

Jaarkalender

# Samen tegen krachtverlies

2024

Deze jaarkalender kan je helpen om gezond en fit ouder te worden. De focus ligt op het beperken van krachtverlies door bewegingsoefeningen en voedingstips aan te bieden. Je kan deze kalender gebruiken om extra beweegmomenten in te plannen. In de bijlagen achter de kalender vind je nog een lege kalendermaand terug die je kan gebruiken als beweegplanner.

In de eerste 25 - 30 levensjaren worden spieren en botten opgebouwd. Vanaf de leeftijd van 25 - 30 jaar, start de spier- en botafbraak. Deze spier- en botafbraak zorgen ervoor dat we tijdens het verouderingsproces krachtverlies ondervinden. Krachtverlies kan de leiden tot een verlaagde zelfredzaamheid, vaker vallen met meer botbreuken en een hogere kans op overlijden. Door voldoende actief te blijven en gezond te eten kan je deze processen vertragen.

De aangeboden beweegoefeningen zijn op het niveau van 65-plussers. Indien de oefeningen voor jou te gemakkelijk zijn kan je gebruik maken van een fitnessband of gewichtjes.

Voel je tijdens het bewegen één van volgende symptomen? Neem dan even pauze en herneem de beweging wanneer je jou weer beter voelt.  
Symptomen: onregelmatige hartslag, koud zweet, pijn op de borst, buik, nek, rug of kaak, extreme bleekheid, kortademig, misselijk, extreme vermoeidheid, verlies van aandacht of verwardheid, duizeligheid of flauwvallen, toename van chronische gewrichtspijn, ongemakkelijke spierstijfheid, ziek of onwel voelen.

Wat zeggen de richtlijnen op vlak van beweging?







Volwassenen tussen 18 en 65 jaar:

- Beweeg zo veel mogelijk aan een lichte intensiteit. Dit kan je gemakkelijk doen door regelmatig recht te staan, te helpen bij huishoudelijke taken en de lift in te ruilen voor de trap.
- EN plan wekelijks minstens 150 minuten beweging in aan een matige intensiteit. Ruil bijvoorbeeld de auto in voor de fiets, maak een stevige wandeling of ga zwemmen
- OF beweeg wekelijks minstens 75 minuten aan een hoge intensiteit. Dit kan je doen door te joggen of een stevige fietstocht te maken

65-plussers:







- De basisaanbevelingen voor 65-plussers zijn dezelfde als deze voor volwassenen van 18 tot 65 jaar. Beweeg het grootste deel aan een lichte intensiteit en minstens 150 minuten per week aan matige intensiteit of 75 minuten per week aan een hoge intensiteit
- Plan 3 keer per week spier- en botversterkende oefeningen in. Deze zorgen ervoor dat het risico op vallen verminderd. Spier- en botversterkende oefeningen mag je meetellen met de 150 of 75 minuten beweging per week.

# Januari 2024

1	2	3 <input type="checkbox"/> Zit rechtop op het puntje van je stoel en stap 2 minuten al zittend. 	4	5 Eiwitten zijn een belangrijke voedingsstof ter preventie van krachtverlies.	6	7 Begin klein om bewegen in te plannen en bouw geleidelijk aan op. Dat geeft je meer kans op succes.
8	9 Wist je dat: ook voeding een impact heeft op bot- en spiersterkte?	10	11 Een toast of cracker met smeerkaas is een ideaal tussendoortje.	12	13 <input type="checkbox"/> Ga rechtop op een stoel zitten. Stretch je rug 2 keer 20 seconden per zijde. 	14
15 <input type="checkbox"/> Beweeg samen met heel Vlaanderen elke dag 10 minuten mee met 'Bewegen Met Bart'	16	17 Gevogelte is een goede eiwitbron. 	18	19 Elke vorm van lichaamsbeweging telt. Zo zijn koken, poetsen, tuinieren, ... goede vormen van beweging.	20	21 Voeg een eitje toe aan je broodmaaltijd om je portie eiwitten te verhogen.
22	23 De kans op spierzwakte en botbreuken stijgt met de leeftijd. 	24	25 <input type="checkbox"/> Beweegtipp: Zet je fiets voor de auto, zo word je gestimuleerd om vaker de fiets te nemen.	26	27 Notenpasta's zijn een goed alternatief voor op de boterham. 	28
29 <input type="checkbox"/> Sta zo lang mogelijk op één been. (Gebruik indien nodig steun). 	30	31				








Bewegen Met Bart\* is een VZW die zo veel mogelijk 60-plussers wil laten bewegen op een gratis en toegankelijke manier. Surf op YouTube naar bewegen met bart om elke dag 10 minuten te bewegen.

