wekelijks te kunnen informeren over beweging en gezonde voeding met aanbevelingen, weetjes, oefeningen en recepten.

Per week wordt er ingezoomd op beweging of voeding. In het onderdeel **bewegen** komen er oefeningen aan bod die werken op kracht, lenigheid en evenwicht en waar er geen materiaal voor nodig is. Ook komt er informatie aan bod over voldoende bewegen en wordt er gewerkt aan valpreventie. In het onderdeel **gezonde voeding** kan men proeven van gezondere (na) gerechten, doet men inspiratie op over seizoensproducten en komt men te weten hoe gezonde producten te vinden en welke er zeker en meer op het bord mogen liggen.

Zet deze kalender dus op een zichtbare plaats in huis en **laat je wekelijks inspireren om te werken aan een actieve en gezonde levensstijl!**



TIPS OM VOLDOENDE TE BEWEGEN



Je onderbreekt het zitten minstens elke 30 minuten



Je beweegt per week minstens 150 minuten (2,5 u) aan een gematigde intensiteit (fietsen, stevig wandelen, zwemmen, ...)



Heb je een stappenteller? Ga per dag na hoeveel stappen je zet. Ouderen (65+) worden namelijk aangemoedigd om 8.000 stappen te zetten per dag



Je doet verplaatsingen naar de bakker, ... zoveel mogelijk te voet of met de fiets



Je neemt indien mogelijk de trap in plaats van de lift



Je doet 2 à 3 keer per week oefeningen voor spierkracht, evenwicht en lenigheid (en vraag indien nodig raad aan een deskundige)



Je gebruikt hulpmiddelen indien nodig (wandelstok, looprekje, ...)



Vraag een partner, familielid, buur of vriend mee om samen te bewegen



Voel je tijdens bewegingsoefeningen pijn of ben je kortademig? Stop dan met de oefening en consulteer bij aanhoudende pijn of kortademigheid een arts



1

2

3

4

5

6

7

Januari

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

VERGETEN GROENTEN



SCHORSENEREN

- Langwerpige, donkere wortels
- Kleverig melksap bij schillen, worden daarom ook “keukenmeidenverdriet” of “huisvrouwenleed” genoemd
- Zoals een asperge, maar goedkoper
- Lichtbittere en nootachtige smaak, mals en sappig vrucht vlees, oesterachtig
- Bevat veel ijzer, vezels en vitamine C, maar ook kalium, fosfor, calcium en magnesium

Kooktips



Giet kokend water over de schorseneren, laat ze vervolgens schrikken in koud water en schil ze nadien



Koken, stoven of roosteren

8

9

10

11

12

13

14

Januari						
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

WIST-JE-DAT?

GROENTEN EN FRUIT VAN HET SEIZOEN



WINTER

Januari	Februari	Maart
Aardappelen, aardpeer, boerenkool, knolselder, koolraap, paddenstoelen, pastinaak, pompoen, prei, raap, rammenas, rode biet, rodekool, savooikool, schorseneren, spruiten, uien, veldsla, winterpostelein, witlof, witte kool, wortelen	Aardappelen, aardpeer, boerenkool, groene selder, knolselder, koolraap, paddenstoelen, pastinaak, pompoen, prei, raap, rammenas, rode biet, rodekool, savooikool, schorseneren, spruiten, uien, veldsla, winterpostelein, witlof, wittekool, wortelen	Aardappelen, bloemkool, boerenkool, groene selder, knolselder, koolraap, paddenstoelen, pastinaak, pompoen, prei, raap, radijs, rammenas, rode biet, rodekool, savooikool, schorseneren, spinazie, spruiten, uien, veldsla, winterpostelein, witlof, wittekool, wortelen
Appelen, bananen, mandarijnen, mango, peren, pompelmoes, sinaasappelen	Appelen, bananen, mandarijnen, mango, peren, pompelmoes, sinaasappelen	Appelen, mango, pompelmoes, rabarber, sinaasappelen

www.velt.nu

15

16

17

18

19

20

21

Januari

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

BEENSPIEREN VERSTERKEN

NOTITIES

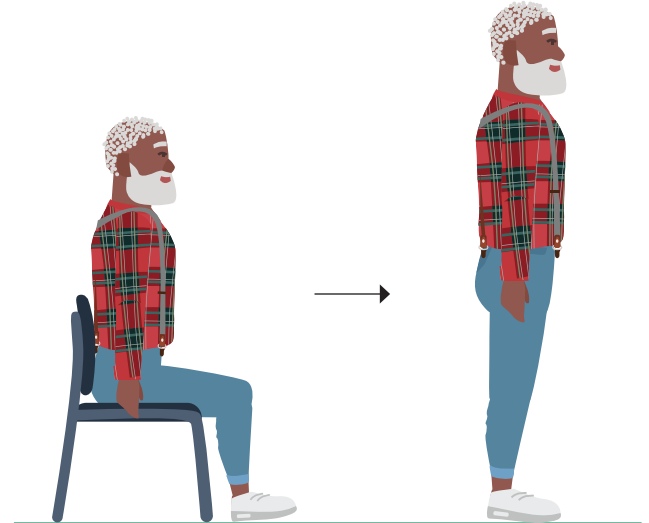
- Ga op een stoel zitten
- Steun met de handen op de zijkanten van de stoel
- Ga 10 keer rechtop staan en vervolgens traag weer zitten



Doe dit voor elke maaltijd

Varianten:

- Probeer het eens zonder handen te gebruiken
Hou daarbij de armen gestrekt voor je
- Ga niet helemaal zitten, maar raak de stoel heel even met je bovenbenen en sta dan weer rustig recht
- Probeer het ook eens vanuit een lagere stoel of zetel



22

23

24

25

26

27

28

Januari

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

GEZOND NAGERECHT

CITROEN TIRAMISU

Ingrediënten (10 personen)

2	eieren	250g	platte kaas
35g	stevia	125ml	yoghurt (natuur), vanille
1	citroen	12	petit beurre koekjes

- Splits de eieren, klop het eiwit op en zet even aan de kant
- Voeg de helft van de stevia bij de eierdooiers en meng dit goed
- Pers de citroen uit en doe het sap met de rest van de stevia in een pan
- Laat even warm worden, zonder het aan de kook te brengen
- Laat even afkoelen, voeg nadien toe aan de eierdooiers en meng goed
- Doe de platte kaas en yoghurt bij het mengsel en roer dit om
- Neem het opgeklopt eiwit en roer dit zeer voorzichtig door het mengsel
- Neem de koekjes, leg ze op de bodem van een schaal en giet er de helft van de vulling bij (je kan de koekjes ook doppen in citroensap)
- Leg een tweede laag koekjes en giet de rest van het mengsel eroverheen
- Laat het geheel opstijven in de koelkast



Kilocalorieën per portie

Tiramisu	405
Citroen tiramisù	105

- ✓ Boudoirs (lange vingers) vervangen door een koek die minder kcal en suiker bevat
- ✓ Mascarpone vervangen door een magere kaas gemengd met yoghurt
- ✓ Minder eieren gebruiken, eierdooiers bevatten namelijk veel vet
- ✓ Suiker vervangen door zoetstof, wat veel minder kcal bevat dan suiker

29

30

31

1

2

3

4

Januari/Februari

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

BEENSPIEREN VERSTERKEN

NOTITIES

- Ga rechtop zitten op een stoel
- Strek je been en laat daarna de voet weer zakken
- Herhaal 15 keer aan elke kant



Doe dit bij elke maaltijd

Varianten:

- Hou het been 10 tellen gestrekt
- Laat de voet niet helemaal tot op de grond zakken, maar tot vlak boven de grond en strek dan opnieuw het been



