

## Wat is:

- 1) uw functie
- 2) uw werkgever
- 3) hoogste doel van uw job (in max 5 woorden)?

Ga naar: [WWW.MENTI.COM](http://WWW.MENTI.COM)

Gebruik de code: 7900 8048



Wat is 1) uw functie - 2) uw  
werkgever - 3) hoogste doel van uw  
job (in max 5 woorden)?



Something went wrong... Reload



# VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Van diëtisten, huisartsen, leerkrachten en andere professionals tot het brede publiek: het Vlaams Instituut Gezond Leven wil iedereen op een toegankelijke manier helpen om gezond te leven. Met onderbouwd advies, concrete tips, en kant-en-klaar projecten.

# Wat doet Gezond Leven?

## Thema's



Voeding



Beweging & sedentair  
gedrag



Tabak



Mentaal welbevinden



Gezondheid en milieu

## Wat doet gezond leven?

### Algemene gezondheidsbevordering

#### Kwaliteitsvolle gezondheidsbevordering

Je werking naar een hoger niveau tillen met de 10 pijlers voor kwaliteitsvolle gezondheidsbevordering

[LEES MEER](#) →

#### Op naar een gezonde leefstijl en omgeving

Alles over het stimuleren van een gezonde leefstijl en het creëren van een gezonde omgeving

[LEES MEER](#) →

#### Projectmatig werken aan gezondheid

Een werkwijze voor het ontwikkelen, implementeren en evalueren van preventiemethodieken.

[LEES MEER](#) →

#### Gezondheidsongelijkheid verkleinen

Streven naar gezondheidswinst voor iedereen, met extra aandacht voor kwetsbare groepen

[LEES MEER](#) →

## Vlaams Instituut Gezond Leven

- ▶ Expertisecentrum en partnerorganisatie van de Vlaamse overheid
- ▶ Missie: zoveel mogelijk mensen in Vlaanderen helpen om gezond(er) te leven
- ▶ Hoe?
  - Met onderbouwd en onafhankelijk advies
  - Opleidingen
  - Ontwikkelen en implementeren van instrumenten en methodieken
  - Op maat van de betreffende setting of doelgroep

# Wat doet gezond leven?

## Settings

- ▶ Onderwijs
- ▶ Ondernemingen
- ▶ Lokale besturen
- ▶ Zorg en welzijn
- ▶ Vrije tijd
- ▶ Gezinnen
- ▶ Kinderopvang



Activeren tot



# De Bewegingsdriehoek



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

**BEWEGINGSDRIEHOEK** VLAAMS INSTITUUT **GEZOND LEVEN**

**GEZOND LEVEN**

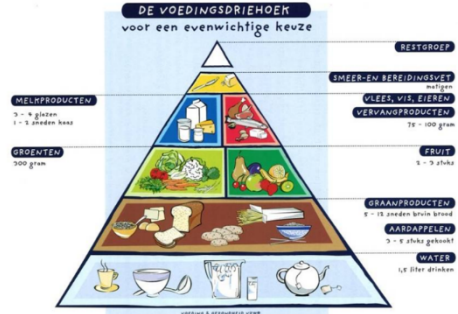
# QUIZVRAAG:

- ▶ Hoe noemde het eerste Vlaamse voorlichtingsmodel waarin beweging werd opgenomen?
  - 1) Klavertje vier
  - 2) Voedingsdriehoek
  - 3) Actieve voedingsdriehoek

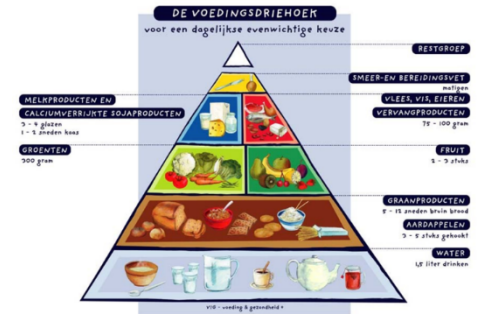
# Historiek



1967



1997



2000



2004



2012

# QUIZVRAAG:

› Hoeveel Gezond Leven tips zijn er bij de bewegingsdriehoek?

1) 3

2) 5

3) 8

# Gezond Leven tips bij de bewegingsdriehoek

## Wat doe je het best?

1. Zit minder lang stil én beweeg meer
2. Zet stap voor stap: bv. elk beetje beweging is beter dan niks
3. Ga elke dag voor een gezonde mix van zitten, staan en bewegen

## Hoe kan je minder zitten en meer bewegen?

4. Varieer waar je beweegt en minder zit
5. Ruil minder gezonde keuzes in voor gezonde gewoontes
6. Voel je goed
7. Denk vooruit en plan
8. Pas je omgeving aan



# QUIZVRAAG:

► Voor wie is dit model bedoeld?

- 1) Voor volwassenen
- 2) Voor volwassenen en ouderen
- 3) Voor kinderen, jongeren, volwassenen en ouderen