# Februari 2024

1 Challenge: Tournée Minérale! Drink een maand geen alcohol.	2	3 Wist je dat: een verminderde spierkracht kan leiden tot botbreuken.	4	<input type="checkbox"/> 5 Sta rechtop (met steun) en draai 3 keer 10 toertjes met elke voet. 	6	7 Geniet als 50-plusser van het sportaanbod 'Samen Actief Bewegen*' in Wevelgem.
8	9 Door kalkoenham met kaas te combineren verdubbel je de hoeveelheid eiwitten.	10	11 Voorzie een beweegactiviteit die je binnen kan doen als back-up bij regenweer.	12	13 <input type="checkbox"/> Ga rechtop zitten en trek je tenen en voeten 10 keer naar je toe. 	14 Valentijn: Ga met je geliefde een romantische wandeling maken.
15 <input type="checkbox"/>  De trap nemen is een goede vorm van botbelasting.	16	17 Een levensstijl waarbij je vaak stilzit versnelt de botafbraak.	18	19 Bewerkte vleeswaren bevatten minder eiwitten en meer vetten dan vers vlees. 	20	21
22 Wereld yogadag: Waag je vandaag eens aan de rust van yoga en ontdekt er de voordelen van.	23	24	25 <input type="checkbox"/> Ga rechtop zitten/staan en draai 3 keer 10 toertjes in beide richtingen met je schouders. 	26	27	28 Wist je dat: het verouderingsproces zowel op fysiek als mentaal vlak plaatsvindt.
29	30 <input type="checkbox"/>  Stap 2 keer 2 minuten ter plaatse met steun.	31				







Samen Actief Bewegen\* is een sportaanbod van de gemeente Wevelgem voor 50- en 60-plussers. het aanbod kan je op [wevelgem.be/samenactiefbewegen](http://wevelgem.be/samenactiefbewegen) terugvinden.

# Maart 2024









1 Wist je dat: dierlijke eiwitten beter opgenomen worden dan plantaardige?	2	3 <input type="checkbox"/> Ga zitten op het topje van je stoel. Sta nu 30 keer recht en ga opnieuw zitten. 	4	5 Noten bevatten veel goede vetten, vezels, eiwitten, calcium en ijzer.	6	7 Tip: kom voldoende buiten. Vitamine D zorgt voor sterkere botten en spieren.
8	9 Combineer gerookte zalm met verse kaas. 	10	11 <input type="checkbox"/> Ga op een stoel zitten en buig 10 keer schuin naar elke voet. Herhaal 3 keer. 	12	13 Elke donderdag kan je in LDC Elckerlyc en LDC Martha van 10-11 u deelnemen aan Samen Actief Bewegen*	14
15	16 <input type="checkbox"/> Polen versterken door een vodje in 3 reeksen van 10 keer uit te wringen. 	17 Kies bij het ontbijt eens kaas op de boterham.	18	19 Wist je dat: 30 - 50% van de oudere bevolking minstens 1 keer per jaar valt?	20	21
22 Wereld waterdag: Drink vandaag enkel water. 	23	24	25 <input type="checkbox"/> Heb je een kipfilet over? Maak een kipsalade: Snijdt je kipfilet fijn en voeg peper, zout, een uitje en yoghurt toe. 	26	27	28 <input type="checkbox"/> Vervang zittend telefoneren door staand telefoneren. 
29 Ontbijttip: verloren brood is een voedzame manier om oud brood te verwerken.	30	31 Vrolijk Pasen! Verstopt paaseitjes in de tuin voor je (klein)kinderen. Beweging voor jou en fun voor de (klein)kinderen.				