5

6

7

8

9

10

11

Februari

29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	1	2	3

VERGETEN GROENTEN



AARDPEER

- Kleiner dan aardappel, licht verteerbaar
- Smaakt een beetje als artisjok
- Gekookt smaakt het redelijk zoet
- Rijk aan vitamine C, vitamine B, calcium en ijzer

Kooktip



Gebruik het in soep, puree, gesneden en gekookt in blokjes of toegevoegd aan salade

12

13

14

15

16

17

18

Februari

29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	1	2	3

BEENSPIEREN VERSTERKEN

NOTITIES

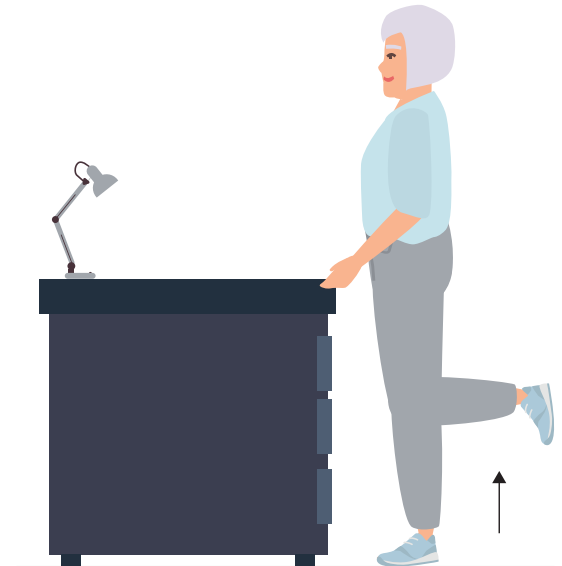
- Sta rechtop en steun met de handen op een tafel of op het aanrecht
- Buig afwisselend de rechter- en linkerknie



Zorg ervoor dat de knieën mooi naast elkaar blijven

Varianten:

- Hou de knie telkens 10 tellen gebogen alvorens ze weer langzaam te laten zakken
- Wissel af links-rechts



19

20

21

22

23

24

25

Februari

29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	1	2	3

TIPS: BUDGETVRIENDELIJK KOKEN



Je kan de andere helft van het brood invriezen om later op te eten



Wees bewust voor kortingen en aankoopacties, vergelijk de prijzen van verschillende winkels



Vervang vlees eens door peulvruchten of andere vleesvervangers (tofu, seitan, Quorn®, ...)



Koop in grotere hoeveelheden of verpakkingen als deze goedkoper uitkomen per eenheid



Ga niet winkelen met een lege maag



Plan je weekmenu en maak een boodschappenlijstje



In de winkelrekken staan duurdere producten meestal op ooghoogte, de goedkopere varianten meestal onderaan



Bewaar je restjes en gooi ze niet weg



Bereid je maaltijden zoveel mogelijk zelf en beperk de aankoop van kant-en-klare maaltijden



Diepvriesvis en -vlees zijn vaak een stuk goedkoper



Laat kruiden thuis groeien in je tuin of op de vensterbank van je keuken: tijm, bieslook, rozemarijn, munt, oregano, ...



Kook energiebewust: investeer in een snelkookpan en een stoommandje voor groenten. Sluit je kookpotten steeds af met een deksel



Koop huismerken



Februari/Maart

26	27	28	(29)	1	2	3
----	----	----	------	---	---	---

29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	1	2	3

BEENSPIEREN VERSTERKEN

NOTITIES

- Sta rechtop en steun met je handen op een tafel of aanrecht
- Hef je rechterbeen gestrekt zijwaarts en laat weer zakken
Hef vervolgens je linkerbeen gestrekt zijwaarts en laat weer zakken
- Herhaal dit 10 keer



Doe dit rustig en gecontroleerd, niet zwaaien met het been !
Hou je romp stil, enkel je been beweegt

Varianten:

- Wissel af links-rechts
- Hef je been op en hou het vervolgens 5 tellen op alvorens het been weer te laten zakken, herhaal dit 10 keer per been
- Hef je been in 2 fasen op: eerst een beetje, dan zo hoog mogelijk, laat ook zakken in 2 fasen



4

5

6

7

8

9

10

Maart

26	27	28	29	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

WIST-JE-DAT?

NOTITIES

NUTRI-SCORE

De Nutri-Score is een score die toegekend wordt aan voedingsproducten zodat een consument in één oogopslag kan vergelijken welk product gezonder is binnen éénzelfde voedingsgroep.

De score wordt weergegeven op een 5-kleurenschaal met 5 letters. Deze varieert van een gezondere optie 'A' tot de minst verkiesbare optie 'E'.

De Nutri-Score van elk product wordt berekend door de hoeveelheid van de gezonde voedingselementen (vezels, eiwitten, fruit en groenten), en de ongezondere elementen (aantal calorieën, verzadigde vetten, suikers en zout) in rekening te brengen.



www.health.belgium.be

11

12

13

14

15

16

17

Maart										
26	27	28	29	1	2	3				
4	5	6	7	8	9	10				
11	12	13	14	15	16	17				
18	19	20	21	22	23	24				
25	26	27	28	29	30	31				

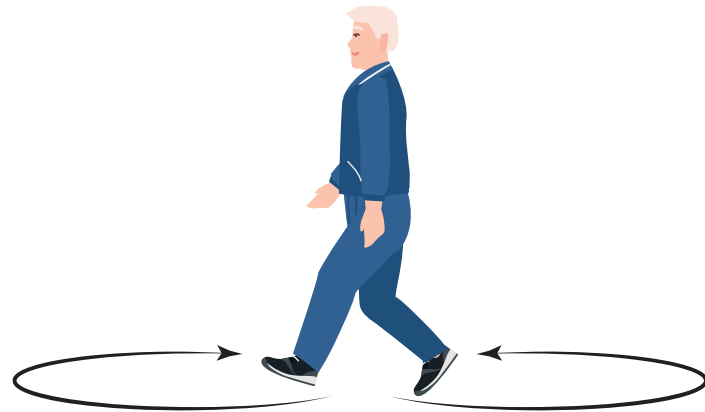
EVENWICHT LOPEN

NOTITIES

- Stap in een grote 8-vorm
- Kies je eigen tempo
- Herhaal dit 10 keer

Varianten:

- Doe dit met extra grote passen
- Doe dit met extra kleine passen



18

19

20

21

22

23

24

Maart						
26	27	28	29	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

WIST-JE-DAT?

GROENTEN EN FRUIT VAN HET SEIZOEN



LENTE

April	Mei	Juni
Aardappelen, andijvie, asperges, bloemkool, groene selder, paddenstoelen, prei, raap, raapstelen, radijs, rode biet, spinazie, uien, witlof	Andijvie, asperges, bloemkool, doperwt, groene selder, koolrabi, kropsla, paddenstoelen, prei, raap, raapstelen, radijs, spinazie, spitskool, uien, warmoes, wortelen	Aardappelen, andijvie, artisjok, asperges, bloemkool, broccoli, doperwt, groene selder, koolrabi, kropsla, paddenstoelen, prei, prinsessenbonen, raap, radijs, savooikool, spinazie, spitskool, tomaten, uien, venkel, warmoes, wortelen
Mango, pomelmoes, rabarber, sinaasappelen	Mango, pomelmoes, rabarber, sinaasappelen	Aardbeien, abrikozen, frambozen, kersen, kruisbessen, nectarines, perziken, rabarber, rode bessen, sinaasappelen, zwarte bessen

