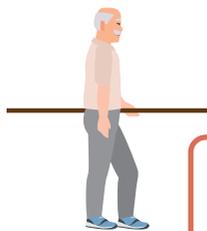


VIEILLISSEMENT ACTIF ET EN BONNE SANTÉ POUR TOUS



BOUGER ET MANGER SAINEMENT TOUTE L'ANNÉE

Produit d'une étude scientifique axée sur la pratique - Odisee Hogeschool



Viser un mode de vie actif et sain devrait être possible pour tout le monde !

On constate, malheureusement, que ce n'est pas le cas pour tous les groupes de la population. Les chercheurs de l'Odisee Hogeschool ont dès lors examiné les barrières, les besoins et les attentes auxquels les personnes âgées dans un certain nombre de centres locaux d'aide sociale sont confrontées pour pouvoir mener une vie active et en bonne santé. Des enquêtes, des groupes de discussion et une co-création avec le groupe cible ont donné naissance à un calendrier d'activités physiques et de conseils en nutrition qui pourrait encourager et motiver ces personnes.

Ce calendrier vise à informer les personnes âgées, chaque semaine, sur l'exercice physique et l'alimentation saine à travers des recommandations, des anecdotes, des exercices et des recettes.

L'activité physique ou la nutrition est passée au crible chaque semaine. La partie **activité physique** propose des exercices qui agissent sur la force, la souplesse et l'équilibre et pour lesquels aucun matériel n'est requis. On signale également qu'il est important d'avoir une activité physique suffisante pour prévenir les chutes. La partie **alimentation saine** permet de déguster des plats (et desserts) plus sains, apporte de l'inspiration sur les produits de saison et permet de savoir où trouver des produits sains et quels sont ceux qui doivent absolument se retrouver dans l'assiette.

Placez ce calendrier à un endroit visible dans la maison et **laissez-vous chaque semaine inspirer pour mener un mode de vie actif et sain !**



ASTUCES POUR BOUGER SUFFISAMMENT



Levez-vous au moins toutes les 30 minutes



Pratiquez au moins 150 minutes (2,5 h) d'activité physique d'intensité modérée par semaine (vélo, marche, natation, ...)



Vous avez un podomètre ? Vérifiez le nombre de pas que vous effectuez par jour. Les personnes âgées (65+) sont encouragées à faire 8.000 par jour



Vous effectuez vos déplacements chez le boulanger, etc. le plus possible à pied ou à vélo



Vous empruntez, si possible, l'escalier au lieu de l'ascenseur



Vous faites 2 à 3 fois par semaine des exercices de renforcement musculaire, d'équilibre et de souplesse (et demandez, si besoin, conseil à un expert)



Vous utilisez des aides si nécessaire (cane, déambulateur, ...)



Demandez à un partenaire, un membre de la famille, un voisin ou ami de vous accompagner



Vous avez mal ou êtes essoufflé pendant une activité physique ? Arrêtez l'exercice et consultez un médecin, en cas de douleur persistante ou d'essoufflement



1

2

3

4

5

6

7

Janvier

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

LÉGUMES OUBLIÉS



SALSIFIS

- Longues racines foncées
- Lait végétal collant lors de l'épluchure, d'où leur surnom de "corvée de la ménagère"
- Comme une asperge, mais moins cher
- Goût légèrement amer et de noisette, chair fondante et juteuse, saveur comparable à une huître
- Riche en fer, fibres et vitamine C, mais aussi en potassium, phosphore, calcium et magnésium

Conseils culinaires



Versez de l'eau bouillante sur les salsifis, plongez-les ensuite dans l'eau froide puis seulement épluchez-les



Cuire ou étuver, griller

8

9

10

11

12

13

14

Janvier

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

LE SAVIEZ-VOUS?

LÉGUMES ET FRUITS DE SAISON



HIVER

Janvier	Février	Mars
Pomme de terre, topinambour, chou frisé, céleri-rave, rutabaga, champignon, panais, potiron, poireau, navet, radis noir, betterave rouge, chou rouge, chou vert, salsifis, chou de Bruxelles, oignons, mâche, claytone de Cuba, chicon, chou blanc, carotte	Pomme de terre, topinambour, chou frisé, céleri vert, céleri-rave, rutabaga, champignon, panais, potiron, poireau, navet, radis noir, betterave rouge, chou rouge, chou vert, salsifis, chou de Bruxelles, oignons, mâche, claytone de Cuba, chicon, chou blanc, carotte	Pomme de terre, chou-fleur, chou frisé, céleri vert, céleri-rave, rutabaga, champignon, panais, potiron, poireau, navet, radis, radis noir, betterave rouge, chou rouge, chou vert, salsifis, épinard, chou de Bruxelles, oignons, mâche, claytone de Cuba, chicon, chou blanc, carotte
Pomme, banane, mandarine, mangue, poire, pamplemousse, orange	Pomme, banane, mandarine, mangue, poire, pamplemousse, orange	Pomme, mangue, pamplemousse, rhubarbe, orange

www.velt.nu

15

16

17

18

19

20

21

Janvier													
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							

RENFORCEMENT DES MUSCLES INFÉRIEURS

REMARQUES

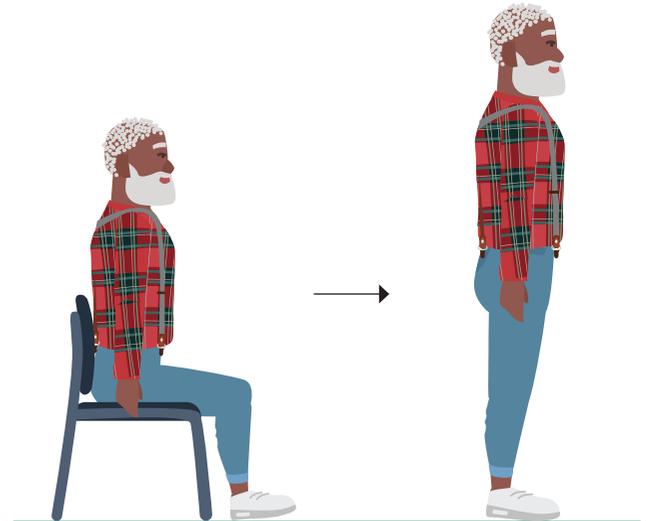
- Asseyez-vous sur une chaise
- Appuyez vos mains de chaque côté de la chaise
- Levez-vous 10 fois et ensuite rasseyez-vous lentement



Faites-le avant chaque repas

Variations:

- Essayez sans utiliser les mains et étendez les bras devant vous
- Ne vous asseyez pas complètement, mais effleurez la chaise avec vos cuisses et relevez-vous doucement
- Essayez aussi avec une chaise ou un fauteuil plus bas



22

23

24

25

26

27

28

Janvier

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

DESSERT SAIN

TIRAMISU AU CITRON

Ingrédients (10 personnes)

2	oeufs	250g	fromage blanc
35g	stevia	125ml	yaourt (nature), vanille
1	citron	12	biscuits petit beurre