gezondleven.be

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2017

**BEWEGINGSDRIEHOEK**

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

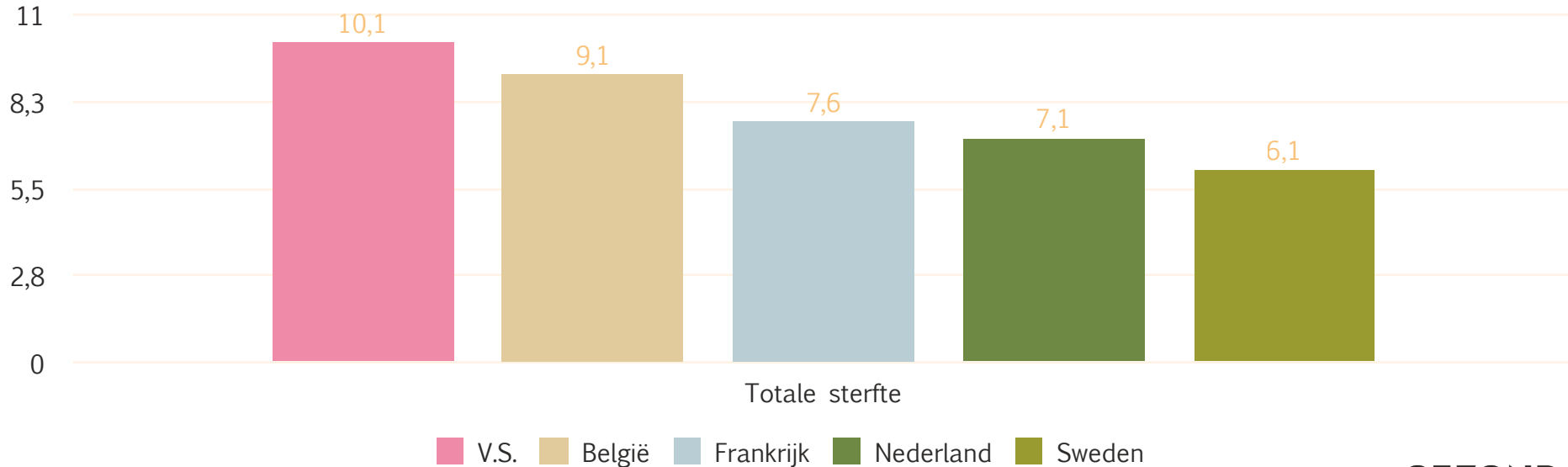
**GEZOND  
LEVEN**

Is beweging belangrijk?



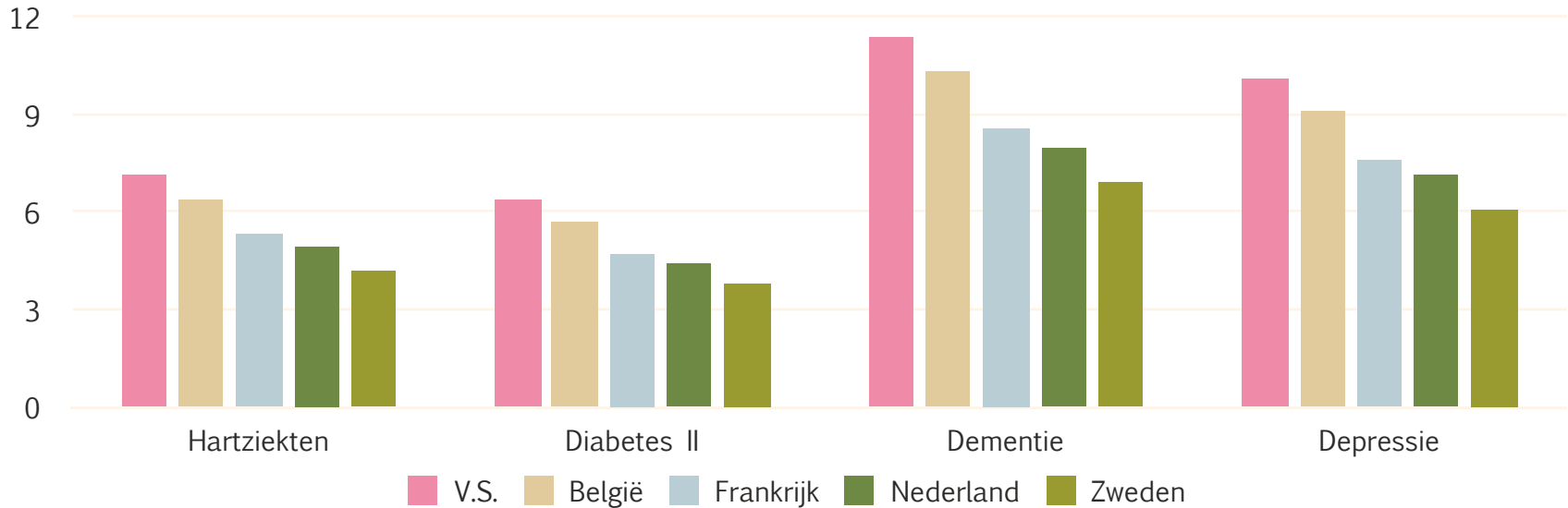
## Gezondheidswinst bewegen

Hoeveel % van totale sterfte is door een gebrek aan beweging?



## Gezondheidswinst bewegen

Hoeveel % van aandoeningen is door een gebrek aan beweging?



In VK:

**39 nationale richtlijnen** voor ziekten waar de promotie van  
lichaamsbeweging opgenomen is

Voor België

schatte men de directe kosten in 2013 voor de gezondheidszorg op

**ruim 233,5 miljoen euro**

Weiler, R., Feldschreiber, P. & Stamatakis, E. Medicolegal neglect? The case for physical activity promotion and Exercise Medicine. *British Journal of Sports Medicine* 46, 228 (2012).

Ding, D., Lawson, K.D., Kolbe-Alexander, T.L. et al. (2016). The Economic Burden of Physical Inactivity: a Global Analysis of Major Non-Communicable Diseases. *The Lancet*, 388(10051), 1311-1324.