Samen Actief Bewegen\* is een sportaanbod van de gemeente Wevelgem voor 50- en 60-plussers. het aanbod kan je op [wevelgem.be/samenactiefbewegen](http://wevelgem.be/samenactiefbewegen) terugvinden.

# April 2024

1 Elke 11 seconden komt er wereldwijd een 65-plusser in het spoed terecht na een val.	2	<input type="checkbox"/> 3 Zit op het puntje van je stoel, strek één been en buig 20 seconden naar voor. Doe dit 2 keer per been. 	4	5 Vetten zijn een belangrijke energiebron voor het lichaam.	6	7 Wereldgezondheidsdag: Maak een plan hoe je aan je gezondheid wil werken (gebruik de laatste pagina).
8	9  Kies vaker voor (ongezouten) noten. Ze bevatten veel vezels, eiwitten en gezonde vetten.	10	11 Streef dagelijks voor een gezonde mix van zitten, staan en bewegen met behulp van dagelijkse activiteiten.	12	13 Dagelijkse beweegactiviteiten zijn: de brievenbus legen, koken, de was uithangen, stofzuigen, ...	14
15	16	17 Buitenspeeldag: Speel vandaag buiten met je (klein)kinderen.	18	<input type="checkbox"/> 19 Zeg het alfabet hardop. Bij alle klinkers ga je 1 stap naar rechts en bij alle medeklinkers ga je 1 stap naar links.	20	 21 Tip: Vervang gehakt in bolognese saus door rode bonen.
22 Week van de valpreventie: Loop eens rond in je huis en kijk hoe je de omgeving veiliger kan maken. vb losse tapijten weg doen.	23	24 Het verouderingsproces breekt botmassa af. Deze kan niet opnieuw opgebouwd worden.	25  Kaas is een goede eiwitbron.	26	27 <input type="checkbox"/> Sta recht (met steun) en ga 3 keer 30 seconden op de tippen gaan staan. 	28
29	30 <input type="checkbox"/> Ga op een stoel zitten en strek elk been 10 keer gecontroleerd. 	31				







# Mei 2024

1 Maand challenge: De 8.000 stappenclash! Probeer dagelijks 8.000 stappen te zetten.	2	3 Omega 3 vetzuren (uit vette vis, noten, zaden en peulvruchten) bevorderen de spiermassa.	4	5 Mei is de actiemaand tegen roken. Wil je stoppen met roken? Dan kan je gebruik maken van het gezondheidscadeau*.	6	<input type="checkbox"/> 7 Zit recht op een stoel, neem de rugleuning vast en stretch 2 keer 12 seconden de bost naar voor. 
8	9 Wist je dat: een verminderde spierkracht kan leiden tot (chronische) vermoeidheid.	10	11  Kies af en toe een yoghurt als ontbijt of tussendoortje. Yoghurt is een goede eiwitbron.	12	13 <input type="checkbox"/> Tip: op TvPlus kan je online thuisoefeningen vinden. Ga naar tvplus.be en zoek 'bewegen'.	14
15 <input type="checkbox"/>  Ga om de 30 minuten even recht staan.	16	17 Plan dagelijks een beweegmoment in. Dit kan gemakkelijk met behulp van de beweegplanner.	18	19 Slechts 37,7% van de 65 tot 74-jarigen voldoende beweegt?	20	21  Wist je dat: de pindanoot geen noot maar een peulvrucht is?
22	23  Eieren zijn een goede eiwitbron. Eet daarom eens een omelet als lunch.	24	25 In groep bewegen is leuker dan alleen. 	26	27  Apero-moment: Gerookte zalm op een bedje van komkommer met kruidenkaas.	28
29 <input type="checkbox"/>  Stap 10 keer naar links en naar rechts. (Doe dit eventueel met steun).	30	31				

Het Gezondheidscadeau\* is een cadeau van de Vlaamse Overheid voor ALLE Vlamingen waardoor je mits een kleine oplage (15€ per sessie) 8 sessies kan krijgen bij een tabakoloog. Voor meer info: [vlaamse-logos.be/gezondheidscadeau](http://vlaamse-logos.be/gezondheidscadeau).