www.velt.nu

25

26

27

28

29

30

31

Maart

26	27	28	29	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

SCHEENBEENSPIEREN VERSTERKEN

NOTITIES

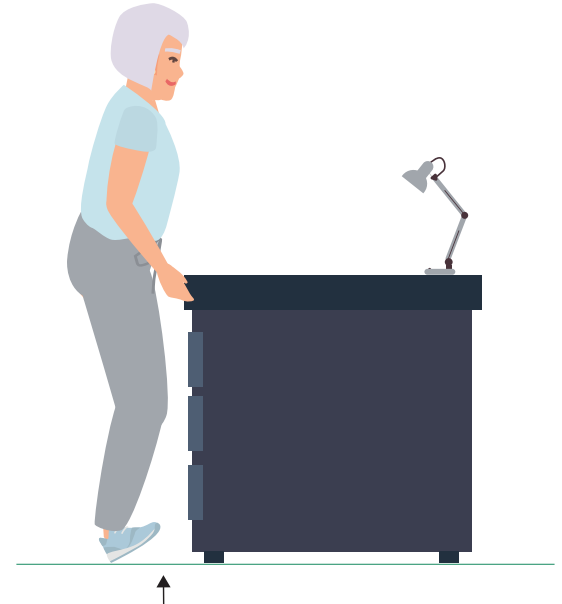
- Sta rechtop en steun met de handen op een tafel of aanrecht
- Hou de knieën licht gebogen
- Ga op de hielen staan (hielenstand) met de tenen omhoog
- Laat je tenen vervolgens weer zakken
- Doe dit 10 keer



Doe dit rustig en gecontroleerd

Varianten:

- Ga naar hielenstand en hou deze positie 5 tellen aan alvorens weer rustig naar de uitgangspositie te gaan, herhaal dit 10 keer
- Wissel af links-rechts



1

2

3

4

5

6

7

April

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

GEZOND NAGERECHT

WAFELS MET ZOETE AARDAPPEL

Ingrediënten (8 personen)

160g zoete aardappelen 1el zùsto (suikervervanger)
80g havermout enkele druppels vanille-extract
100ml amandelmelk een scheutje arachideolie
1/2el bakpoeder

- Breng een pot met water aan de kook
- Schil en snij de zoete aardappel in blokjes en kook ze gaar
- Weeg 80 g havermout en 100 ml amandelmelk af
- Doe dit in een blender of mix tot een gladde massa
- Voeg het bakpoeder, de zùsto en de vanille druppels erbij en meng goed door
- Als de zoete aardappel gaar is, giet je ze af, voeg je ze toe aan de blender en mix je alles goed tot 1 geheel
- Verwarm een wafelijzer
- Giet een scheutje arachideolie in een potje, strijk met een borstel de kanten van het wafelijzer met de olie en bak de wafels



Serveer de wafels met vers fruit



Kilocalorieën per portie

Wafel	297
Wafel met zoete aardappel	55



Boter en bloem vervangen door zoete aardappel en havermout



Zoete aardappel heeft een lichte zoete smaak, maar 1 el zoetstof kan nog toegevoegd worden

8

9

10

11

12

13

14

April

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

LENIGHEID

NOTITIES

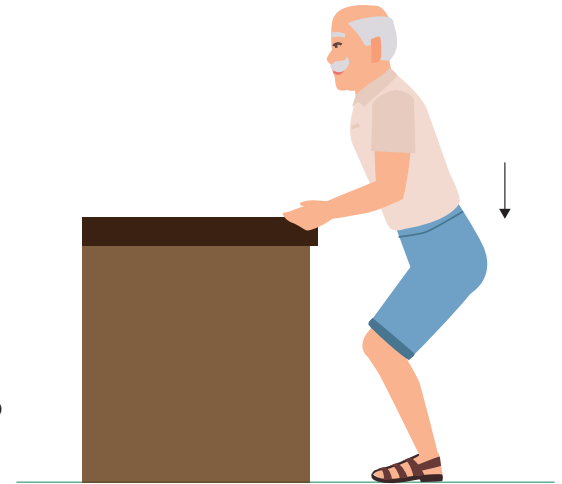
- Sta rechtop en steun met de handen op een tafel of aanrecht
- Zak naar beneden.
- Wanneer je voelt dat de hielen bijna van de grond komen, ga je weer rechtop staan
- Herhaal 10 keer



Doe dit rustig en gecontroleerd

Varianten:

- Wanneer je beneden bent, blijf je 5 tellen staan alvorens weer rechtop te komen
- Ga in 2 fasen naar beneden en kom in 2 fasen weer naar boven



15

16

17

18

19

20

21

April

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

VERGETEN GROENTEN



SNIJBIET of WARMOES

- Bladeren en stengels kunnen gegeten worden
- Witte, gele, oranje, groene, roze en paarse stengels
- Blad smaakt iets zachter dan spinazie
- De stengel smaakt naar rode biet
- Bevat veel vitamine C en ijzer

Kooktip



Fijnsnijden en toevoegen aan salades, koken en pureren met aardappelen

22

23

24

25

26

27

28

												April	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4							

EVENWICHT

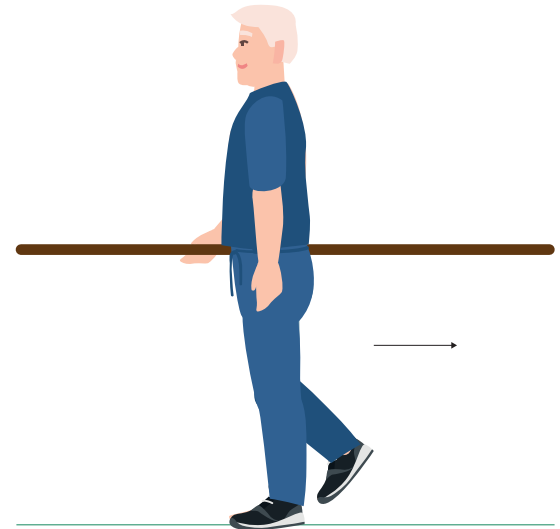
ACHTERUIT LOPEN

NOTITIES

- Neem steun met één hand aan een kast, tafel of aanrecht
- Loop eerst 10 kleine passen vooruit en daarna terug achteruit
- Herhaal 10 keer

Varianten:

- Maak de passen groter
- Probeer het zonder steun te nemen (blijf wel veilig nabij kast, tafel of aanrecht)



29

30

1

2

3

4

5

April/Mei

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

GEZOND NAGERECHT

HAVERMOUTKOEK MET BANAAAN



Ingrediënten (4 personen)

2	bananen, rijp	20g	amandelschilfers
35g	walnoten	10g	honing
100g	havermout		

- Verwarm de oven voor (hete lucht, 180°C)
- Plet de bananen met een vork en verpulver de walnoten
- Doe de bananen, walnoten, havermout, amandelschilfers en honing in een kom en meng alles goed
- Maak met een lepel 16 koekjes en leg dit op een bakplaat
- Bak in de oven op 180°C (15 à 20 min)

Kilocalorieën per portie

Koek	450
Havermoutkoek met banaan	210

- ✓ De bloem, suiker en boter zijn vervangen door banaan en havermout
- ✓ Walnoten zijn een bron van gezonde (onverzadigde) vetten

6

7

8

9

10

11

12

Mei											
29	30	1	2	3	4	5					
6	7	8	9	10	11	12					
13	14	15	16	17	18	19					
20	21	22	23	24	25	26					
27	28	29	30	31	1	2					