VOLWASSENEN

OUDEREN



Beter slapen



Gezond gewicht



Minder kans op  
depressie en angst



Sterker  
immuunsysteem



Langer  
zelfstandig &  
kwaliteitsvol leven



Betere  
concentratie,  
beter geheugen



Versterkt  
spieren, botten  
en evenwicht



Minder kans op  
diabetes type 2  
osteoporose  
hart- en vaatziekten  
kankers



Betere  
bloeddruk



Minder  
valincidenten



Minder kans  
op dementie

© Vlaamse Instelling Gezond Leven, 2020. [gezondleven.be](http://gezondleven.be)

## BEWEGEN GEEFT JE (EXTRA) VOORDELEN BIJ ZIEKTE OF EEN BEPERKING

- ✓ Kanker
- ✓ Diabetes type 2
- ✓ Te hoge bloeddruk
- ✓ HIV
- ✓ Zware depressie
- ✓ Multiple sclerose
- ✓ Schizofrenie
- ✓ Ziekte van Parkinson
- ✓ Verstandelijke beperking
- ✓ Dwarslaesie

Ontdek alle voordelen op [www.gezondleven.be/voordelen-beweging](http://www.gezondleven.be/voordelen-beweging)

# VOORDELEN VAN MINDER LANG STILZITTEN

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

VOLWASSENEN  
EN OUDEREN,  
OOK MET ZIEKTE  
OF EEN BEPERKING



Beter slapen



Langer zelfstandig en  
kwaliteitsvol leven



Minder kans op:  
kankers



Minder kans op:  
hart- en  
vaatziekten



Minder kans op:  
Diabetes type 2



© Vlaams Instituut Gezond Leven, 2020. gezondleven.be

**GEZOND  
LEVEN**

# De Bewegingsdriehoek als basis

# BEWEGEN OP VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN



This presentation is part of the project „847174 / EUPAP” which has received funding from the European Union’s Health Programme (2014-2020). The content of this presentation represents the views of the author only and is his sole responsibility; it cannot be considered to reflect the views of the European Commission and/or the Consumers, Health, Agriculture and Food Executive Agency (CHAFEA) or any other body of the European Union. The European Commission and the Agency do not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains.

## Vast verloop

1. Arts verwijst patiënt door
2. Deelnemer maakt afspraak \*
3. Samen beweegplan maken = maatwerk
4. Deelnemer probeert uit \*
5. Opvolging van coach
6. Actieve levensstijl zonder opvolging van coach
7. Opvolging van arts



**1** Je geeft je patiënt een verwijsbrief mee voor de Beweging Op Verwijzing-coach. Je patiënt betaalt jou gewoon de consultatie. (normale prijs)



**2** Je patiënt maakt zelf een afspraak met de coach (telefonisch/sms) of je laat de coach de patiënt contacteren als hij/zij dat graag wil. Via de online verwijsbrief kan je de contactgegevens van je patiënt doorgeven.



**3** Je patiënt gaat op intakegesprek bij de coach en maakt samen met hem/haar een beweegplan op maat op.  
€ 20 (normaal tarief)  
€ 4 (VT) voor 1 uur\*  
Waarde: € 60/uur, de Vlaamse overheid betaalt de rest.



**4** Je patiënt probeert het beweegplan uit. (normaal tarief beweegaanbod)

Bij mensen in een maatschappelijk kwetsbare situatie zoekt de coach naar een goedkoop beweegaanbod en financiële ondersteuning (OCMW, terugbetaling mutualiteiten, ...).



**5** Je patiënt gaat af en toe langs bij de coach en bespreekt wat goed en minder goed gaat. De coach motiveert om vol te houden.

€ 5 (normaal tarief)  
€ 1 (VT) per kwartier\*  
Waarde: € 15/kwartier, de Vlaamse overheid betaalt de rest. Afhankelijk van de nood van de patiënt duurt een opvolggesprek 15 tot 60 min. (max. 7 uur individuele begeleiding in totaal)\*\*



**6** Je patiënt beweegt elke dag meer en voelt zich goed.



**7** De coach bezorgt regelmatig een verslag aan de huisarts en - indien mogelijk - ook aan de hulpverlener die de patiënt naar de coach verwees.

\* Afhankelijk van de regio kan de prijs nog lager liggen.

\*\* Deelnemers kunnen ook in groep gecoacht worden (groeps gesprekken) (max. 21 uur begeleiding).



# Evidence based European model of physical activity on prescription



[www.eupap.org](http://www.eupap.org)



Co-funded by  
the Health Programme  
of the European Union

**BEWEGEN OP  
VERWIJZING**

WILLEM INHOUT GEZOND LEVEN

# Wat doet een Bewegen Op Verwijzing-coach?

- ▶ Motiverende gespreksvoering
  - Self-determination theory
  - Motivational interviewing



Beweegverleden

Huidig zit- en beweeggedrag

Barrières erkennen

Motivatoren ontlocken

**Persoonlijk beweegplan samen opmaken**

Beweegplan opvolgen

Sociale steun triggeren

Omgaan met moeilijkheden op lange termijn

...

# Welk soort beweging?

Beweging wordt ruim geïnterpreteerd voor het beweegplan van de deelnemer



## Jouw beweegplan



Wat wil je concreet doen?

- Ik wil elke ma, woe en vrij te voet naar m'n werk
- Ik wil 1 avond per week een beweegles volgen

Welke problemen verwacht je?

Voor inspiratie zie bijlage 4: 'Als ... dan!' 'We vinden wel een oplossing.'  
bv. Als het regent, dan ga ik te voet met de paraplu.

Als ...

Ik moe ben om te voet naar m'n werk te gaan...

Welke oplossing is er?

, dan ...

Neem ik de fiets en maak ik 's avonds omweg

Wanneer trek je aan de noodrem?

bv. Ik contacteer de coach als ... ik drie keer na elkaar niet gefietst of gewandeld heb.