# Juni 2024

1 Wist je dat: huishoudelijke taken ook onder beweging vallen?	2	3 Wereldfietsdag: neem vandaag de fiets om jezelf te verplaatsen. 	4	5 Wereldmilieudag: laat vandaag de auto bewust binnen staan en verplaats je te voet of met de fiets.	6	7 Houd minstens één keer per week een vegetarische dag. Dit is beter voor je gezondheid en het milieu.
8	9 150g sojabonen is goed voor de helft van de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid eiwitten.	10	<input type="checkbox"/> 11 Zit op een stoel, hou de zitting vast en hef beide benen 10 keer tegelijk op. 	12	13 Wist je dat: Vanaf de leeftijd van 30 jaar je ongeveer 1 procent per jaar aan spieren verliest. Dit neemt toe met leeftijd.	14
 15 Botbelasting (= bewegen tegen de zwaartekracht) zorgt voor stevigere beenderen.	16	17	18	 19 Combineer tijdens de lunch (kalkoen)ham met kaas om meer eiwitten te eten.	20	21 Wil je meer bewegen maar weet je niet hoe? Zoek een BOV-coach* in de buurt en geniet van het gezondheidscadeau.
22	23 Dag van de mantelzorg: Ben, ken of heb jij een mantelzorg? Zet deze vandaag extra in de bloemetjes.	24	<input type="checkbox"/> 25 Ga op een stoel zitten, strek 1 been voor je uit en trek je tenen 10 seconden naar je toe. 	26	27 Met 1 portie varkensvlees zit je aan de helft van de aanbevolen hoeveelheid eiwitten.	28
<input type="checkbox"/> 29 Ga recht staan (met steun) en zwaai 10 keer gecontroleerd van voor naar achter met elk been. 	30	31 Ga samen met enkele vriend(inn)en naar de BOV-coach voor een groepsessie. Dat is extra leuk!				




Een BOV-coach\* is een Bewegen Op Verwijzingscoach. Vraag aan je hulpverleners (huisarts, apotheker, thuisverpleegkundige, diëtiste, ...) een doorverwijfsbrief om samen met de BOV-coach op zoek te gaan wat voor jou haalbaar is.. Geniet ook hier van de voordelen van het gezondheidscadeau.

# Juli 2024

1 ZOMERVAKANTIE: Ga met je (klein) kinderen minstens 30 minuten buiten spelen.	2	3	4 Dubbel beleg is een goede manier om meer eiwitten te eten. 	5	6 Wist je dat: slechts 13% van de 75-plussers voldoende beweegt?	7
8 Week challenge: Een week gezonder! Eet verse, onbewerkte én plantaardige voeding.	9	10 Beweging helpt je zuurstof- en energierijk bloed doorheen je lichaam pompen.	11	12 Conserven peulvruchten zijn gemakkelijk in gebruik. 	13	<input type="checkbox"/> 14 Ga op een stoel zitten en box 30 keer in de lucht. 
15	16 Wist je dat: De aanbevolen hoeveelheid van eiwitten voor ouderen stijgt?	17	18 <input type="checkbox"/>  Sta recht (eventueel met steun) en stap 3 minuten ter plaatse.	19	20  Vis uit blik (op eigen nat) is een goed alternatief voor broodbeleg.	21
<input type="checkbox"/> 22  Ga rechtstaan (eventueel met steun) en trek je tenen 15 keer naar je toe.	23	24 Verlies van spiersterkte en spierfunctie leidt tot verminderde kwaliteit van het leven.	25	26 1 portie biefstuk is goed voor de helft van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid eiwitten.	27	28 Slaap zorgt voor herstel van spieren. Zet daarom in op een goede slaaphygiëne. 
29	30 <input type="checkbox"/> Versterk je gewrichten en schrijf je gratis in voor de 7 day mobility challenge*	31				









De 7 day mobility challenge\* is een online aanbod van gratis mobiliteitsoefeningen. Je krijgt 7 dagen lang gratis filmpjes van 10 minuten opgestuurd om aan je mobiliteit te werken. Meer info op: [liftyourperformance.be/pages/mobilitychallenge](https://liftyourperformance.be/pages/mobilitychallenge).