- Séparez les jaunes des blancs, battez les blancs en neige et réservez
- Ajoutez la moitié du stevia aux jaunes d'oeufs et mélangez bien
- Pressez le citron et versez le jus avec le reste du stevia dans un poêlon
- Faites chauffer, sans porter à ébullition
- Laissez refroidir, ajoutez aux jaunes d'oeufs et mélangez bien
- Ajoutez le fromage blanc et le yaourt au mélange et remuez bien
- Prenez les blancs battus en neige et incorporez-les délicatement au mélange
- Déposez les biscuits dans le fond d'un plat et versez la moitié de la préparation (vous pouvez aussi tremper les biscuits dans le jus de citron)
- Déposez une deuxième couche de biscuits et versez le reste du mélange par-dessus
- Laissez reposer au réfrigérateur



Kilocalories par portion

Tiramisu	405
Tiramisu au citron	105

- ✓ Remplacez les boudoirs par un biscuit contenant moins de kcal et de sucre
- ✓ Remplacez le mascarpone par un fromage maigre mélangé à du yaourt
- ✓ Utilisez moins d'oeufs, le jaune d'oeuf renferme beaucoup de graisses
- ✓ Remplacez le sucre par un édulcorant qui contient beaucoup moins de kcal que le sucre

29

30

31

1

2

3

4

Janvier/Février

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

RENFORCEMENT DES MUSCLES INFÉRIEURS

- Tenez-vous droit sur une chaise
- Étendez la jambe et reposez ensuite le pied
- Répétez 15 fois de chaque côté



Faites-le à chaque repas

Variations:

- Tenez la jambe tendue pendant 10 secondes
- Ne reposez pas complètement le pied par terre, mais juste au-dessus du sol, et étendez de nouveau la jambe

REMARQUES



5

6

7

8

9

10

11

Février

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

LÉGUMES OUBLIÉS



TOPINAMBOUR

- Plus petit que la pomme de terre, facile à digérer
- Goûte un peu l'artichaut
- Cuit, il a un goût raisonnablement sucré
- Riche en vitamine C, vitamine B, calcium et fer

Conseil culinaire



Utilisez-le dans les potages, les purées, coupé et cuit en cubes ou ajouté à une salade

12

13

14

15

16

17

18

Février

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

RENFORCEMENT DES MUSCLES INFÉRIEURS

REMARQUES

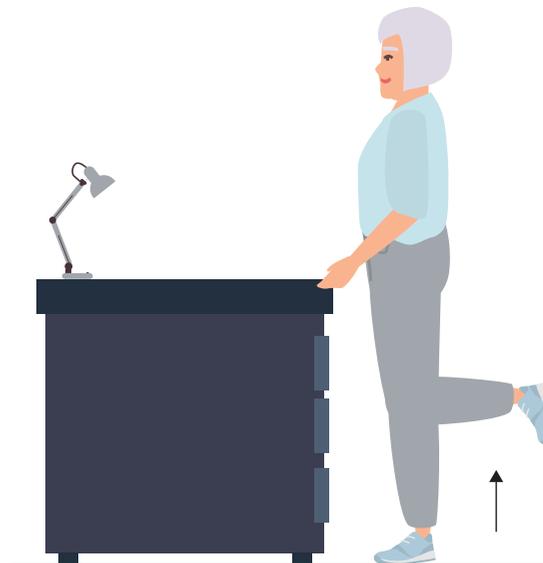
- Levez-vous et tenez-vous à une table ou au plan de travail
- Pliez alternativement le genou droit et le genou gauche



Veillez à ce que les genoux restent bien côte à côte

Variations:

- Gardez le genou plié 10 secondes avant de redéposer le pied
- Alternez l'exercice à gauche et à droite



19

20

21

22

23

24

25

Février

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

CONSEILS: CUISINER À PETIT BUDGET



Vous pouvez congeler l'autre moitié du pain pour le manger plus tard



Soyez attentifs aux promotions et actions, comparez les prix de différents magasins



Remplacez occasionnellement la viande par des légumineuses ou d'autres substituts de viande (tofu, seitan, Quorn®, ...)



Achetez en plus grandes quantités ou emballages s'ils reviennent moins chers à l'unité



Ne faites pas vos courses, l'estomac vide



Planifiez le menu de la semaine et dressez une liste de courses



Au supermarché, les produits plus chers sont souvent à hauteur des yeux, les moins chers généralement en bas



Gardez les restes, ne les jetez pas



Préparez le plus possible vous-même les repas, limitez les plats tout préparés



Le poisson et la viande surgelés sont souvent moins chers



Vous pouvez faire pousser des herbes aromatiques chez vous dans le jardin, ou sur l'appui de la fenêtre de la cuisine: thym, ciboulette, romarin, menthe, origan, ...



Cuisinez avec économie d'énergie : investissez dans une poêle à cuisson rapide et un panier à vapeur pour les légumes. Fermez toujours vos casseroles avec un couvercle



Achetez les marques de distributeurs



26

27

28

(29)

1

2

3

Février/Mars

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

RENFORCEMENT DES MUSCLES INFÉRIEURS

REMARQUES

- Tenez-vous debout et appuyez-vous à une table ou un plan de travail
- Levez la jambe droite bien tendue latéralement et reposez-la
- Levez ensuite votre jambe gauche bien tendue latéralement et reposez-la
- Répétez l'exercice 10 fois



Faites-le calmement et de manière contrôlée, ne balancez pas la jambe !
Gardez le tronc bien droit, seule votre jambe doit bouger

Variations:

- Alternez l'exercice à gauche et à droite
- Levez la jambe et gardez cette position 5 secondes avant de rabaisser la jambe, répétez l'exercice 10 fois pour chaque jambe
- Levez la jambe en 2 phases: d'abord un peu, puis le plus haut possible, baissez également en 2 phases



4

5

6

7

8

9

10

Mars

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

LE SAVIEZ-VOUS?

REMARQUES

NUTRI-SCORE

Le Nutri-Score est un score qui est attribué aux produits alimentaires afin qu'un consommateur puisse comparer en un coup d'œil quel produit est le plus sain du même groupe alimentaire.

Le score est indiqué dans une échelle de 5 couleurs associées à 5 lettres. "A" pour les aliments à privilégier, "E" pour les aliments à limiter.

Le nutri-score de chaque produit est calculé en tenant compte de la quantité des éléments nutritionnels sains (fibres, protéines, fruits et légumes) et des éléments à réduire (nombre de calories, graisses saturées, sucres et sel).



www.health.belgium.be

11

12

13

14

15

16

17

							Mars						
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							

ÉQUILIBRE

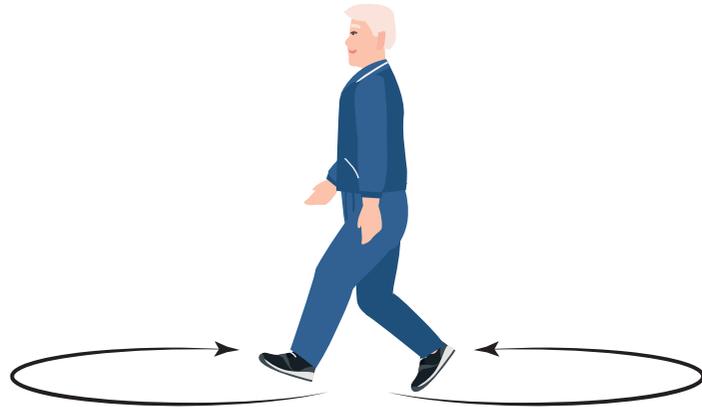
MARCHE

REMARQUES

- Marchez dans un grand 8
- Choisissez votre propre rythme
- Répétez l'exercice 10 fois

Variations:

- Faites de plus grands pas
- Faites de plus petits pas



18

19

20

21

22

23

24

										Mars
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				

LE SAVIEZ-VOUS?