Wanneer ik op 1 week geen enkel van m'n doelen heb bereikt

Vat samen in één zin

bv. Als we zaterdagochtend ontbeten hebben, dan ga ik samen met mijn kleinzoon met de fiets naar de winkel.

Als ...

Als ik op maandag, woensdag en vrijdag naar het werk ga dan ga ik te voet (+/-40 min). Als ik te moe ben ga ik met de fiets en maak ik 's avonds een omweg.  
, dan is het 19u40 is dan vertrek ik naar de Yoga les



Schrijf je bewegingen over in het weekoverzicht



Voormiddag



Middag



Namiddag



Avond

Maandag	Te voet naar werk		
Dinsdag			
Woensdag	Te voet naar werk		
Donderdag			Yoga
Vrijdag	Te voet naar werk		
Zaterdag			
Zondag			

Bravo! Je beweegplan is klaar.

Vind je het gemakkelijk? Geef een cijfer van 1 tot 10.

het is zeer moeilijk 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 het is zeer gemakkelijk

Ik, (naam) Hans Janssens

ga akkoord met dit beweegplan en ik doe mijn best om het goed uit te voeren.

Handtekening

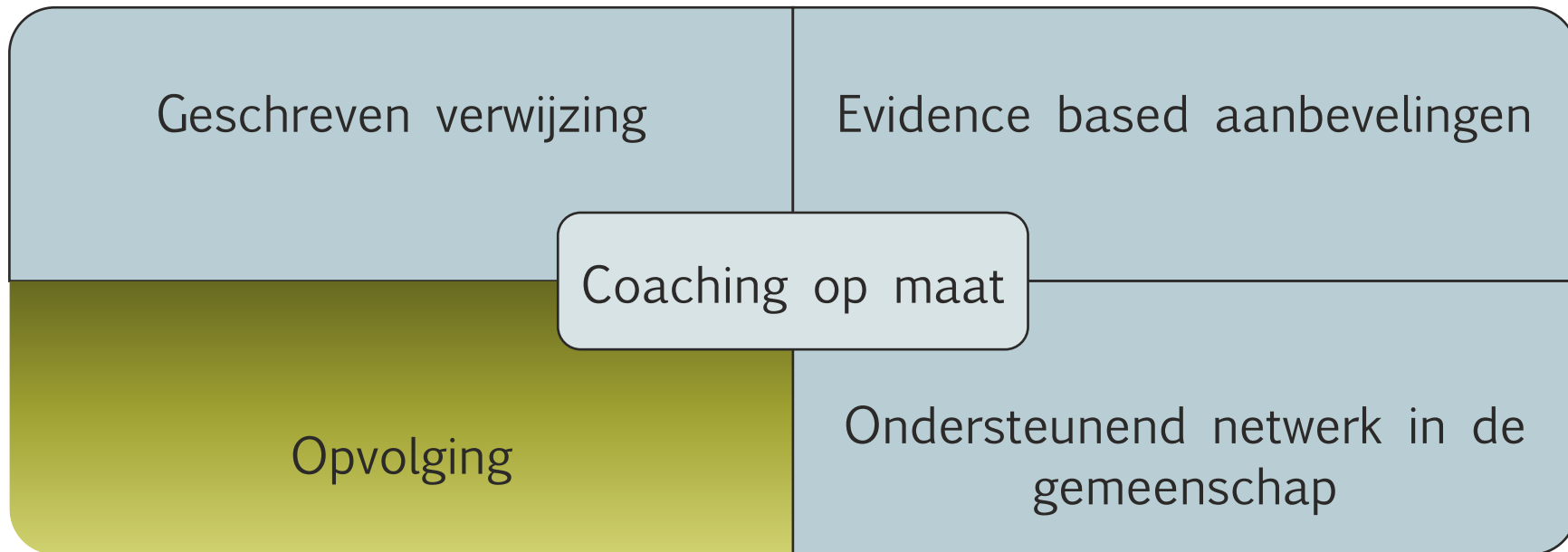
Datum

Hulp

# Evidence based European model of physical activity on prescription



[www.eupap.org](http://www.eupap.org)



Co-funded by  
the Health Programme  
of the European Union

**BEWEGEN OP  
VERWIJZING**

WILLEM INSTUUT GEZOND LEVEN

## Hoeveel sessies?

### Individueel

- ▶ Intake (1u)
- ▶ Follow-up gesprekken (+/- 15'-45')
  - Afhankelijk van de nood
- ▶ Outtake (+/- 30'-45')
  
- ▶ Maximum  
7uur kalenderjaar 1 (bv. 2022)  
+ 7uur kalenderjaar 2 (bv. 2023)

### groep (3-10pers – groepsgesprek)

- ▶ Intake (+/-1u30)
- ▶ Follow-up gesprekken (+/- 1u30)
  - Vaak op voorhand vastgelegd
  - Afhankelijk van de nood
- ▶ Outtake (+/- 1u30)
  
- ▶ Maximum  
21uur kalenderjaar 1 (bv. 2022)  
+ 21uur kalenderjaar 2 (bv. 2023)