# Augustus 2024





1 <input type="checkbox"/> Maand challenge: Spring elke dag 20 keer ongeveer 8cm in de lucht.	2	3 Tijdens het sporten ontstaan er spier- scheurtjes. Deze herstellen mede door eiwitten te eten.	4	5	6	7 Skyr is een IJslandse yoghurt met meer dan dubbel zoveel eiwitten als gewone yoghurt.
8	9 Combinatietip: een rijstwafel met schijfjes banaan of appel en notenpasta.	10	<input type="checkbox"/> 11 Elke vrijdag kan je in LDC Het Knooppunt van 14h30 - 15h30 deelnemen aan Samen Actief Bewegen*	12	13 Kies 2 keer per week voor vis waarvan 1 keer vette vis zoals zalm, haring, makreel of tonijn.	14
15 Wist je dat: de menopauze het proces van botafbraak versnelt.	16	17 Wissel op reis rustdagen met actieve dagen af door eens een actieve activiteit of wandeling in te plannen.	18	 19 Kooktip: Op de website <a href="http://www.zekergezond.be">www.zekergezond.be</a> vind je gegarandeerd gezonde lekkere recepten.	20	<input type="checkbox"/> 21  Ga op een stoel zitten en buig je romp 10 keer langs beide zijden. Herhaal 3 keer.
22	<input type="checkbox"/> 23  Ga recht staan (met steun) en stretch 2 keer 15 seconden je quadriceps door je tenen vast te nemen.	24	25 Bezoek eens een vegetarisch/ veganistisch restaurant. Zo leer je deze manier van koken kennen.	26	27 Hou een zing en dans- halfuurtje met je (klein)kinderen. Zo kunnen zij hun energie kwijt en heb jij wat extra beweging.	28
29 Beweging is goed voor je hart, je spieren, je botten én al je lichaamcellen. Beweeg daarom het grootste deel van de dag.	30	31 Wist je dat: voldoende beweging helpt bij een betere spijsvertering.				

Samen Actief Bewegen\* is een sportaanbod van de gemeente Wevelgem voor 50- en 60-plussers. het aanbod kan je op [wevelgem.be/samenactiefbewegen](http://wevelgem.be/samenactiefbewegen) terugvinden.




# September 2024

<p>1 <input type="checkbox"/></p> <p>Neem de fiets vaker voor langere afstanden.</p> 	<p>2</p>	<p>3 </p> <p>Vlees is een goede eiwitbron kies daarom drie keer per week voor 150g vlees, waarvan slechts 1 keer rood vlees.</p>	<p>4</p>	<p>5 </p> <p>Combineer beweging met eiwitten door na het bewegen een Skyr te eten.</p>	<p>6</p>	<p>7 </p> <p>Eiwitten uit de voeding werken spieropbouwend.</p>
<p>8</p>	<p>9</p> <p>Streef ernaar om elk half uurtje even recht te staan</p> 	<p>10</p>	<p>11 <input type="checkbox"/></p> <p>Sta met je ene voor je andere voet en buig door je knieën. Hou 3 seconden aan. Herhaal 10 keer.</p> 	<p>12</p>	<p>13</p> <p>Je mag tot 6 eieren per week eten, met bereidingen zoals gebak en mayonaise inbegrepen.</p>	<p>14</p>
<p>15 <input type="checkbox"/></p> <p>Week challenge: Week van de mobiliteit! Neem zo weinig mogelijk de auto.</p>	<p>16</p>	<p>17</p> <p>Beweging verhoogt het algemeen welzijn en het gevoel van zelfredzaamheid.</p>	<p>18</p>	<p>19</p> <p>Wist je dat: 2 plakjes kaas goed zijn voor 50% van de aanbevolen hoeveelheid calcium.</p>	<p>20</p>	<p>21</p> <p>Hoe minder bewerkt het vlees, hoe beter.</p> 
<p>22</p>	<p>23 <input type="checkbox"/></p> <p>Ga eens te voet naar de slagerij.</p> 	<p>24</p>	<p>25</p> <p>Peulvruchten zoals kikkererwten of rode bonen zijn een perfecte vleesvervanger.</p>	<p>26</p>	<p>27</p> <p>Wist je dat: vleeseiwitten de eiwitten zijn die het best door het lichaam opgenomen worden?</p>	<p>28</p>
<p>29 <input type="checkbox"/></p> <p>Wereldierendag: Ga met je hond/ de hond van de burens/ het aziel een extra lange wandeling maken.</p>	<p>30</p>	<p>31</p>				