LÉGUMES ET FRUITS DE SAISON



PRINTEMPS

Avril	Mai	Juin
Pomme de terre, endive, asperge, chou-fleur, céleri vert, champignon, poireau, navet, pousses de navet, radis, betterave rouge, épinard, oignon, chicon	Endive, asperge, chou-fleur, petit pois, céleri vert, chou-rave, laitue pommée, champignon, poireau, navet, pousses de navet, radis, épinard, chou pointu, oignon, blette, carotte	Pomme de terre, endive, artichaut, asperge, chou-fleur, brocoli, petit pois, céleri vert, chou-rave, laitue pommée, champignon, poireau, haricots princesses, navet, radis, chou vert, épinard, chou pointu, tomate, oignon, fenouil, blette, carotte
Mangue, pamplemousse, rhubarbe, orange	Mangue, pamplemousse, rhubarbe, orange	Fraise, abricot, framboise, cerise, groseille, nectarine, pêche, rhubarbe, groseilles rouges, orange, cassis

www.velt.nu

25

26

27

28

29

30

31

							Mars
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	

RENFORCEMENT DES MUSCLES DU TIBIA

REMARQUES

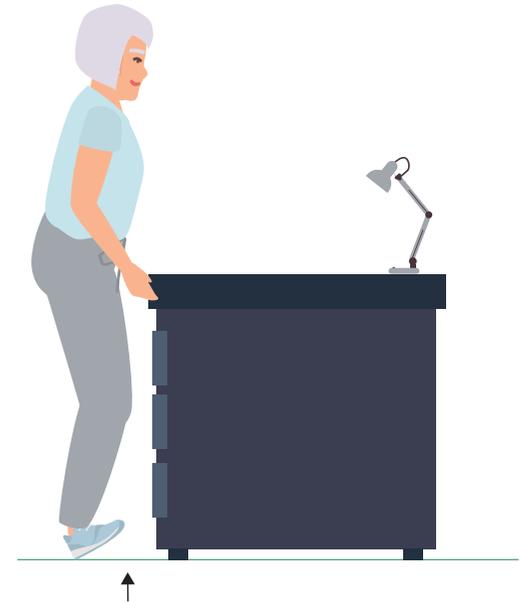
- Tenez-vous debout et appuyez-vous à une table ou un plan de travail
- Gardez les genoux légèrement fléchis
- Appuyez-vous sur les talons en levant la pointe des pieds
- Baissez ensuite les pieds
- Faites-le 10 fois



Faites-le calmement et de manière contrôlée

Variations:

- Mettez-vous sur les talons et gardez cette position 5 secondes avant de revenir à la position initiale, répétez l'exercice 10 fois
- Alternez l'exercice à gauche et à droite



1

2

3

4

5

6

7

Avril

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

DESSERT SAIN

GAUFRES DE PATATES DOUCES

Ingrédients (8 personnes)

160g de patates douces 1cs de zùsto (édulcorant)
80g de flocons d'avoine quelques gouttes d'extrait de vanille
100ml de lait d'amandes un peu de huile d'arachide
1/2cs de poudre à lever

- Portez une casserole d'eau à ébullition
- Épluchez et coupez la patate douce en cubes et cuisez-la à point
- Pesez 80 g de flocons d'avoine et 100 ml de lait d'amandes, versez dans un mixeur ou mélangez jusqu'à obtention d'une masse lisse
- Ajoutez la poudre à lever, le zùsto et les gouttes de vanille et mélangez bien
- Une fois la patate douce bien cuite, versez-la et ajoutez-la au mixeur, mixez bien le tout
- Chauffez le gaufrier
- Versez un soupçon d'huile d'arachide dans un petit pot et huilez les grilles du fer au pinceau, cuisez les gaufres



Garnir les gaufres avec des fruits frais



Kilocalories par portion

Gaufre	297
Gaufre de patates douces	55



Remplacer le beurre et la farine par des patates douces et des flocons d'avoine
La patate douce a un goût légèrement sucré, mais on peut encore ajouter une cs d'édulcorant

8

9

10

11

12

13

14

Avril

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

SOUPLESSE

REMARQUES

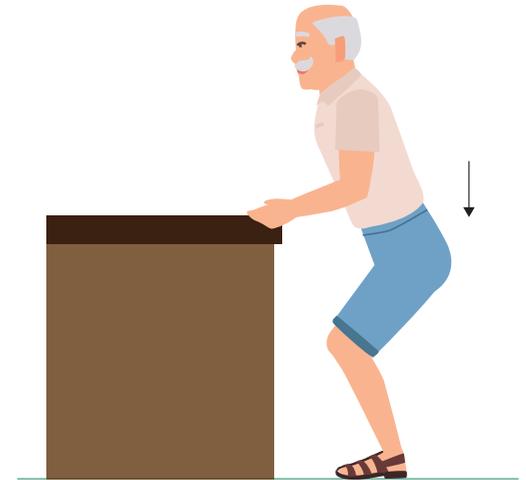
- Levez-vous et prenez appui avec les mains sur une table ou un plan de travail
- Baissez-vous
- Lorsque vous sentez que les talons quittent presque le sol, relevez-vous
- Répétez l'exercice 10 fois



Faites-le calmement et de manière contrôlée

Variations:

- Lorsque vous êtes en bas, comptez jusqu'à 5 avant de vous relever
- Baissez-vous en 2 temps et relevez-vous en 2 temps



15

16

17

18

19

20

21

Avril

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

LÉGUMES OUBLIÉS



BLETTE

- On mange les feuilles et les tiges
- Tiges blanches, jaunes, oranges, vertes, roses et violettes
- La feuille a un goût plus doux que l'épinard
- La tige a le goût de la betterave rouge
- Grande teneur en vitamine C et fer

Conseil culinaire



Couper finement et ajouter aux salades, cuire en purée avec des pommes de terre

22

23

24

25

26

27

28

							Avril						
							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

ÉQUILIBRE

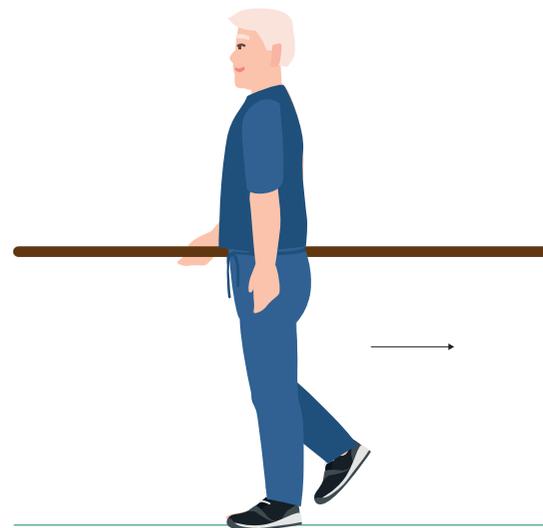
MARCHE EN ARRIÈRE

REMARQUES

- Tenez-vous d'une seule main à une armoire, une table ou un plan de travail
- Faites d'abord 10 petits pas en avant et ensuite en arrière
- Répétez l'exercice 10 fois

Variations:

- Faites de plus grands pas
- Essayez sans prendre appui (rassurez-vous en restant près d'une armoire, table ou d'un plan de travail)



29

30

1

2

3

4

5

Avril/Mai

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

DESSERT SAIN

BISCUIT AUX FLOCONS D'AVOINE ET BANANE

Ingrédients (4 personnes)

2 bananes mûres 20g amandes effilées
35g de noix 10g de miel
100g de flocons d'avoine

- Préchauffez le four (air chaud, 180°C)
- Écrasez les bananes avec une fourchette et broyez les noix
- Placez les bananes, noix, flocons d'avoine, amandes effilées et le miel dans un récipient et mélangez bien
- Réalisez 16 biscuits à l'aide d'une cuillère et déposez-les sur une plaque de cuisson
- Enfournez à 180 °C (15 à 20 min.)