## Individuele coaching (per 15')

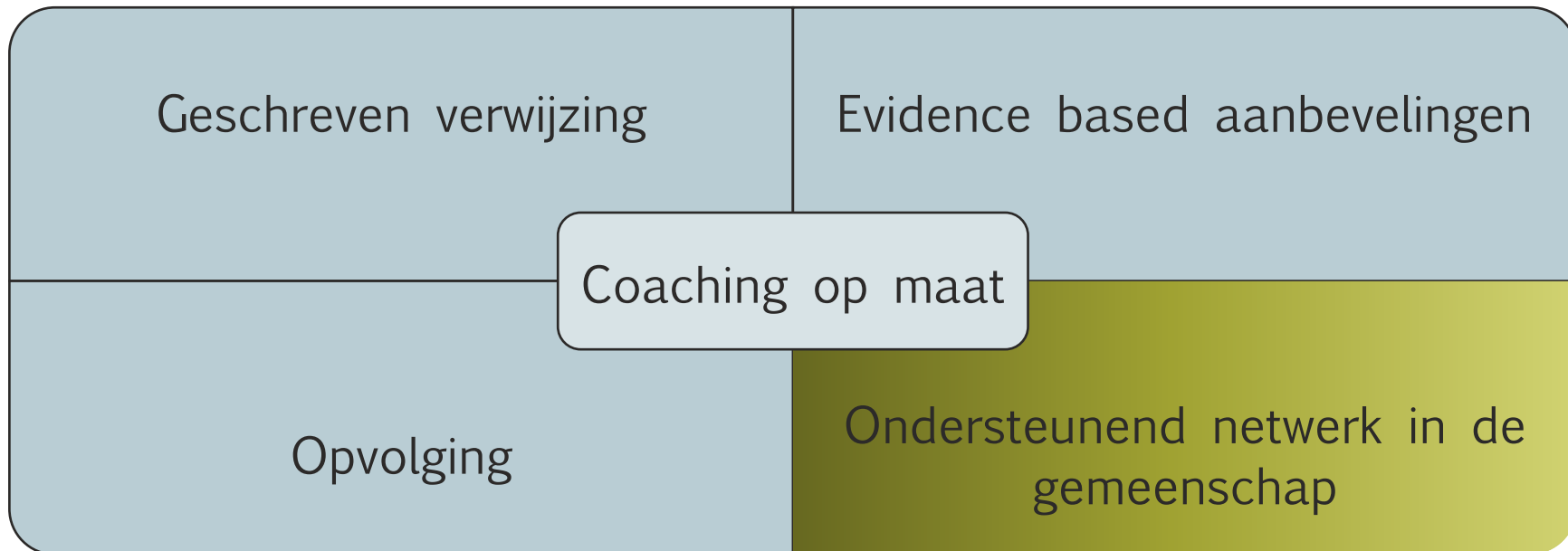
## Groepscoaching (per 15')

	Max. persoonlijke bijdrage	Vlaamse terugbetaling	Max. persoonlijke bijdrage	Vlaamse terugbetaling
<b>VT</b> (Verhoogde tegemoetkoming)	€ 1	€ 14	€ 0,5	€ 4,5
<b>Niet-VT</b>	€ 5	€ 10	€ 1	€ 4

# Evidence based European model of physical activity on prescription



[www.eupap.org](http://www.eupap.org)



Co-funded by  
the Health Programme  
of the European Union

**BEWEGEN OP  
VERWIJZING**

WILLEM INSTITUUT GEZOND LEVEN

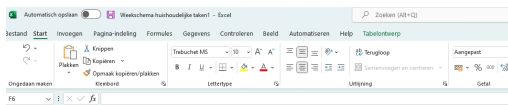


# Wat doet het lokaal netwerk?

Enkele voorbeelden:

- Laagdrempelig beweegaanbod in kaart brengen
- Het beweegaanbod laagdrempeliger maken (n.a.v. feedback van een coach)
- Hulpverleners informeren en motiveren
- Neutrale laagdrempelige locaties voorzien

# Beweegaanbod in kaart brengen



## Wekelijkse taken planning

	zo	ma	di	wo	do	vr	za
27/11/2022		28/11/2022		30/11/2022	1/12/2022	2/12/2022	3/12/2022
Taak	Wie ✓Klaar	Wie ✓Klaar	Wie ✓Klaar	Wie ✓Klaar	Wie ✓Klaar	Wie ✓Klaar	Wie ✓Klaar
Spiegeloverig opmaken	Ted ✓Klaar						
E-mail ophalen	Joep ✓Klaar						
Valrie's bulletin zetten	Jan ✓Klaar						
Afwas avondeten							
Sluften							
Vegen							



## Sport voor volwassenen

### SPORTAANBOD PELT

Een overdag- en avond beweegaanbod voor de recreatieve sporter.

#### Lesperiodes

- 5 september tot 27 januari 2023
- 30 januari tot 30 juni 2023

Alle lessen zijn onder voorbehoud en kunnen gewijzigd worden, volg ons op [Facebook](#), [TikTok](#) in [beweeping](#) of klik verder op deze pagina voor het meest actuele aanbod.

#### Inschrijven

Je kan inschrijven via de webshop of aan onze vrijetijdssalle. De inschrijvingen voor het aanbod starten op maandag 29 augustus om 13 uur.

Instappen kan steeds! Je betaalt dan het resterende bedrag van de reeks.

#### • Sportaanbod avond

Sportprogramma voor individuele sporters vanaf 14 jaar. Dit aanbod loopt van 5 september tot 27 januari 2023.

#### • Sportaanbod overdag

Doorsnedend aanbod voor sportieve leden die overdag hun sportieve beertje willen voorzetten. Dit aanbod gaat van 5 september tot 27 januari 2023.



# Een tussendoortje

# Hoeveel zit en beweeg jij?

- > ga naar [mijn.gezondleven.be](https://mijn.gezondleven.be)
- > bewegingstest: hoeveel zit en beweeg jij?