KUITSPIEREN VERSTERKEN

NOTITIES

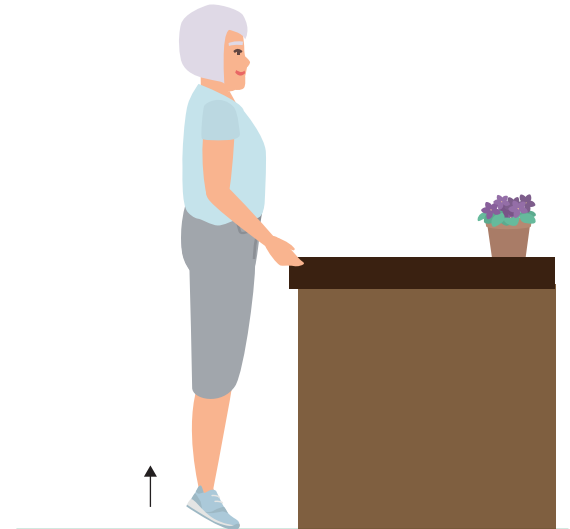
- Sta rechtop en steun met je handen op een tafel of aanrecht
- Hou de knieën gestrekt
- Ga op de tenen staan (tenenstand) en laat je hielen vervolgens weer zakken
- Doe dit 10 keer



Doe dit rustig en gecontroleerd

Varianten:

- Doe dezelfde oefening met licht gebogen knieën
- Ga naar tenenstand met gestrekte knieën en hou deze positie 5 tellen aan
- Ga naar tenenstand met gebogen knieën en hou deze positie 5 tellen aan



13

14

15

16

17

18

19

Mei

29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

VREEMD GEZOND

DRAKENFRUIT

Het is een fruitsoort uit Azië en Amerika die fel rood gekleurd is met groene uitsteeksels, waardoor het op iets draakachtigs lijkt. Er zitten veel vezels, calcium, vitamine C en antioxidanten in. De smaak is niet sterk. Het heeft iets weg van een zoete kiwi.



20

21

22

23

24

25

26

							Mei						
29	30	1	2	3	4	5							
6	7	8	9	10	11	12							
13	14	15	16	17	18	19							
20	21	22	23	24	25	26							
27	28	29	30	31	1	2							

TIPS: ZITGEDRAG VERMINDEREN

NOTITIES



Zit jij lange periodes (> 30 minuten) onafgebroken? Probeer eens bij te houden hoeveel je gemiddeld zit op een dag door dit op te schrijven (reken hier ook de tijd bij tijdens de maaltijden, autorijden, ...)



Zit je 's avonds lange tijd (> 30 minuten) onafgebroken in de zetel? Gebruik een kookwekkertje en stel deze in op 30 min., als het alarm afgaat, sta je minstens 1 minuut recht en wandel je een rondje in huis



Probeer voor en na de maaltijden een spieroefening te doen: lenigheid, kracht of evenwicht. In deze kalender vind je alvast inspiratie



Ga je bellen met een vriend(in)? Probeer dit gesprek eens staande of al 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. Of probeer eens je navel naar binnen te trekken als je zit (buikspieren)



Mei/Juni

27

28

29

30

31

1

2

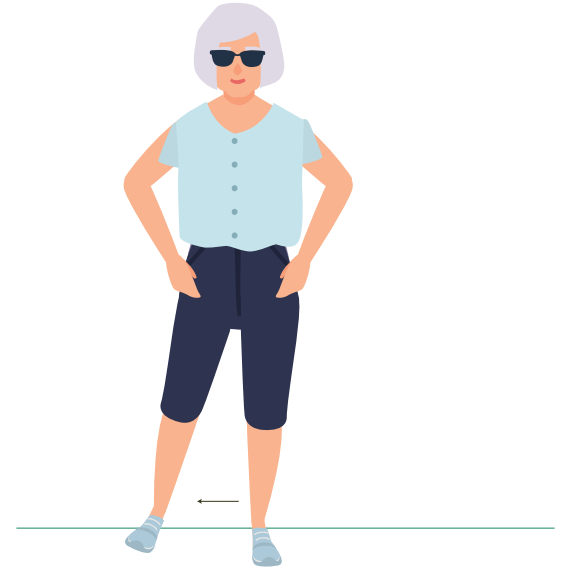
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

EVENWICHT

ZIJWAARTS LOPEN

NOTITIES

- Sta recht met de handen op de heupen
- Doe 10 zijwaartse bijtrek-passen naar links
- Doe daarna 10 zijwaartse bijtrek-passen naar rechts



Varianten:

- Doe dit met extra grote passen
- Doe dit met extra kleine passen

3

4

5

6

7

8

9

Juni

27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

GEZOND NAGERECHT

WORTELCAKE

Ingrediënten

3	eiwitten	110g	bloem
50g	zūsto (suikervervanger)	1 tl	bakpoeder
110g	ongezoete appelmoes	1 mespunt	speculaaskruiden
50ml	amandelmelk	120g	wortelen



- Verwarm de oven voor op 180°C
- Klop het eiwit op met de zūsto
- Spatel er dan voorzichtig de appelmoes en amandelmelk doorheen
- Meng de bloem, het bakpoeder en de speculaaskruiden en zeef dit bij het beslag
- Meng het geheel voorzichtig
- Rasp de wortelen en voeg toe aan het beslag
- Neem een bakvorm en doe er het beslag in
- Zet het 40 min. in de oven op 180 graden
- Laat afkoelen voor het serveren

Kilocalorieën per portie

Cake	345
Wortelcake	112



Minder bloem en eieren, we vervangen dit door wortelen en ongesuikerde appelmoes



De suiker wordt een suikervervanger

10

11

12

13

14

15

16

Juni										
27	28	29	30	31	1	2				
3	4	5	6	7	8	9				
10	11	12	13	14	15	16				
17	18	19	20	21	22	23				
24	25	26	27	28	29	30				

EVENWICHT

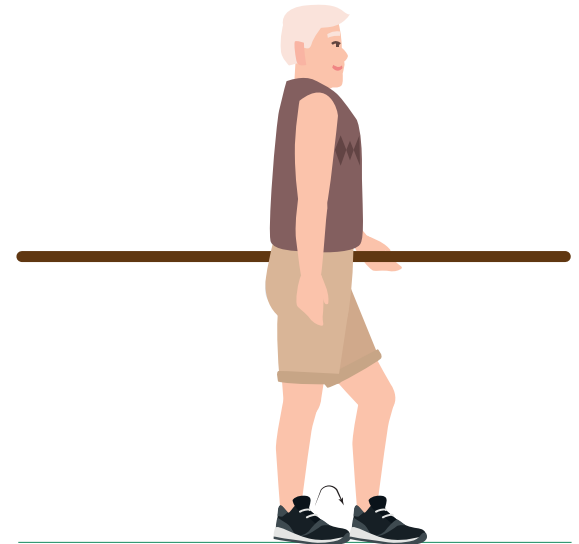
TANDEMSTAND - NAAR VOREN

NOTITIES

- Neem steun met één hand aan een kast, tafel of aanrecht
- Plaats één voet precies voor de andere voet, de voeten staan nu op rechte lijn
- Blijf 10 tellen staan

Varianten:

- Probeer de oefening zonder steun (blijf veilig nabij het steunvlak) en hou je armen gespreid
- Doe vanuit deze positie enkele kniebuigingen



17

18

19

20

21

22

23

Juni

27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

TIP VALPREVENTIE

DRAAG VEILIGE SCHOENEN

NOTITIES



CHECKLIST: ZIJN JOUW SCHOENEN VEILIG?

Mijn schoenen zijn gesloten en sluiten goed aan



De tenen en de hiel zitten volledig in de schoen ingesloten



De zolen zijn niet glad



De hak is laag, breed en stevig



De zool van mijn schoen is voldoende hard en stevig



www.valpreventie.be

24

25

26

27

28

29

30

Juni

27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

WIST-JE-DAT?