Kilocalories par portion

Biscuits	450
Biscuits d'avoine et banane	210

- ✓ Remplacez la farine, le sucre et le beurre par de la banane et des flocons d'avoine
- ✓ Les noix sont une source de graisses (insaturées) saines

6

7

8

9

10

11

12

Mai											
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					

RENFORCEMENT DES MUSCLES DES MOLLETS

REMARQUES

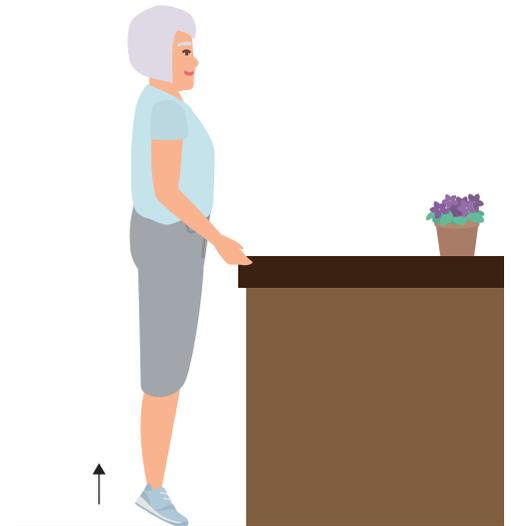
- Tenez-vous debout et appuyez-vous à une table ou un plan de travail
- Gardez les genoux tendus
- Mettez-vous sur la pointe des pieds et abaissez ensuite les talons
- Faites-le 10 fois



Faites-le calmement et de manière contrôlée

Variations:

- Faites le même exercice, genoux légèrement fléchis
- Mettez-vous sur la pointe des pieds, genoux tendus et gardez cette position 5 secondes
- Mettez-vous sur la pointe des pieds, genoux fléchis et gardez cette position 5 secondes



13

14

15

16

17

18

19

Mai										
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				

ÉTONNAMMENT SAIN

LA PITAYA OU FRUIT DU DRAGON

C'est un fruit d'Asie et d'Amérique de couleur rouge vif, recouvert d'écailles vertes le faisant ressembler à un dragon. Riche en fibres, calcium, vitamine C et antioxydants. Le goût n'est pas prononcé. Un peu comme un kiwi doux.



20

21

22

23

24

25

26

							Mai						
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							

CONSEILS: RÉDUIRE LA SÉDENTARITÉ

REMARQUES



Vous restez assis durant de longues périodes (> 30 min.)?
Essayez de calculer et de noter le temps moyen passé en position assise (en incluant le temps lors des repas, la conduite d'une voiture, etc.)



Restez-vous assis longtemps (> 30 minutes) dans le fauteuil?
Utilisez une minuterie et réglez-la sur 30 min, quand elle sonne, levez-vous au moins 1 minute et faites un petit tour dans la maison



Avant et après les repas, essayez de faire un exercice musculaire: souplesse, force ou équilibre. Vous trouverez de l'inspiration dans ce calendrier



Vous téléphonez à un ami(e) ?
Essayez de le faire en restant debout ou en marchant



Vous êtes assis dans le fauteuil ? Combinez avec des exercices que vous pouvez faire assis. Vous continuerez ainsi à solliciter vos muscles et à stimuler votre circulation sanguine



Assis, vous pouvez aussi étirer vos muscles cervicaux, épaules ou bras. Ou essayez de rentrer votre nombril quand vous êtes assis (abdominaux)



Mai/Juin

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

ÉQUILIBRE

MARCHE DE CÔTÉ

REMARQUES

- Tenez-vous debout, mains sur les hanches
- Faites 10 pas de côté vers la gauche
- Faites ensuite 10 pas de côté vers la droite

Variations:

- Faites de plus grands pas
- Faites de plus petits pas



3

4

5

6

7

8

9

Juin											
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					

ÉQUILIBRE

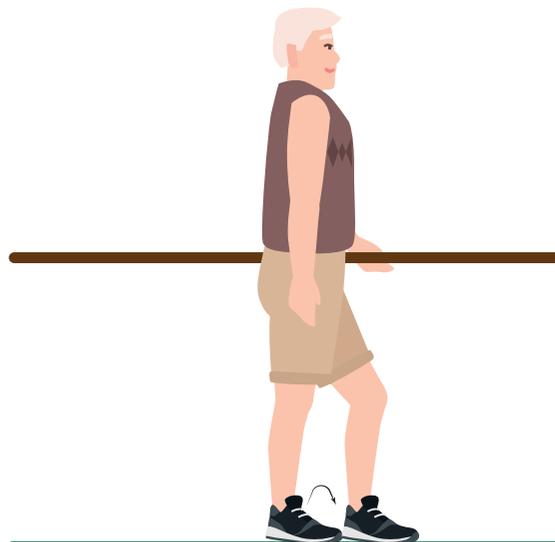
POSITION TANDEM - EN AVANT

- Prenez appui avec une seule main sur une armoire, une table ou un plan de travail
- Posez un pied juste devant l'autre pied, les pieds sont parfaitement alignés
- Gardez la position 10 secondes

Variations:

- Essayez l'exercice sans appui (restez près de la surface d'appui) et écartez les bras
- Faites quelques fléchissements de genoux dans cette position

REMARQUES



17

18

19

20

21

22

23

Juin

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

ASTUCE PRÉVENTION DES CHUTES

PORTEZ DES CHAUSSURES SÛRES

REMARQUES



LISTE DE CONTRÔLE: VOS CHAUSSURES SONT-ELLES SÛRES?

Mes chaussures sont fermées et bien adaptées



Pas de semelle lisse



Le talon est plat, large et solide



La semelle de ma chaussure est suffisamment dure et ferme



Les doigts de pied et le talon sont bien englobés dans la chaussure



www.valpreventie.be

24

25

26

27

28

29

30

Jun

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

LE SAVIEZ-VOUS?