**MIJN  
GEZOND  
LEVEN**

[naar gezondleven.be](https://gezondleven.be) [aanmelden](#) [registreren](#)

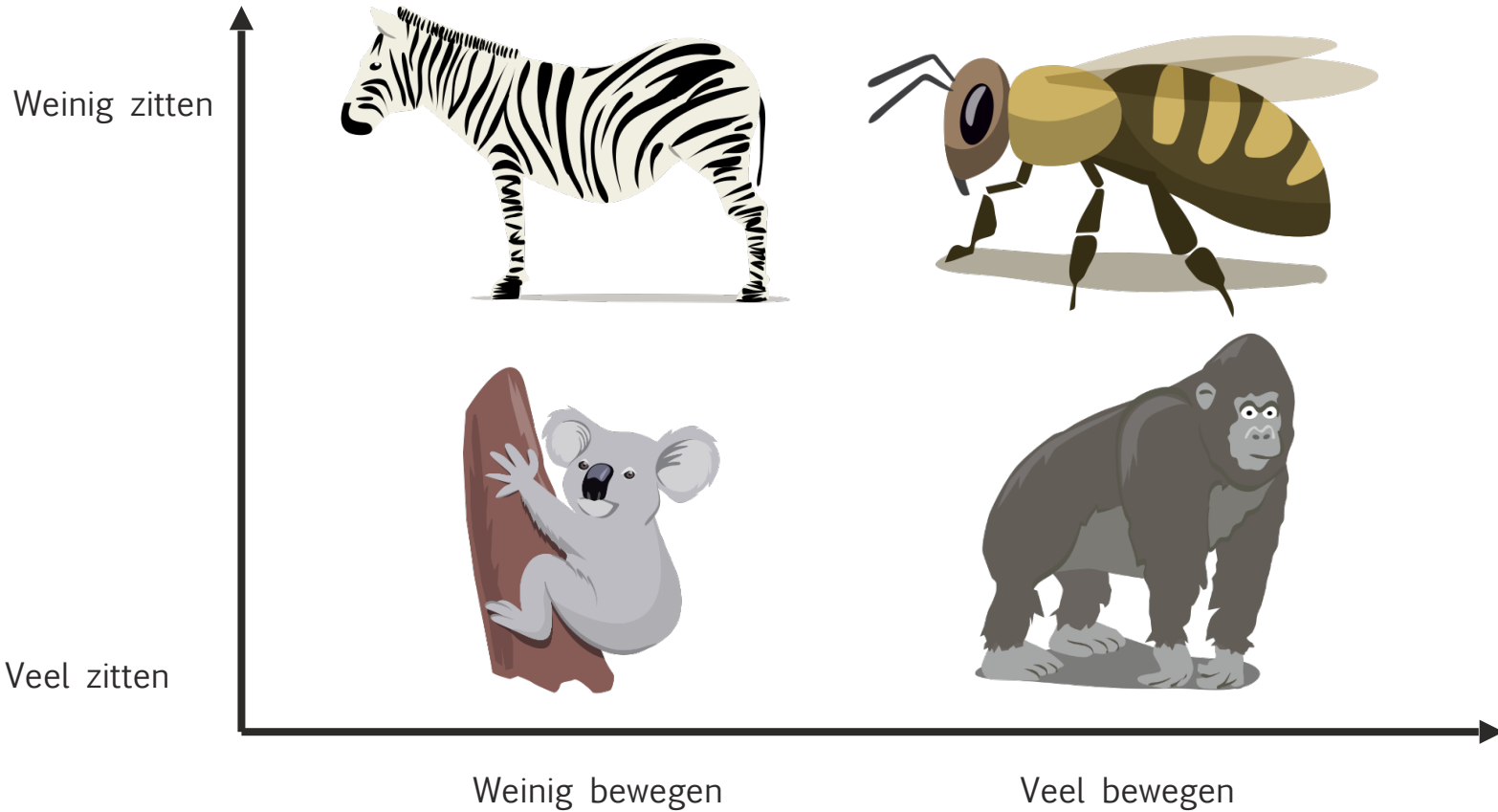
[ACTIEPLAN](#) [VRAGENLIJSTEN](#) [CONTACT](#)

## MIJN GEZOND LEVEN









Eet en beweeg jij volgens de voedings- en bewegingsdriehoek? Hoeveel zit je dagelijks? Geen idee en ben je toch benieuwd?

Test hier hoe jij eet en beweegt en maak een persoonlijk plan.

Mijn Gezond Leven is een initiatief van de Vlaamse Staat en de Vlaamse Gemeenschap.



**SWEEP**

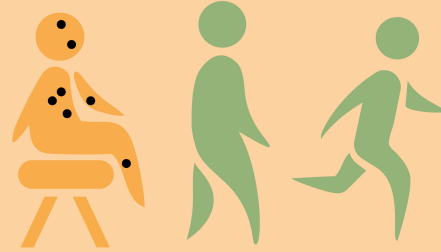
KINDEREN		JONGEREN		
			  	
				
Beter slapen	Minder kans op depressie	Betere sociale vaardigheden	Betere schoolresultaten	
				
Sterkere ontwikkeling hersenen	Gezond gewicht	Versterkt hart, longen, spieren en botten	Betere bloeddruk en bloedwaarden	
<b>EXTRA VOORDELEN VAN BEWEGEN VOOR ...</b>	<b>KINDEREN MET EEN MENTALE HANDICAP</b>		<b>KINDEREN MET ADHD</b>	
				
	Gunstig voor het dagelijks functioneren	Gunstig voor de aandacht	Gunstig voor sociaal en doelgericht gedrag	