GROENTEN EN FRUIT VAN HET SEIZOEN



ZOMER

Juli	Augustus	September
Aardappelen, andijvie, artisjok, aubergine, bleekselderij, bloemkool, broccoli, Chinese kool, courgette, doperwt, groene selder, komkommer, koolrabi, kropsla, paddenstoelen, paprika, prinsessenbonen, prei, radijs, rode biet, rodekool, savooikool, snijbonen, spinazie, spitskool, tomaten, uien, venkel, warmoes, wittekool, wortelen	Aardappelen, andijvie, artisjok, aubergine, bleekselderij, bloemkool, broccoli, Chinese kool, courgette, groene selder, groenlof, knolselder, komkommer, koolrabi, kropsla, maïs, paddenstoelen, paprika, prinsessenbonen, pompoen, prei, raapstelen, radijs, rode biet, rodekool, savooikool, snijbonen, spinazie, spitskool, tomaten, uien, venkel, warmoes, wittekool, wortelen	Aardappelen, andijvie, artisjok, aubergine, bleekselderij, bloemkool, broccoli, Chinese kool, courgette, groene selder, knolselder, komkommer, koolrabi, kropsla, maïs, paddenstoelen, paprika, prinsessenbonen, pompoen, prei, raap, raapstelen, radijs, rammenas, rode biet, rodekool, savooikool, snijbonen, spinazie, spitskool, tomaten, uien, venkel, warmoes, wittekool, wortelen
Aardbeien, abrikozen, appels, bramen, blauwe bessen, frambozen, kersen, kruisbessen, mango, nectarines, perziken, rabarber, rode bessen, zwarte bessen	Aardbeien, abrikozen, appels, bramen, blauwe bessen, druiven, frambozen, kersen, kruisbessen, mango, meloenen, nectarines, peren, perziken, pruimen, zwarte bessen	Appelen, bananen, bramen, druiven, frambozen, kiwi, mango, meloenen, nectarines, peren, perziken, pompelmoes, pruimen

www.velt.nu

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

Juli

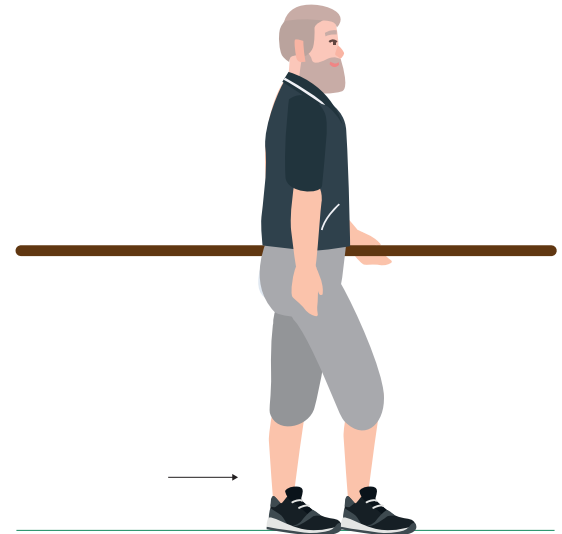
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

EVENWICHT

TANDEMLOPEN - VOORUIT

NOTITIES

- Neem steun met één hand aan een kast, tafel of aanrecht
- Plaats één voet precies voor de andere voet, de voeten staan nu op een rechte lijn
- Doe zo 10 passen



Varianten:

- Probeer de oefening zonder steun (blijf veilig nabij het steunvlak)
- Probeer de oefening met de armen gespreid
- Probeer de oefening met de armen in de zij

8

9

10

11

12

13

14

Juli

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

TIP VALPREVENTIE

MAAK JE HUIS ZO VALVEILIG MOGELIJK

NOTITIES



www.valpreventie.be

CHECKLIST: IS JOUW WONING VALVEILIG?

Geen gladde of natte vloeren



Geen losliggende kabels of tapijten



Voldoende verlichting



Stevige trapleuning



Handgrepen in badkamer, toilet



Geen voorwerpen op de trap



Veel gebruikte dingen liggen makkelijk bereikbaar



Juli

15

16

17

18

19

20

21

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

VERGETEN GROENTEN



KOOLRABI

- Typische seizoensgroente in de vroege zomer (juni)
- Zowel rauw als gekookt te eten
- De bladeren zijn eetbaar (soep of bouillon)
- Licht pittige smaak, vergelijkbaar met radijs en bloemkool met een zoetige hint van selderij
- Frisse textuur zoals een radijs of appel
- Rijk aan vitamine C en bevat daarnaast calcium, kalium, magnesium, en vezels
- De bladeren bevatten vitamine A

Kooktip



Stoofpotjes of geroosterd in een salade

22

23

24

25

26

27

28

							Juli						
							1	2	3	4	5	6	7
							8	9	10	11	12	13	14
							15	16	17	18	19	20	21
							22	23	24	25	26	27	28
							29	30	31	1	2	3	4

GEZONDE NAGERECHTEN

BANANENPANNENKOEK

Ingrediënten (8 personen)

2 eieren
1,5 bananen
1 mespuntje kaneel
1 el lijnzaad
1el olijfolie

- Doe de eieren in een kom
- Pel de bananen en voeg ze bij de eieren
- Meng alles tot een glad geheel
- Doe er wat kaneel in voor de smaak
- Zet een pan op het vuur en doe er 1 eetlepel olijfolie in
- Giet het beslag in de pan en voeg het lijnzaad meteen toe
- Bak goudbruin aan beide zijden



Bij het serveren kan je afwerken met wat fruit



Kilocalorieën per portie

Pannenkoek	300
Bananenpannenkoek	90



Melk, bloem, suiker en boter
vervangen door banaan

29

30

31

1

2

3

4

Juli/Augustus

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

EVENWICHT

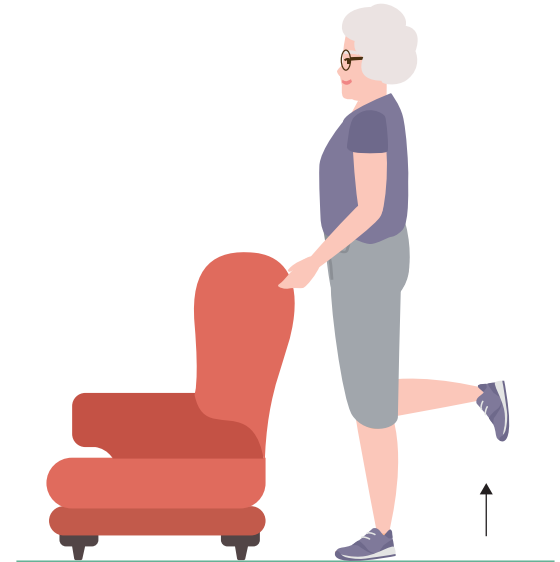
OP 1 BEEN STAAN

NOTITIES

- Neem steun met één hand aan een kast, tafel of aanrecht
- Ga op één been staan
- Blijf 10 tellen staan
- Wissel van been

Varianten:

- Probeer de oefening zonder steun (blijf veilig nabij het steunvlak)
- Probeer de oefening met de armen gespreid
- Probeer de oefening terwijl je de armen op en neer beweegt



5

6

7

8

9

10

11

Augustus

29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

VERGETEN GROENTEN



CHIOGGIA BIET

- Familie van warmoes en is een soort rode biet
- Mooi patroon van rode-witte lijnen
- Zacht zoete smaak
- Zowel rauw als gekookt eten
- Bij koken/bakken verliezen ze hun kleur
- Bevatten magnesium, kalium, vezels, fosfor en ijzer, maar ook vitamines A, B en C, bètacaroteen en foliumzuur