# Oktober 2024

<p>1</p> <p>Internationale dag van de ouderen: spreek vandaag met vrienden af om te voet naar een koffiehuisje te gaan.</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	<p>4 <input type="checkbox"/></p> <p>Ga regelmatig wandelen door bv te voet naar de bakker te gaan.</p> 	<p>5</p>	<p>6</p>	<p>7</p> <p>Ook volkoren-graanproducten bevatten ook eiwitten.</p> 
<p>8</p>	<p>9</p> <p>Week van het bos: ga deze week gaan wandelen in een bos (in de buurt) en geniet van de natuur.</p>	<p>10 <input type="checkbox"/></p> <p>Sta vandaag om 10h 10 minuten recht.</p>	<p>11</p>	<p>12</p>	<p>13</p> <p>150g kipfilet is goed voor bijna de helft van de aanbevolen eiwitname.</p>	<p>14</p>
<p>15</p> <p>Wist je dat: je botontkalking kan verminderden door te blijven bewegen?</p>	<p>16</p>	<p>17 <input type="checkbox"/></p> <p>Ga zitten en buig 2 keer langs beide zijden de rug zijwaarts. Hou dit 10 seconden aan.</p> 	<p>18</p>	<p>19</p> <p>Krachttoefeningen helpen je spierkracht en je -massa te behouden. Probeer ze 3x per week in te bouwen.</p>	<p>20</p>	<p>21</p> <p>Er wordt aanbevolen om minstens 1 keer per week vlees te vervangen door eieren.</p>
<p>22</p>	<p><input type="checkbox"/> 23</p> <p>Maak 10 seconden lang cirkels in beide richtingen.</p> 	<p>24</p>	<p>25</p> <p>Stretchen helpt om je flexibiliteit op peil te houden.</p>	<p>26</p>	<p>27</p> <p>Kies voor kleur en variatie op je bord. Zo word je het nooit beu.</p>	<p>28</p>
<p>29</p> <p>Neem deel aan de activiteiten van je lokaal dienstencentrum en werk zo aan je gezondheid en ontmoet nieuwe mensen.</p>	<p>30</p>	<p>31</p> <p>Halloween: ga met je (klein)kinderen op Halloweentocht.</p>				

# November 2024

1 Maand challenge: Try Vegan! Probeer een hele maand vegan te eten.	2	3 <input type="checkbox"/> Lig je rug met een kussen boven je hoofd. Breng je armen 10 keer tot achter je hoofd en terug. 	4	5 Peulvruchten zijn goede vlees- vervangers. 	6	7
8	9 Richtlijnen voor een goede vleesvervanger: >10g eiwitten/ 100g <10g vet/ 100g	10	11 Vervang de apero-nootjes door geroosterde kikkererwten	12	13	14 <input type="checkbox"/> Wereld diabetesdag: beweging helpt bij het voorkomen van diabetes type 2. Beweeg vandaag daarom 30 minuten.
15 <input type="checkbox"/> Ga zitten, strek 1 been voor je uit en buig naar voor tot je spanning voelt. 	16	17 Wist je dat: tofu en tempé twee vleesvervangers zijn die gemaakt zijn van soja?	18	19	20  Voeg 200g linzen toe aan 1l tomatensoep samen met soepballetjes.	21
22	23 Wist je dat: minder dan 10% van de Vlamingen wekelijks één keer plantaardig eet.	24	25 Dag van de natuur: ga vandaag met je vrienden of familie een natuurwandeling maken.	26 Langdurig zitten onderbreken door een beweegpauze is altijd een goed idee.	27	28 Soorten peulvruchten: Kapucijners, bruine- kidney-, witte bonen, kikkererwten en linzen.
29 Let bij peulvruchten uit blik op het zoutgehalte (<0.5g/100g). 	30	31 <input type="checkbox"/> Sta op 2 stappen van de muur met je handen ertegen en duw je 10 keer af. 				