© Vlaams Instituut Gezond Leven, 2020. gezondleven.be

# VOORDELEN VAN MINDER LANG STILZITTEN

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

**KINDEREN  
EN JONGEREN,  
OOK MET EEN  
BEPERKING**



Beter slapen



Gezond gewicht



Betere sociale  
vaardigheden  
en interactie  
met anderen



Versterkt  
longen



Versterkt hart



Betere bloeddruk  
en bloedwaarden



Versterkt spieren  
en botten

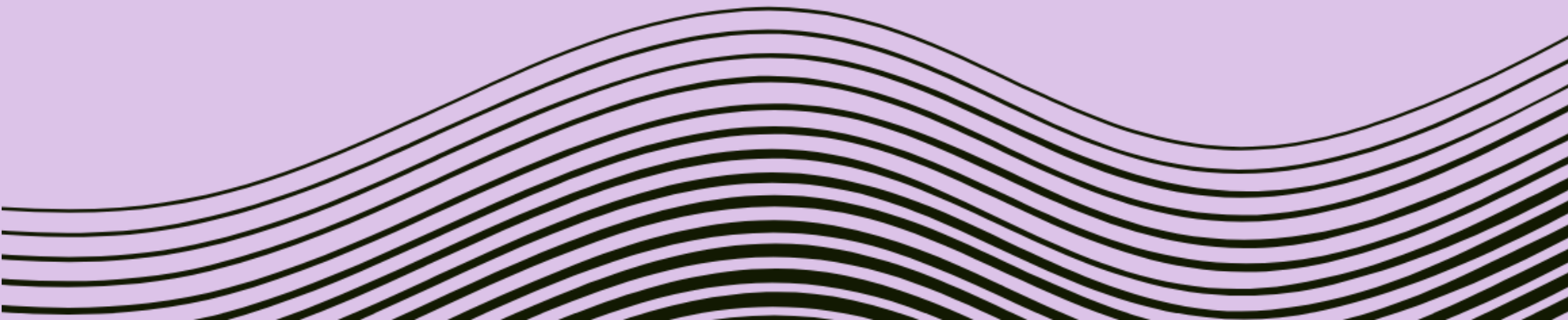


© Vlaams Instituut Gezond Leven, 2020. gezondleven.be

**GEZOND  
LEVEN**



**SWEEP**

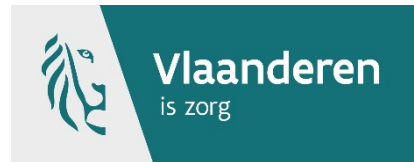


# SWEEP

## EEN SAMENWERKING TUSSEN:

VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

**meev** zet je school  
in beweging



# **SWEEP**

**SAMEN met + GERICHT OP:**



# **SWEEP**



**IK BEN DELLA, BEN 16 JAAR OUD.**

**SWEEP**

ONTDEKKEN

AANMELDEN

*Wat als*

## JE DAGELIJKS MEER PLEZIER KON BELEVEN?

Jij vertelt SWEEP wat jij leuk vindt — en wij delen leuke uitdagingen, nieuwe ervaringen of totaal van de pot gerukte experimenten om bezig te blijven, volledig toegepast op jouw interesses en leven. En jij? Jij kiest gewoon zélf wat je ermee doet.

**DOE DE TEST!**



**KLIMMEN/BOULDEREN**

 In de kijker

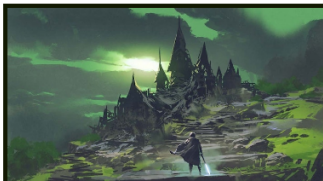
 7

*Witels-*

## JIJ ZO METEN ZOU ONTDEKKEN WIE JIJ BENT?

*Vraag 1 van 5*

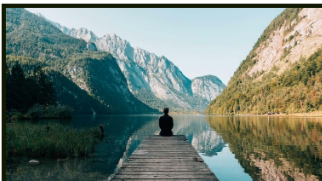
**STEL: JE KIEST VANDAAG HELEMAAL ZELF HOE JE DAG ERUITZIET. WAAR ZOU JIJ HET ALLERLIEFST ZIJN?**



In de wereld van jouw favoriete fantasy game (als hoofdpersoon, natuurlijk).



In de wereld van jouw favoriete first-person shooter game.



Omringd door natuur, zonder al teveel mensen om je heen.



In 't gezelschap van je favoriete dief(en).



In het shopping center om te chillen met je vrienden.



Op je favoriete festival, waar je al een jaar naar uitkijkt.



Aan den toeg van je favoriete café, klaar voor een avondje uit.



Op je favoriete buurtplein om te hangen met je vrienden.



In het stadion, supporterend voor jouw sportploeg.

# TESTJE JONGEREN

*Doe de test*  
**EN ONTDEK WIE JIJ BENT**

Ben jij een buzzer of een smasher? Ontdek het snel!

**DOE DE TEST!**

# PROFIEL JONGEREN



**BUZZER**



**ZOOMER**



**BLITZER**



**BOUNCER**



**SMASHER**



**SWOOSHER**

*Wat als*

**JE AL DEZE UITDAGINGEN GEWOON KON CHECKEN?**

**ZOEK**

NAAM

PROVINCIE

POSTCODE

**FILTER**

INTERESSES

Sport & actie    Natuur & dieren    Sociale contacten (off- en online)