Kooktip



Verwerkt in salades, dunne schijfjes als rauwkost, gekookt of geroosterd in de oven

12

13

14

15

16

17

18

Augustus

29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

EVENWICHT

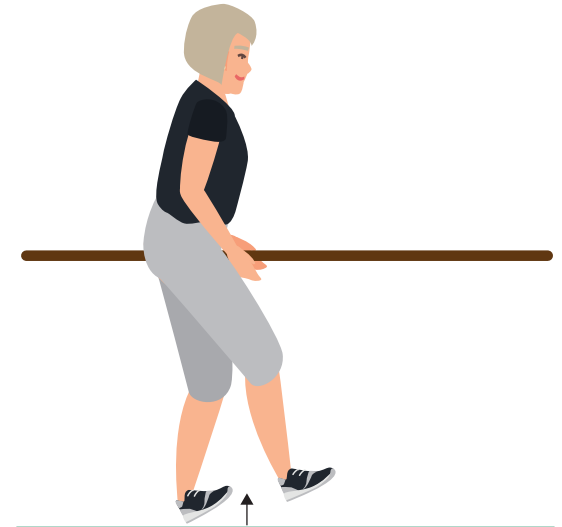
HIELEN LOPEN

NOTITIES

- Neem steun met één hand aan een kast, tafel of aanrecht
- Ga naar hielstand en zet 10 passen
- Ontspan, draai om en doe opnieuw 10 passen in hielstand

Varianten:

- Probeer de oefening zonder steun (blijf veilig nabij het steunvlak)
- Probeer de oefening met de armen gespreid
- Probeer de oefening en hou de armen in de zij



19

20

21

22

23

24

25

Augustus

29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

WIST-JE-DAT?

JE BEST DE HELFT VAN JE BORD MET GROENTEN VULT?

Volgens de aanbevelingen van de Hoge gezondheidsraad eet je dagelijks best 300 gram groenten (vers of bereid).

Varieer in soorten en laat je leiden door het seizoen.

Het eten van groenten verlaagt het risico op obesitas, coronaire hartziekten, een beroerte en diabetes. Deze levensmiddelen zijn ook een belangrijke bron van vezels, vitamines en sporenelementen. Voldoende vezelinname stimuleert een optimale darmfunctie en beperkt het risico op cardiovasculaire ziekten en bepaalde kankers. Het kan ook bijdragen tot het behoud van een optimaal gewicht of tot gewichtsreductie in geval van overgewicht wat nuttig is voor de preventie van diabetes.

www.health.belgium.be

26

27

28

29

30

31

1

NOTITIES

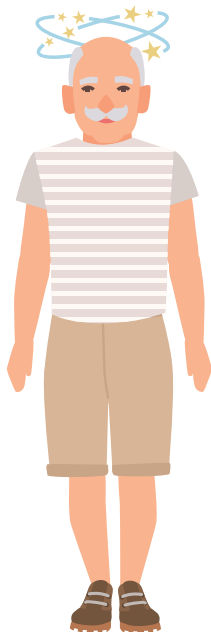


Augustus/September

29	30	31	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

TIP VALPREVENTIE

VERMIJD DUIZELIGHEID



www.valpreventie.be

2

3

4

5

6

7

8

NOTITIES

HOE VERMIJD JIJ DUIZELIGHEID BIJ HET RECHTOP KOMEN?

Rechtop komen uit bed doe je traag. Je blijft even op de rand zitten en houd je eventueel vast



Wanneer je duizelig bent bij het rechtop komen, wacht je even alvorens je je verplaatst



Je haast je niet wanneer de bel of telefoon gaat



Je praat met je huisarts over eventuele duizeligheid



September

26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

WIST-JE-DAT?

JE BEST 250 GRAM (OF 2 STUKKEN) FRUIT PER DAG EET?

Volgens de aanbevelingen van de Hoge gezondheidsraad eet je dagelijks best 250 gram fruit. Geef de voorkeur aan vers fruit.

Fruit levert je energie, vezels, mineralen, vitaminen en andere bio-actieve stoffen op. Door het eten van voldoende fruit kan je heel wat gezondheidswinst boeken : bevorderen van de stoelgang en weerstand, verlagen van de bloeddruk, voorkomen constipatie, voorkomen tekorten in vitamines en mineralen en veroudering (een stukje) tegengaan.

www.health.belgium.be
www.cm.be

9

10

11

12

13

14

15

NOTITIES



1 stuk = 130g



1 stuk = 135g (met schil)



schaaltje = 100g



1 stuk = 60g



trosje = 125g



1 stuk = 130g



1 stuk = 180g, zonder schil



1 stuk = 75g

September

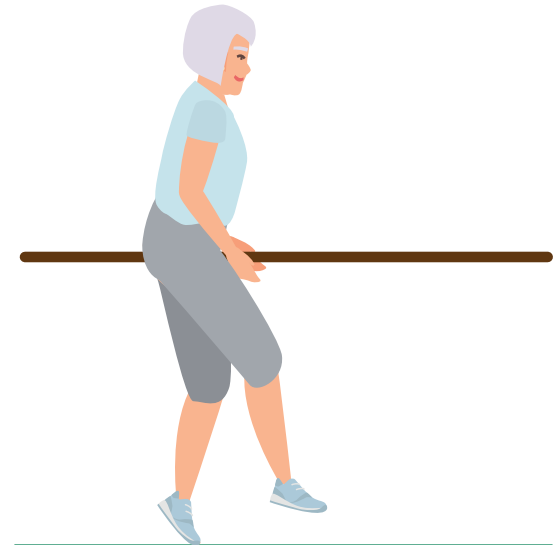
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

EVENWICHT

LOPEN OP DE TENEN

NOTITIES

- Neem steun met één hand aan een kast, tafel of aanrecht
- Ga naar tenenstand en zet zo 10 passen
- Ontspan, draai om en doe opnieuw 10 passen in tenenstand



Varianten:

- Probeer de oefening zonder steun (blijf veilig nabij het steunvlak)
- Probeer de oefening met de armen gespreid
- Probeer de oefening en hou de armen in de zij

16

17

18

19

20

21

22

September

26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

WIST-JE-DAT?

GROENTEN EN FRUIT VAN HET SEIZOEN



HERFST

Oktober	November	December
Aardappelen, andijvie, artisjok, aubergine, bleekselderij, bloemkool, boerenkool, broccoli, Chinese kool, courgette, groene selder, knolselder, koolraap, koolrabi, kropsla, paddenstoelen, paprika, pastinaak, pompoen, prei, prinsessenbonen, raap, raapstelen, radijs, rammenas, rode biet, rodekool, savooikool, schorseneren, snijbonen, spinazie, spitskool, spruiten, tomaten, uien, veldsla, venkel, warmoes, winterpostelein, witlof, wittekool, wortelen	Aardappelen, andijvie, artisjok, aubergine, bleekselderij, bloemkool, broccoli, Chinese kool, courgette, groene selder, groenlof, knolselder, komkommer, koolrabi, kropsla, maïs, paddenstoelen, paprika, prinsessenbonen, pompoen, prei, raapstelen, radijs, rode biet, rodekool, savooikool, snijbonen, spinazie, spitskool, tomaten, uien, venkel, warmoes, wittekool, wortelen	Aardappelen, andijvie, artisjok, aubergine, bleekselderij, bloemkool, broccoli, Chinese kool, courgette, groene selder, knolselder, komkommer, koolrabi, kropsla, maïs, paddenstoelen, paprika, prinsessenbonen, pompoen, prei, raap, raapstelen, radijs, rammenas, rode biet, rodekool, savooikool, snijbonen, spinazie, spitskool, tomaten, uien, venkel, warmoes, wittekool, wortelen
Appelen, bananen, bramen, druiven, frambozen, kiwi, mandarijnen, mango, meloenen, pompelmoes	Appelen, bananen, druiven, kiwi, mandarijnen, mango, peren, pompelmoes, sinaasappelen	Appelen, bananen, kiwi, mandarijnen, mango, peren, pompelmoes, sinaasappelen