LÉGUMES ET FRUITS DE SAISON



ÉTÉ

Juillet	Août	Septembre
Pomme de terre, endive, artichaut, aubergine, céleri en branches, chou-fleur, brocoli, chou chinois, courgette, petit pois, céleri vert, concombre, chou-rave, laitue pommée, champignon, poivron, haricots princesses, poireau, radis, betterave rouge, chou rouge, chou vert, mange-tout, épinard, chou pointu, tomate, oignon, fenouil, blette, chou blanc, carotte	Pomme de terre, endive, artichaut, aubergine, céleri en branches, chou-fleur, brocoli, chou chinois, courgette, céleri vert, chicorée pain de sucre, concombre, chou-rave, laitue pommée, maïs, champignon, poivron, haricots princesses, potiron, poireau, pousses de navet, radis, betterave rouge, chou rouge, chou vert, mange-tout, épinard, chou pointu, tomate, oignon, fenouil, blette, chou blanc, carotte	Pomme de terre, endive, artichaut, aubergine, céleri en branches, chou-fleur, brocoli, chou chinois, courgette, céleri vert, céleri-rave, concombre, chou-rave, laitue pommée, maïs, champignon, poivron, haricots princesses, potiron, poireau, navet, pousses de navet, radis, radis noir, betterave rouge, chou rouge, chou vert, mange-tout, épinard, chou pointu, tomate, oignon, fenouil, blette, chou blanc, carotte
Fraise, abricot, pomme, mûre, myrtille, framboise, cerise, groseille, mangue, nectarine, pêche, rhubarbe, groseilles rouges, cassis	Fraise, abricot, pomme, mûre, myrtille, raisins, framboise, cerise, groseille, mangue, melon, nectarine, poire, pêche, prune, cassis	Pomme, banane, mûre, raisins, framboise, kiwi, mangue, melon, nectarine, poire, pêche, pamplemousse, prune

www.velt.nu

1

2

3

4

5

6

7

Juillet						
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

ÉQUILIBRE

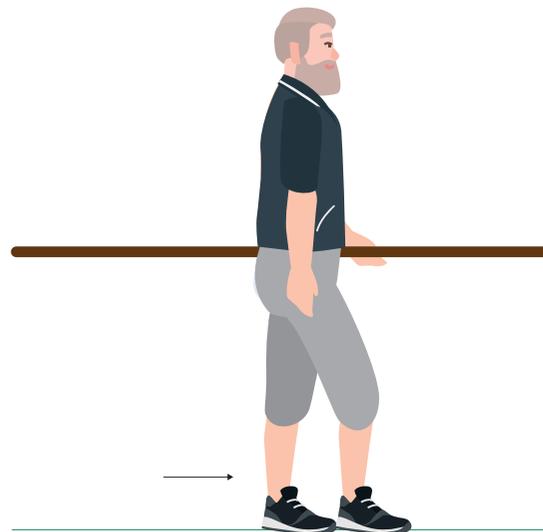
MARCHE EN TANDEM - AVANCER

- Prenez appui avec une seule main sur une armoire, une table ou un plan de travail
- Posez un pied juste devant l'autre pied, les pieds sont parfaitement alignés
- Avancez de 10 pas dans cette position

Variations:

- Essayez l'exercice sans appui (restez près de la surface d'appui)
- Essayez l'exercice, avec les bras écartés
- Essayez l'exercice avec les bras le long des hanches

REMARQUES



8

9

10

11

12

13

14

Juillet

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

CONSEIL PRÉVENTION DES CHUTES

AMÉNAGEZ VOTRE MAISON

REMARQUES



LISTE DE CONTRÔLE: VOTRE PROPRIÉTÉ EST-ELLE SÉCURITAIRE?

- Pas de sols lisses ni mouillés ✓
- Pas de câbles qui traînent ni de tapis ✓
- Éclairage suffisant ✓
- Rampe d'escalier solide ✓
- Poignées dans la salle de bains, toilettes ✓
- Pas d'objets qui traînent dans l'escalier ✓
- Les objets d'usage courant sont facilement accessibles ✓

www.valpreventie.be

15

16

17

18

19

20

21

Juillet

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

LÉGUMES OUBLIÉS



CHOU-RAVE

- Légume de saison typique du début de l'été (juin)
- Se consomme aussi bien cru que cuit
- Les feuilles sont comestibles (soupe ou bouillon)
- Goût légèrement épicé, comparable au radis et au chou-fleur avec une touche sucrée de céleri
- Texture fraîche comme un radis ou une pomme
- Riche en vitamine C, il contient du calcium, du potassium, du magnésium et des fibres alimentaires
- Les feuilles renferment de la vitamine A

Conseil culinaire



Potées ou grillés dans une salade

22

23

24

25

26

27

28

Juillet

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

DESSERT SAIN

CRÊPE À LA BANANE

Ingrédients (8 personnes)

2 oeufs 1 cs de graines de lin
1,5 bananes 1 cs d'huile d'olive
1 pincée de cannelle

- Versez les oeufs dans un récipient
- Épluchez les bananes et ajoutez-les aux oeufs
- Mélangez bien le tout
- Ajoutez un peu de cannelle pour le goût
- Posez une poêle sur le feu et ajoutez-y une cuillère à soupe d'huile d'olive
- Ajoutez les graines de lin quand vous versez la pâte dans la poêle
- Dorez-la des deux côtés



Vous pouvez la servir avec des fruits



Kilocalories par portion

Crêpe	300
Crêpe à la banane	90



Remplacez le lait, la farine, le sucre et le beurre par de la banane

29

30

31

1

2

3

4

Juillet/Août

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

ÉQUILIBRE

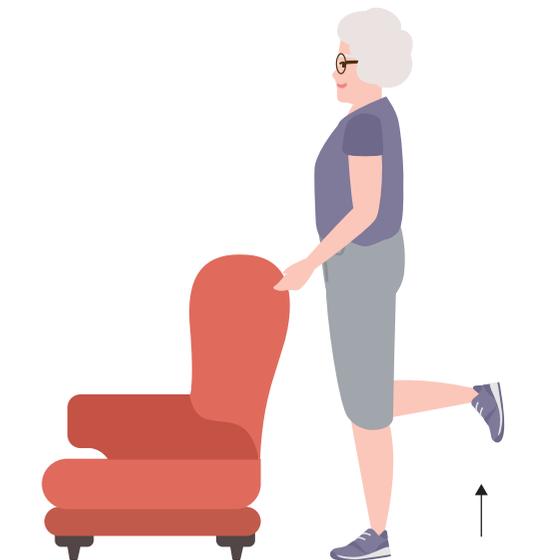
DEBOUT SUR 1 JAMBE

REMARQUES

- Prenez appui avec une seule main sur une armoire, une table ou un plan de travail
- Tenez-vous debout sur une seule jambe
- Gardez la position 10 secondes
- Changez de jambe

Variations:

- Essayez l'exercice sans appui (restez près de la surface d'appui)
- Essayez l'exercice, avec les bras écartés
- Essayez l'exercice en balançant les bras d'avant en arrière



5

6

7

8

9

10

11

Août

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

LÉGUMES OUBLIÉS



BETTERAVE CHIOGGIA

- Famille de la blette, c'est une sorte de betterave rouge
- Racine marbrée de rose et de blanc
- Goût légèrement sucré
- Se consomme aussi bien cru que cuit
- Elle perd sa couleur à la cuisson
- Renferme du magnésium, du potassium, des fibres, du phosphore et du fer, mais aussi des vitamines A, B et C, de la bêta-carotène et de l'acide folique