Kunst, cultuur & techniek

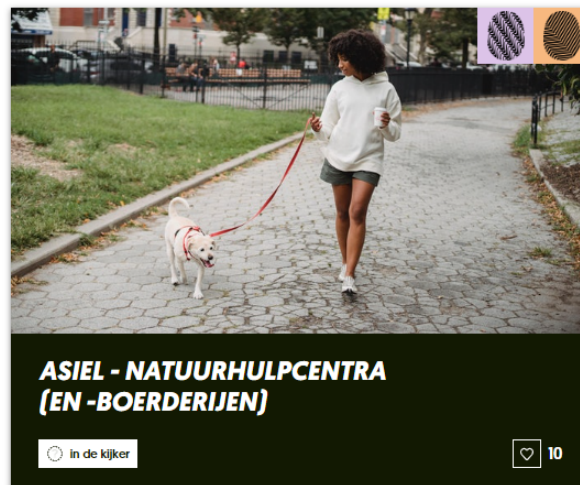
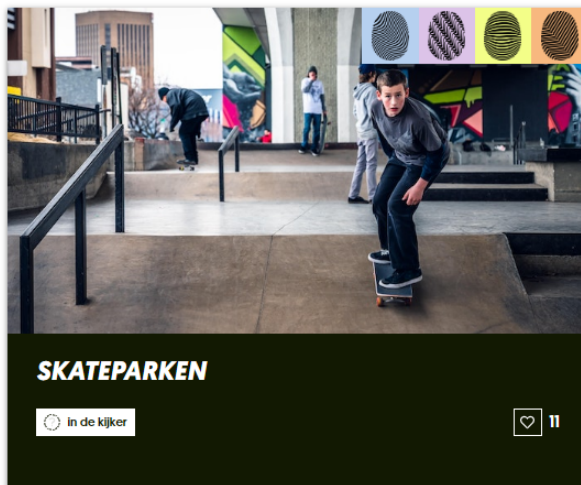
WAT WIL JE DOEN?

#DoSomeGood    #JustChill    #TakeARisk    #Explore

MET WIE?

Alleen    Met anderen, die ik ken    Met anderen, die ik niet ken

WAAR?





**SWEEP**





# **SWEEP**

***JIJ JE LIET (VER)LEIDEN  
DOOR SWEEP?***

Zet de eerste stappen op **sweep.be**

*Wat als*

## **JE ZOU DEELNEMEN AAN SWEEP?**

Ben jij op zoek naar manieren om meer tijd en inspiratie te vinden om je leerlingen in actie te krijgen, hen hiervoor te motiveren — én ook nog eens je leerplandoelstellingen te halen? Je bent niet alleen.

SWEEP helpt jou om meer schwing en beweging te brengen in je lessen, de pauzes, de verplaatsingen en voor en na de schooluren.

*'Meer bewegen tijdens de schooldag heeft een positieve impact op de fysieke gezondheid, maar ook op schoolresultaten, concentratie en mentaal welbevinden.'*

**AAN DE SLAG!**

**Biologie** **Wiskunde**  
**Elektronica** **Muziek**  
**Frans**

*Witab*

**JE VIA ENKELE KORTE VRAGEN INSPIRATIE ZOU KRIJGEN AFGESTEMD OP  
JOUW EIGEN VOORKEUREN, MOGELIJKHEDEN EN INTERESSES.**

*Vraag 1 van 9*

**“IK BEN OVERTUIGD DAT DE BUITENLUCHT DEUGD DOET. IK TREK ZELF GRAAG NAAR BUITEN, EN ZOU DIT OOK GRAAG SAMEN MET MIJN LEERLINGEN  
DOEN.”**

Eens

Oneens

**TESTJE LEERKRACHTEN**

*Wat als*

## **JE MET SWEEP METEEN AAN DE SLAG KON?**

Neem een kijkje bij onze thema's:

Milieuvriendelijke verplaatsingen

Uitleven voor én na de lessen

Leren over bewegen

Klasinrichting op hoogstaand niveau

Actief huiswerk

Digitaal in beweging

Beweging tijdens de schooluren

Uitdagende speelplaatsen

Pauze als vrije tijd

Het verschil maken met enkele minuutjes

Beweging doet (graag) leren

*Wat als*

## ONZE VERPLAATSINGEN NAAR SCHOOL GOED ZIJN VOOR HET MILIEU?

Stappen, trappen, openbaar vervoer en dan pas de auto? Stimuleert jouw school duurzame mobiliteit en schulven jullie het STOP-principe naar voor bij de keuze voor een vervoermiddel? Ideaal!

Leerlingen en leerkrachten die (deels) met de fiets, te voet, met skeelers, de step of het skateboard naar school komen, die bewegen meer. Daarnaast is dit ook de meest (eco)logische en goedkope manier om je te verplaatsen — en zorgt het voor een lekker leeg hoofd bij thuiskomst. En, bovenal: hoe meer leerlingen en leerkrachten de auto links laten liggen, hoe veiliger de schoolomgeving wordt.



# ACTIEBOXEN LEERKRACHTEN

*WAT ALS*

## **JE JE LIET (VER)LEIDEN DOOR SWEEP?**

Laat Je leiden door SWEEP — en ga alleen of met je collega's de uitdaging aan. Onze SWEEP-BOXEN nemen Je mee in ons verhaal en helpen je je doel te bereiken.

De BOX *Wat als... onze verplaatsingen naar school goed zouden zijn voor het milieu?* daagt Je uit om jouw school in beweging te brengen en je leerlingen te laten stappen of trappen! Het gadget zorgt voor een verrassingseffect.

**VRAAG HIER JE GRATIS BOX AAN!**

*Wees er snel bij. Er zijn in 2022 slechts 100 boxen per thema beschikbaar.*



# **SWEEP**

**OOK BENIEUWD?**

**Neem een kijkje op [SWEEP.be](https://www.sweep.be)**

**SINDS 25 APRIL 2022:**

- bijna 6000 bezoekers
- 3000 ingevulde testjes
- 220 boxen besteld



Activeren tot





# Bedankt!

## Meer info:

### Femke De Meester

- ▶ [Femke.DeMeester@gezondleven.be](mailto:Femke.DeMeester@gezondleven.be)
- ▶ 02/422 49 26
- ▶ [Gezondleven.be](http://Gezondleven.be)