www.velt.nu

September

26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

23

24

25

26

27

28

29

EVENWICHT

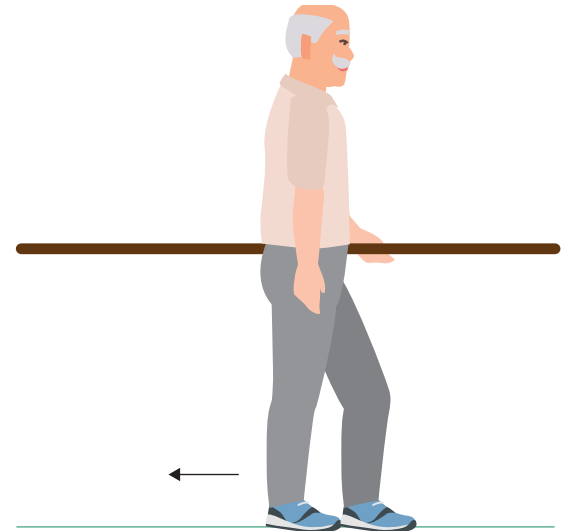
TANDEMLOPEN - ACHTERUIT

- Neem steun met één hand aan een kast, tafel of aanrecht
- Verplaats één voet naar achter en plaats deze direct achter de andere voet
- Zet de voorste voet achter de andere voet
- Doe zo 10 passen en draai om
- Herhaal

Varianten:

- Probeer de oefening zonder steun (blijf veilig nabij het steunvlak)
- Probeer de oefening met de armen gespreid
- Probeer de oefening met de armen in de zij

NOTITIES



September/Oktober

26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

30

1

2

3

4

5

6

GEZOND NAGERECHT

BROWNIE MET COURGETTE

Ingrediënten (8 personen)

150g	pure chocolade	10g	Canderell
1	courgette	20g	bloem
3	eieren	1tl	bakpoeder

- Schil de courgette en snijd ze in stukjes, stoom vervolgens gaar in een kom met een bodempje water (2 eetlepels)
- Verwarm de oven (hete lucht, 180°C)
- Smelt de chocolade au-bain-marie
- Mix de courgette tot een glad geheel, voeg dit samen met het cacaopoeder aan de chocolade toe en meng goed
- Laat dit even afkoelen
- Splits de eieren en klop het eiwit op
- Voeg de Canderell, eierdooiers, bloem en bakpoeder toe aan de gesmolten chocolade en meng goed
- Meng het eiwit voorzichtig onder de chocolade met een spatel
- Giet dit in een bakvorm en steek het in de oven voor 35 min (180°C)



Kilocalorieën per portie

Brownie	315
Brownie met courgette	143

- ✓ Gebruik pure chocolade met een hoog percentage cacao
- ✓ Door de courgette wordt er minder bloem en geen boter gebruikt
- ✓ De suiker wordt een suikervervanger

7

8

9

10

11

12

13

Oktober

30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

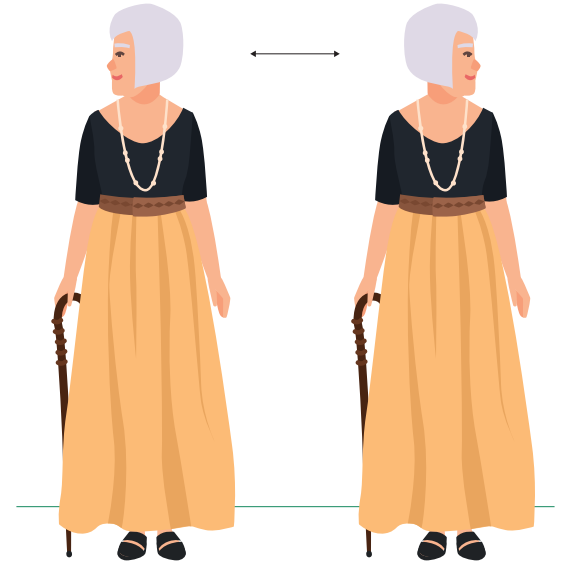
LENIGHEID NEK

NOTITIES

- Maak je groot, reik met de achterkant van het hoofd omhoog
- Draai het hoofd langzaam naar links en dan naar rechts
- Herhaal 5 keer

Varianten:

- Maak je groot en kijk voorwaarts, hou een hand op je kin
- Hou 5 tellen vast
- Ontspan weer



14

15

16

17

18

19

20

Oktober

30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

VERGETEN GROENTEN



PASTINAAK

- Witgele wortel
- Zoetere smaak
- Zowel gekookt als rauw te eten
- Aarde-nootachtige tonen
- Textuur vergelijkbaar met aardappel
- Rijk aan vezels en vitaminen en bevat ook vitamine K en foliumzuur

Kooktip



roerbakken, pureren, soep, geraspt in salade

21

22

23

24

25

26

27

Oktober

30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

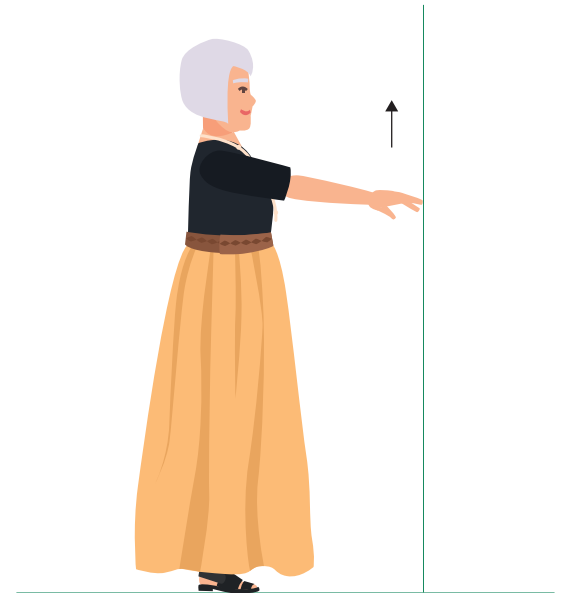
LENIGHEID SCHOUDER

NOTITIES

- Sta of zit voor een muur
- Plaats een hand op de muur en kruip met de vingers omhoog tot boven het hoofd
- Wissel van hand

Varianten:

- Hou een stok of paraplu voor je en breng deze met gestrekte armen omhoog



28

29

30

31

1

2

3

Oktober/November

30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

VERGETEN GROENTEN



RAMMENAS

- Zwarte radijs
- Familie van rode radijs
- Minder scherpe smaak dan radijs
- Rijk aan vitamine C

Kooktip



toevoegen aan salades
of als rauwkost te eten

4

5

6

7

8

9

10

November

28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

WIST-JE-DAT?

NOTITIES

DIEPVRIESGROENTEN NIET MINDER VITAMINEN EN MINERALEN BEVATTEN DAN VERSE GROENTEN

Diepvriesgroenten en zelfs groenten in blik of glas zijn op een industriële manier verwerkt en verpakt zodat ze lang houdbaar zijn en hun voedingswaarde maximaal behouden.