Conseil culinaire



Consommée en salade, en fines tranches comme crudités, cuite ou grillée au four

12

13

14

15

16

17

18

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

ÉQUILIBRE

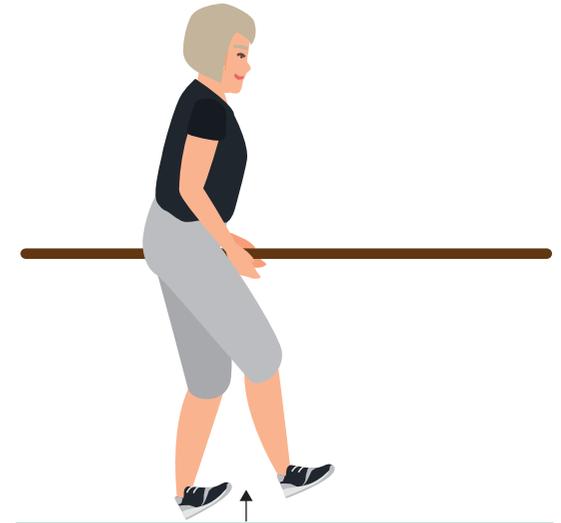
MARCHE SUR LES TALONS

REMARQUES

- Prenez appui avec une seule main sur une armoire, une table ou un plan de travail
- Mettez-vous sur les talons et faites 10 pas
- Relâchez, retournez-vous et faites à nouveau 10 pas sur les talons

Variations:

- Essayez l'exercice sans appui (restez près de la surface d'appui)
- Essayez l'exercice, avec les bras écartés
- Essayez l'exercice, avec les bras le long des hanches



19

20

21

22

23

24

25

Août

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

LE SAVIEZ-VOUS?

IL EST RECOMMANDÉ DE REMPLIR VOTRE ASSIETTE À MOITIÉ DE LÉGUMES?

Selon les recommandations du Conseil supérieur de la santé, il faut manger quotidiennement 300 grammes de légumes par jour (frais ou préparés).

Variez les légumes et laissez-vous séduire par la saison.

Manger des légumes réduit le risque d'obésité et de maladies cardiaques coronariennes, de crise cardiaque et de diabète. Ces aliments sont aussi une source importante de fibres, vitamines et oligoéléments. Une absorption suffisante de fibres stimule une fonction intestinale optimale et réduit le risque de maladies cardiovasculaires et de certains cancers. Cela peut aussi contribuer au maintien d'un équilibre optimal ou à une perte de poids en cas de surpoids, ce qui est utile pour la prévention du diabète.

www.health.belgium.be

26

27

28

29

30

31

1

REMARQUES



Août/Septembre

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

CONSEIL PRÉVENTION CHUTE

ÉVITEZ L'ÉTOURDISSEMENT AU LEVER!

REMARQUES



COMMENT ÉVITEZ-VOUS L'ÉTOURDISSEMENT AU LEVER?

Pour sortir du lit, procédez lentement. Restez un peu assis sur le bord en vous tenant éventuellement



Si vous ressentez un étourdissement, une fois debout, attendez un peu avant de vous déplacer



Ne vous pressez pas lorsqu'une sonnette retentit ou que le téléphone sonne



Parlez à votre généraliste des vertiges éventuels



www.valpreventie.be

Septembre

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

2

3

4

5

6

7

8

LE SAVIEZ-VOUS?

IL EST RECOMMANDÉ DE MANGER 250 GRAMMES DE FRUITS (OU 2 FRUITS) PAR JOUR ?

Selon les recommandations du Conseil supérieur de la santé, il faut manger quotidiennement 250 grammes de fruits par jour. Privilégiez les fruits frais.

Les fruits apportent de l'énergie, des fibres, minéraux, vitamines et d'autres substances bioactives. Une consommation suffisante de fruits est très bénéfique pour la santé : cela favorise le transit intestinal et la résistance, diminue la tension, prévient la constipation, prévient les carences en vitamines et minéraux et lutte (en partie) contre le vieillissement.

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

9

10

11

12

13

14

15

REMARQUES



1 pièce = 130g



1 pièce = 135g (avec pelure)



bol = 100g



1 pièce = 60g



grappe = 125g



1 pièce = 130g



1 pièce = 180g, sans pelure



1 pièce = 75g

Septembre

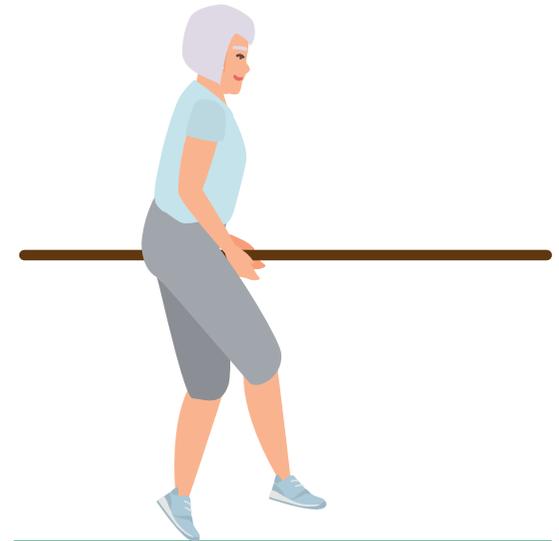
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	1	2	3	4	5	6

ÉQUILIBRE

MARCHE SUR LA POINTE DES PIEDS

REMARQUES

- Prenez appui avec une seule main sur une armoire, une table ou un plan de travail
- Mettez-vous sur la pointe des pieds et faites 10 pas
- Relâchez, retournez-vous et faites à nouveau 10 pas sur la pointe des pieds



Variations:

- Essayez l'exercice sans appui (restez près de la surface d'appui)
- Essayez l'exercice, avec les bras écartés
- Essayez l'exercice, avec les bras le long des hanches

16

17

18

19

20

21

22

Septembre

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

LE SAVIEZ-VOUS?

LÉGUMES ET FRUITS DE SAISON



AUTOMNE

Octobre	Novembre	Décembre
Pomme de terre, endive, artichaut, aubergine, céleri en branches, chou-fleur, chou frisé, brocoli, chou chinois, courgette, céleri vert, céleri-rave, rutabaga, chou-rave, laitue pommée, champignon, poivron, panais, haricots princesses, potiron, poireau, navet, pousses de navet, radis, radis noir, betterave rouge, chou rouge, chou vert, salsifis, mange-tout, épinard, chou pointu, chou de Bruxelles, tomate, oignon, m�che, fenouil, blette, claytone de Cuba, chicon, chou blanc, carotte	Pomme de terre, topinambour, endive, céleri en branches, chou-fleur, chou frisé, brocoli, chou chinois, courgette, céleri vert, céleri-rave, rutabaga, champignon, panais, potiron, poireau, navet, radis noir, betterave rouge, chou rouge, chou vert, salsifis, chou de Bruxelles, tomate, oignon, m�che, fenouil, claytone de Cuba, chicon, chou blanc, carotte	Pomme de terre, topinambour, endive, chou frisé, céleri vert, céleri-rave, rutabaga, champignon, panais, potiron, poireau, navet, radis noir, betterave rouge, chou rouge, chou vert, salsifis, chou de Bruxelles, oignon, m�che, claytone de Cuba, chicon, chou blanc, carotte
Pomme, banane, m�re, raisins, framboise, kiwi, mandarine, mangue, melon, pamplemousse	Pomme, banane, raisins, kiwi, mandarine, mangue, poire, pamplemousse, orange	Pomme, banane, kiwi, mandarine, mangue, poire, pamplemousse, orange