# December 2024

1	<input type="checkbox"/> 2  Sta recht (met steun) en wandel 2 minuten lang op de tippen van je tenen.	3	4 Kies een cracker met hummus, tonijn- of eiersalade als tussendoortje.	5	6 <input type="checkbox"/> Maak samen met de familie een Sinterklaaswandeling.	7
8 Voeg wat kruidenkaas/room toe aan je soep.	9	10 Elke seconde valt er wereldwijd een 65-plusser.	11	<input type="checkbox"/> 12  Ga zitten, neem in beide handen een kussen en til 10 keer zijwaarts op.	13	14 Wist je dat: huishoudelijke taken behoren tot de licht intensieve activiteiten.
15	16 Vervang gewone chips eens door linzenchips.	17	18 Tijdens de wintermaanden is het slim om vitamine D supplementen te nemen.	19	<input type="checkbox"/> 20 Geef de kerstcadeautjes aan de hand van een (actief) spel. Vb. Verstop de cadeautjes in huis.	21
22 Maak eens je eigen hummus. Mix 200g kikkererwten met 1 teentje knoflook, peper, zout, paprikapoeder en komijn.	23	24 Calcium heeft als belangrijkste functie het onderhouden van het menselijk skelet.	25 Vrolijk kerstfeest! 	26	27	<input type="checkbox"/> 28  Stap 2 minuten in een achtje rond twee stoelen wandelen.
29	<input type="checkbox"/> 30 Sta recht (met steun) en til beide knieën 10 keer op. 	31 Fijn oudejaar!				

# Beweeegplanner

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				



# Beweegplanner - week

Dag	Plan: wat, waar, wanneer en met wie?	Gelukt?	Hoe verliep het?	Wat kan beter?
Maandag		JA / NEE		
Dinsdag		JA / NEE		
Woensdag		JA / NEE		
Donderdag		JA / NEE		
Vrijdag		JA / NEE		
Zaterdag		JA / NEE		
Zondag		JA / NEE		

De beweegplanner op weekbasis heeft als doel dat:

- Je wekelijks je beweging inplant
- Je op het einde van de week reflecteert over hoe het gelukt is
- Je op het einde van de week reflecteert waarom het mogelijks niet gelukt is
- Je oplossingen zoekt om het volgende week wel te doen slagen

Plan bij aanvang van de week in:

- Wat je wil doen: welke vorm van beweging wil je doen?
- Waar je het wil doen: ga je op verplaatsing of blijf je thuis?
- Hoe lang je zal bewegen.
- Met wie je het wil doen: beweeg je alleen of samen in groep?

Is het niet gelukt om je plan uit te voeren? Sta dan even stil bij de reden waarom het niet lukte. Zo kan je oplossingen zoeken en noteren zodat het volgende keer wel lukt.

Het is ook aangeraden om er enkele notities bij te noteren over hoe het verliep. Zoals: 'het verliep vlot' of 'ik was buitenadem' of 'de dag nadien was ik stijf'.

Deze kalender kwam tot stand in samenwerking met:



**Lokaal dienstencentrum Martha**

Henk Vandenbroucke,  
Sint-Maartensplein 13  
8560 Moorsele  
056 41 22 51  
[ldc.martha@wevelgem.be](mailto:ldc.martha@wevelgem.be)

**Lokaal dienstencentrum Elckerlyc**

Sabine Vanhollebeke,  
Elckerlycplein 1  
8560 Wevelgem  
056 43 55 10  
[ldc.elckerlyc@wevelgem.be](mailto:ldc.elckerlyc@wevelgem.be)

**Lokaal dienstencentrum Het Knooppunt**

Nele Jacques,  
Gulleheemlaan 20  
8560 Gullegem  
056 43 20 80  
[hetknooppunt@wevelgem.be](mailto:hetknooppunt@wevelgem.be)

**Stafmedewerker gezondheid**

Bieke Vanfleteren,  
Vanackerestraat 16  
8560 Wevelgem  
056 43 39 21  
[gezondheid@wevelgem.be](mailto:gezondheid@wevelgem.be)