Aangezien diepvriesgroenten meteen na de oogst worden geblancheerd en ingevroren, blijven voedingsstoffen grotendeels aanwezig. De smaak van de groenten kan wel licht verschillen.



www.nice-info.be

11

12

13

14

15

16

17

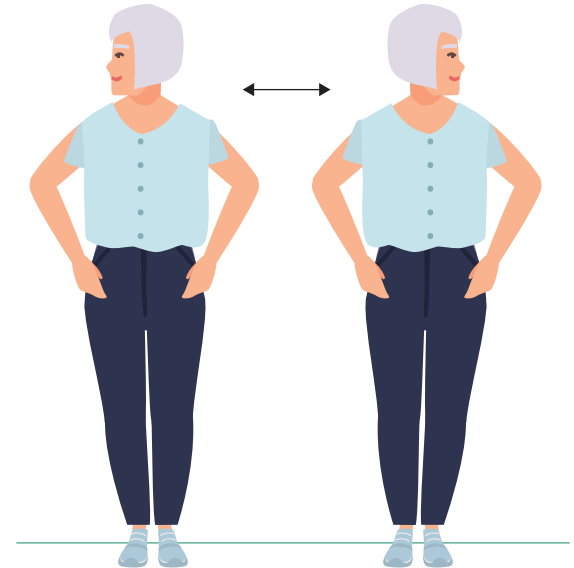
November

28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

LENIGHEID ROMP

NOTITIES

- Sta recht met handen in de zij
- Maak je groot
- Hou de heupen stil
- Draai rustig naar rechts met de romp, vervolgens naar links
- Herhaal 5 keer aan elke kant



Varianten:

- Doe dit zittend op een stoel

18

19

20

21

22

23

24

November

28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

GEZOND NAGERECHT

LIGHT CHOCOMOUSSE

Ingrediënten (4 personen)

85g pure chocolade 2 eiwitten
1 el cacao-poeder 1 el suikervervanger
1/2 tl koffiepoeder 50g Griekse yoghurt, natuur
4 druppels vanille-extract

- Smelt de chocolade au-bain-marie
- Doe het cacao-poeder, koffiepoeder en vanille-extract bij 2 lepels water, meng en giet over de gesmolten chocolade
- Laat de chocolade eerst afkoelen
- Klop de eiwitten op en meng de suiker erdoor
- Meng de yoghurt doorheen de afgekoelde chocolade
- Meng voorzichtig het opgeklopt eiwit door de chocolade
- Giet het mengsel in potjes en laat opstijven in de koelkast



Bij het serveren kan je amandelschilfers afbakken of afwerken met rood fruit



Kilocalorieën per portie

Chocomousse	395
Light chocomousse	165

- ✓ Minder eierdooiers en geen boter
- ✓ De room vervangen door yoghurt
- ✓ Suiker wordt suikervervanger

25

26

27

28

29

30

1

November/December

28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1

VREEMD GEZOND

HUMMUS

Ingrediënten (4 porties)

350g voorgekookte kikkererwten 5 el water
1/2 citroen 1 el olijfolie
1 teen look 1/2tl paprikapoeder
3 el tahin*

- Spoel de kikkererwten af onder koud stromend water en laat uitlekken
- Pers de halve citroen uit en snijd de knoflook fijn
- Hou 2 eetlepels kikkererwten apart
- Doe de rest in een hoge beker, voeg het citroensap, de knoflook, tahin en het water toe en pureer met de staafmixer tot een gladde massa
- Serveer in een kommetje, besprenkel met olijfolie en bestrooi met paprikapoeder en de apart gehouden kikkererwten
- Serveer met stukjes (Turks) brood om te proeven

* Tahin is sesampasta uit het Midden-Oosten en wordt gebruikt bij falafel, kebab en in hummus

Kilocalorieën per 100g

Hummus: 240



2

3

4

5

6

7

8

December

25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

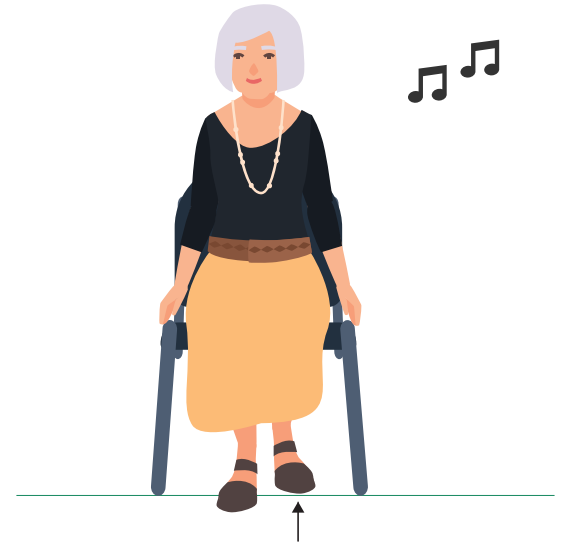
STAPPEN OP MUZIEK

NOTITIES

- Ga op een stoel zitten
- Hou met je handen de zijkanten van je stoel stevig vast
- Stap ter plaatse gedurende 1 à 2 minuten
- Kies zelf een aangenaam ritme

Varianten:

- Sta recht achter een stevige stoel of aan een tafel
- Hou de achterkant van de stoel stevig vast
- Stap ter plaatse gedurende 1 à 2 minuten
- Stap eerst traag, dan weer sneller, dan weer traag
- Hef de knieën 10 keer extra hoog
- Probeer het eens op muziek !



December

25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

9

10

11

12

13

14

15

WIST-JE-DAT?

HET VERSCHIL TUSSEN THT EN TGT

THT

THT staat voor ‘**ten minste houdbaar tot**’ en is de datum tot welke de fabrikant een goede kwaliteit van het betreffende product kan garanderen. Na deze datum kun je het product nog probleemloos en zonder veel risico eten, al bestaat de kans dat de smaak, de geur of de kleur van het product verandert. Ook kan het vitaminegehalte achteruit gaan. Ruik en proef zelf of je het product nog wilt eten.

TGT

TGT staat voor ‘**te gebruiken tot**’ en is de uiterste consumptiedatum. Het is de uiterste datum waarop je het product nog mag eten. Het eten van producten waarvan de TGT datum overschreden is, kan je ziek maken. Gooi eten en drinken na de TGT-datum dus weg, ook al ziet het er nog goed uit en smaakt het misschien nog prima.

16

17

18

19

20

21

22

NOTITIES



GEBRUIK JE ZINTUIGEN



NIET MEER OPETEN

December

25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

LENIGHEID ENKELS EN VOETEN

NOTITIES

- Zit op een stoel
- Hef het onderbeen naar boven
- Trek de tenen van het geheven been naar je toe en duw ze van je af
- Herhaal 10 keer
- Wissel van voet

Varianten:

- Doe dit vanuit zit
- Maak cirkels met de voet



23

24

25

26

27

28

29

December

25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



Deze kalender kon niet tot stand komen zonder de medewerking van de senioren, ouderen en de medewerkers in de lokale dienstencentra, de onderzoekers en de studenten aan de opleidingen ergotherapie, verpleegkunde, voedings- en dieetkunde van de hogeschool Odisee alsook onze partner ZorgLab Aalst.

Dit project werd gerealiseerd met middelen van praktijkgericht wetenschappelijk onderzoek (PWO) en wetenschapscommunicatie van Odisee, ter beschikking gesteld door de Vlaamse overheid.

Ben je zelf actief en gezond bezig door de kalender?
Wil je meer weten over het onderzoek?
Of heb je honger naar meer? Suggesties of vragen?
Contacteer julie.vanderlinden@odisee.be



Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoe dit werk citeren: 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.



Odisee
DE CO-HOGESCHOOL

 | ZorgLab
Aalst