www.velt.nu

Septembre

23

24

25

26

27

28

29

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

ÉQUILIBRE

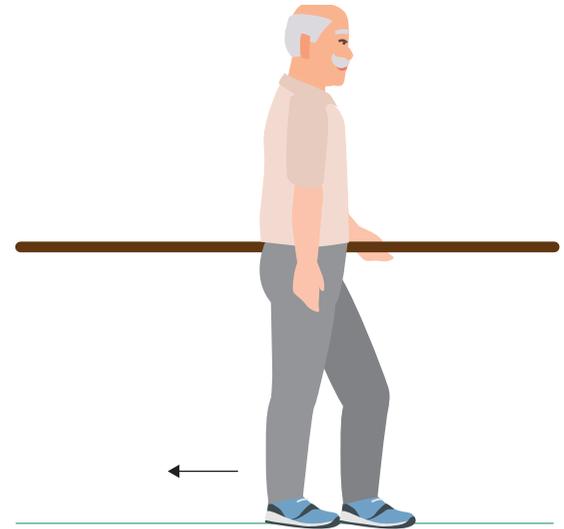
MARCHE EN TANDEM - RECULER

- Prenez appui avec une seule main sur une armoire, une table ou un plan de travail
- Déplacez un pied vers l'arrière et posez-le directement derrière l'autre pied
- Mettez le pied avant derrière l'autre pied
- Faites ainsi 10 pas et retournez-vous
- Répétez

Variations:

- Essayez l'exercice sans appui (restez près de la surface d'appui)
- Essayez l'exercice, avec les bras écartés
- Essayez l'exercice, avec les bras le long des hanches

REMARQUES



30

1

2

3

4

5

6

Septembre/Octobre

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

DESSERT SAIN

BROWNIE À LA COURGETTE

Ingrédients (8 personnes)

150g	de chocolat pur (70 %)	10g	de Canderel
1	courgette	20g	de farine
3	oeufs	1cc	de poudre à lever

- Épluchez la courgette, coupez-la en cubes et étuvez la courgette dans un récipient avec un fond d'eau (2 cs)
- Préchauffez le four (air chaud, 180°C)
- Faites fondre le chocolat au-bain-marie
- Mixez la courgette, ajoutez-la avec la poudre de cacao au chocolat et mélangez bien
- Laissez refroidir
- Clarifiez les oeufs et battez les blancs en neige
- Ajoutez le Canderel, les jaunes d'œufs, la farine et la poudre à lever au chocolat fondu et mélangez bien
- Incorporez délicatement les blancs au chocolat avec une spatule
- Versez dans un moule et enfournez 35 min. à 180 °C



Kilocalories par portion

Brownie	315
Brownie à la courgette	143

- ✓ Utilisez du chocolat pur à haute teneur en cacao
- ✓ Avec la courgette, on utilise moins de farine et pas de beurre
- ✓ Le sucre est remplacé par un édulcorant

7

8

9

10

11

12

13

Octobre

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

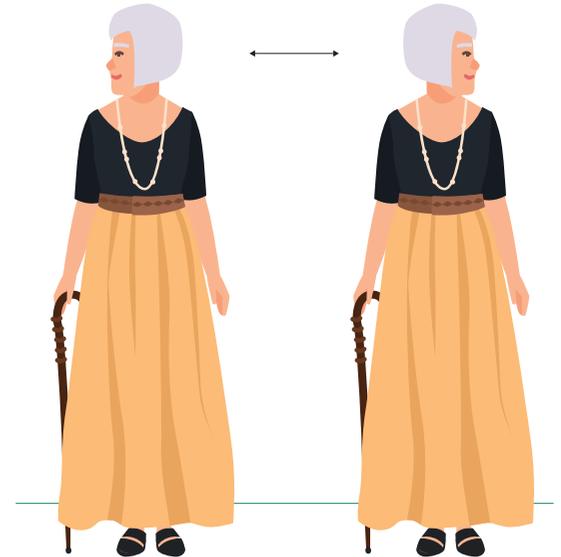
SOUPLESSE DE LA NUQUE

REMARQUES

- Grandissez-vous, tirez l'arrière de la tête vers le haut
- Tournez la tête lentement vers la gauche, puis vers la droite
- Répétez l'exercice 5 fois

Variations:

- Grandissez-vous et regardez devant vous, la main sous le menton
- Gardez la position 5 secondes
- Relâchez



14

15

16

17

18

19

20

Octobre

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

LÉGUMES OUBLIÉS



PANAIS

- Racine de couleur crème
- Goût assez sucré
- Se consomme aussi bien cru que cuit
- Nuances de noisettes
- Texture comparable à la pomme de terre
- Riche en fibres et vitamines, il contient aussi de la vitamine K et de l'acide folique

Conseil culinaire



wok, purée, soupe, râpé en salade

21

22

23

24

25

26

27

Octobre

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

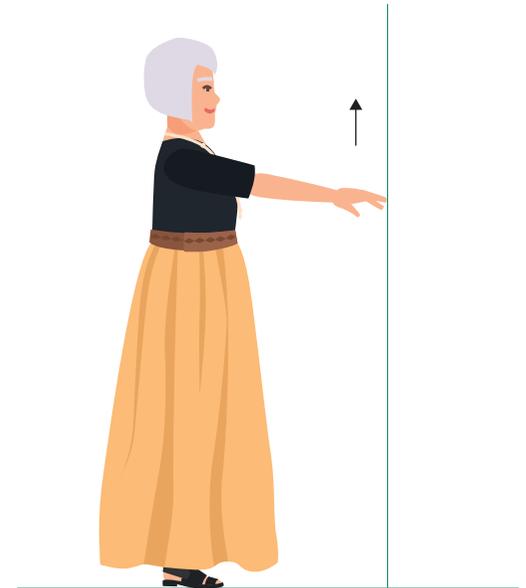
SOUPLESSE DES ÉPAULES

REMARQUES

- Tenez-vous debout ou assis face à un mur
- Posez une main sur le mur et faites grimper les doigts jusqu'au-dessus de la tête
- Changez de main

Variations:

- Tenez une canne ou parapluie devant vous et levez les bras tendus



28

29

30

31

1

2

3

Octobre/Novembre

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

LÉGUMES OUBLIÉS



RADIS NOIR

- Radis noir
- Famille du radis rouge
- Goût moins prononcé que le radis
- Riche en vitamine C

Conseil culinaire



à ajouter à des salades
ou à manger comme crudités

4 5 6 7 8 9 10

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

LE SAVIEZ-VOUS?

REMARQUES

LES LÉGUMES SURGELÉS NE CONTIENNENT PAS MOINS DE VITAMINES ET DE MINÉRAUX QUE LES LÉGUMES FRAIS

Les légumes surgelés et même les légumes en conserves ou bocaux sont traités et conditionnés de manière industrielle pour avoir une date limite de consommation optimale et conserver au maximum leur valeur nutritionnelle.

Comme les légumes surgelés sont blanchis et congelés juste après la récolte, ils conservent en grande partie leurs nutriments. Le goût des légumes peut légèrement différer.

www.nice-info.be



11

12

13

14

15

16

17

Novembre

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

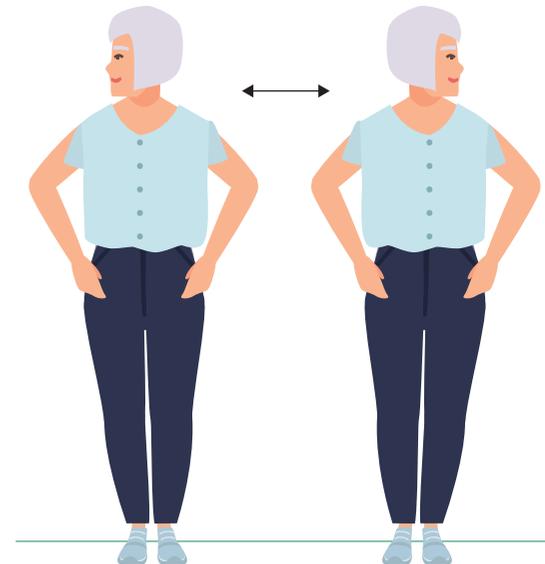
SOUPLESSE DU TRONC

- Tenez-vous debout, mains aux hanches
- Grandissez-vous
- Immobilisez les hanches
- Tournez le tronc doucement vers la droite, ensuite vers la gauche
- Répétez 5 fois de chaque côté

Variations:

- Faites l'exercice assis sur une chaise

REMARQUES



18

19

20

21

22

23

24

Novembre

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

DESSERT SAIN

MOUSSE AU CHOCOLAT LIGHT

Ingrédients (4 personnes)

85g	de chocolat pur (70 %)	2	blancs d'oeufs
1 cs	de poudre de cacao	1 cs	d'édulcorant
1/2 cc	de poudre de café	50g	de yaourt grec, nature
4 gouttes	d'extrait de vanille		

- Faites fondre le chocolat au-bain-marie
- Ajoutez la poudre de cacao, la poudre de café et l'extrait de vanille à 2 cuillères d'eau, mélangez et versez sur le chocolat fondu
- Laissez d'abord refroidir le chocolat
- Battez les blancs en neige et mélangez avec le sucre
- Mélangez le yaourt avec le chocolat refroidi
- Incorporez délicatement les blancs en neige au chocolat
- Versez dans des petits pots et laissez figer au frigo



Au moment de servir, faire revenir quelques amandes effilées ou servez avec des fruits rouges



Kilocalories par portion

Chocomousse	395
Mousse au chocolat light	165

- ✓ Moins de jaunes d'oeufs, pas de beurre
- ✓ Remplacez la crème par le yaourt
- ✓ Remplacez le sucre par un édulcorant

25

26

27

28

29

30

1

Novembre/Décembre

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

ÉTONNAMMENT SAIN

HOUMOUS

Ingrédients (4 portions)

350g de pois chiches précuits 5 cs d'eau
1/2 citron 1 cs d'huile d'olive
1 gousse d'ail 1/2cc de poudre de paprika
3 cs de sésame tahin *

- Rincez les pois chiches sous l'eau froide courante et laissez égoutter
- Pressez le demi citron et hachez finement l'ail
- Réservez 2 cuillères à soupe de pois chiches
- Mettez le reste dans un haut gobelet, ajoutez le jus de citron, l'ail, le tahin et l'eau et mixez jusqu'à obtenir une masse lisse
- Versez dans un bol, arrosez d'huile d'olive et parsemez de paprika et des pois chiches réservés
- Servez avec du pain (turc) pour la dégustation

*Le Tahin est une pâte de sésame du Moyen-Orient et est utilisé dans les falafels, les kebabs et l'hmous

Kilocalories par 100g

Houmous: 240



2

3

4

5

6

7

8

Décembre

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					

MARCHER EN MUSIQUE

REMARQUES

- Asseyez-vous sur une chaise
- Posez fermement les mains sur les côtés de la chaise
- Marchez sur place pendant 1 à 2 minutes
- Choisissez vous-même un rythme agréable

Variations:

- Tenez-vous debout derrière une chaise ou une table
- Tenez fermement l'arrière de la chaise
- Marchez sur place pendant 1 à 2 minutes
- Marchez d'abord lentement, puis plus vite, puis de nouveau lentement
- Levez plus haut les genoux 10 fois
- Essayez de le faire en musique !



Décembre

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

LE SAVIEZ-VOUS?

LA DIFFÉRENCE ENTRE DLC ET DDM

DDM

DDM ou “à consommer de préférence avant le” est la date jusqu’à laquelle le fabricant peut garantir une bonne qualité du produit en question. Passé cette date, le produit peut encore être consommé sans beaucoup de risques, bien qu’il est probable que le goût, l’odeur ou la couleur du produit change. La teneur en vitamines peut être amoindrie. Sentez ou goûtez vous-même si vous voulez encore manger le produit.

DLC

DLC ou “à consommer jusqu’au” est la date limite de consommation. C’est la date limite à laquelle on peut encore manger le produit. Consommer des produits dont la DLC est dépassée peut vous rendre malade. Jetez donc les aliments et boissons dont la DLC est passée, même s’ils ont l’air encore bons et un bon goût.

REMARQUES



UTILISE TES SENS



PLUS DE MANGER

16

17

18

19

20

21

22

Décembre

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					

SOUPLESSE DES CHEVILLES ET PIEDS

REMARQUES

- Asseyez-vous sur une chaise
- Levez le bas de la jambe
- Jambe tendue, pied flex puis pointez le pied vers le bas
- Répétez l'exercice 10 fois
- Changez de pied



Variations:

- Faites l'exercice depuis le siège
- Faites des cercles avec le pied

23

24

25

26

27

28

29

Décembre

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					



Ce calendrier n'aurait pu être réalisé sans la collaboration des seniors, personnes âgées et des collaborateurs des centres d'aide sociale, des chercheurs et étudiants en ergothérapie, soins infirmiers, nutrition et diététique de la haute école Odisee ainsi que de notre partenaire ZorgLab Aalst.

Ce projet a été réalisé avec les moyens mis à disposition par le Gouvernement flamand pour la Recherche scientifique pratique (PWO) et communication scientifique de la haute école Odisee.

Vous êtes actif et en bonne santé en suivant le calendrier ?
Vous voulez en savoir plus sur la recherche ?
Ou vous en voulez encore ? Des suggestions ou des questions ?
Contactez julie.vanderlinden@odisee.be



Tous les droits sont réservés. Aucune partie de cette publication ne peut être reproduite, stockée dans une base de données automatisée et / ou rendue publique sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, électronique, mécanique, par photocopie, enregistrement ou autre sans l'autorisation écrite préalable de l'éditeur.

Faire référence à : Vanderlinden J., De Koker, R., Lambers, S., Musch, L., Vanderstraeten, G. (2020). Vieillessement actif et en bonne santé pour tous. Bouger et manger sainement toute l'année. Odisee, Bruxelles, Belgique.



Odisee
DE CO-HOGESCHOOL

 | ZorgLab
Aalst