

Gezond leven, actief bewegen!



Onafhankelijke
Ziekenfondsen

partner of





© Jupiter Images Corporation

GEZOND LEVEN, ACTIEF BEWEGEN!

Krrrr... voel jij ook die beweegkriebel? Vast wel, want bewegen geeft je niet alleen een vrolijk, fit en actief gevoel, het is ook supergezond! Nochtans bewegen slechts 4 op 10 Belgen voldoende om van de gezondheidsvoordelen te profiteren (Gezondheidsenquête België, 2004). Tal van welvaartsziekten kunnen voorkomen worden met een flinke dosis dagelijkse lichaamsbeweging.

Waarschijnlijk ben jij je daarvan bewust en wil je liever wat actiever worden... Maar, hoe begin je daaraan? Beginnen bewegen en sporten is eenvoudiger dan je denkt. Beweging integreren in je leven kan op tal van verschillende manieren.

In deze brochure zetten we een aantal tips op een rijtje voor elke beginnende actieveling. Een hele reeks onderwerpen komen aan bod: de voordelen van bewegen, hoeveel bewegen, ben je er klaar voor, je voornemens omzetten in concrete plannen, volhouden en gemotiveerd blijven, de basisregels, enz. Kortom, de brochure biedt een schat aan informatie om voortaan boordevol energie door het leven te gaan.

BEWEEGREDEKENEN

Bewegen geeft je niet alleen een fit, vrolijk en gezond gevoel, ook je spieren worden sterker, je krijgt meer energie, je voelt je beter in je vel, je slaapt beter, je kunt beter om met stress en je krijgt meer zelfvertrouwen. Daarnaast heeft bewegen ook enorme gezondheidsvoordelen!

Gezondheidsvoordelen van bewegen

Regelmatig bewegen biedt niet alleen voordelen op korte termijn, maar helpt ook een groot aantal aandoeningen op langere termijn tegengaan of onder controle houden. Regelmatig bewegen...

- vermindert je risico op hart- en vaatziekten: beweging helpt je bloeddruk en rustpols verlagen en is gunstig voor je cholesterolspiegel;
- houdt je longen en ademhalingsspieren in conditie (ook bij astmapatiënten);
- helpt je gewicht onder controle houden: je loopt minder risico op overgewicht en obesitas omdat beweging je stofwisseling verhoogt (meer spieren, minder vet);
- vermindert het risico op diabetes type 2;
- vermindert je risico op osteoporose (botontkalking): beweging houdt je botten, spieren en gewrichten in conditie en helpt bij de aanmaak van botweefsel;
- helpt het risico op het ontstaan van sommige vormen van kanker verminderen (bv. darmkanker, borstkanker, prostaatkanker, enz.);
- bevordert de mentale gezondheid: beweging kan het risico op depressie, angst, stress, enz. verminderen;
- bevordert je levenskwaliteit en houdt je langer gezond: actieve mensen moeten minder vaak op doktersbezoek, gebruiken minder geneesmiddelen en worden minder frequent opgenomen in het ziekenhuis;
- is de beste vorm van pensioensparen! Je leven lang bewegen is investeren in je gezondheid!

Andere beweegredenen

- Bewegen is de ideale manier om stoom af te blazen na een drukke school- of werkdag en je op een plezierige manier te ontspannen.
- Samen bewegen is de ideale manier om sociale contacten aan te gaan of te onderhouden.
- Beweging geeft je meer energie om geconcentreerd te werken of te studeren.
- Door je te voet of per fiets te verplaatsen draag je bij aan een gezonder milieu en een vlotter verkeer.
- Lichaamsbeweging verbetert je evenwicht, je coördinatie en flexibiliteit waardoor je risico op valpartijen vermindert (dit geldt vooral bij ouderen).

WIE MOET BEWEGEN?

Iedereen! Bewegen is gezond voor jong en oud! Een dagelijkse dosis lichaamsbeweging is essentieel voor een gezonde groei en ontwikkeling van het lichaam. Een actieve levensstijl op jonge leeftijd verhoogt de kans dat je ook later actief blijft. Jong geleerd is oud gedaan!

BEN JE KLAAR VOOR EEN ACTIEVER LEVEN?

Voor de meeste mensen is meer gaan bewegen een héél wijze beslissing en absoluut ongevaarlijk. Maar... soms is het toch verstandig om, alvorens je actiever wordt, eens langs te gaan bij je huisarts.

Een doktersbezoek is aangewezen als:

- je ouder bent dan 40 jaar en langdurig niet actief was;
- je ooit een hartaandoening hebt gehad of geneesmiddelen neemt voor je bloeddruk of hart;
- je pijn voelt in je borst wanneer je actief bent;
- je twijfelt wegens een andere gezondheidsreden (bv. diabetes, evenwichtsverlies, gewrichtsprobleem, enz.).

Je arts kan je hulp bieden bij het opbouwen van een actiever leven en je informeren over de beweegvormen die voor jouw specifieke situatie veilig zijn.

Als je momenteel niet echt actief bent, start je best met activiteiten aan een matige intensiteit. Het voordeel van die activiteiten is dat je ze gemakkelijk kan integreren in je dagelijkse levensstijl.



HOEVEEL BEWEGEN?

Voor een optimale gezondheid

Om positieve effecten op de gezondheid te bereiken, moeten volwassenen dagelijks in totaal minstens 30 minuten matig fysieke inspanningen leveren. Dat zijn activiteiten waarbij je iets sneller en dieper ademt dan normaal. Je kunt een half uur aan één stuk bewegen of de inspanningen opsplitsen in periodes van 10 minuten: bv. 2 keer 10 minuten fietsen en 1 keer 10 minuten wandelen of 1 kwartier tuinieren en 1 kwartier fietsen. Het komt er dus op neer aan het einde van de dag minstens 30 minuten actief te zijn geweest! En dat dag na dag, een leven lang...

Voor kinderen en jongeren tot 18 jaar ligt de lat wat hoger. Voor een gezonde groei en lichamelijke ontwikkeling moeten zij dagelijks minstens 60 minuten bewegen aan een matige tot hoge intensiteit. Mogelijke activiteiten zijn touwtje springen, actief spelen op de speelplaats, voetballen, fietsen, enz.



Voor een betere fysieke fitheid

Wie niet alleen gezondheidseffecten nastreeft, maar graag ook nog werkt aan een betere fysieke conditie moet minstens 3 keer per week gedurende 30 minuten aan één stuk intensief bewegen of sporten. Bij intensieve bewegingsvormen gaan de ademhaling en de hartslag flink de hoogte in en begint men te zweten.

| Bewegen aan matige intensiteit | Intensief bewegen |
|---|---|
| stevig wandelen fietsen dansen tuinieren gras maaien ruiten wassen tai chi ... | joggen snel fietsen baantjes zwemmen touwtje springen trappen lopen zwaar tilwerk voetballen ... |

STREEF HAALBARE DOELSTELLINGEN NA!

- Als je eerder weinig tot bijna niet actief bent, moet je ernaar streven om stapje voor stapje actiever te worden. Integreer beweging geleidelijk in je leven tot dat je dagelijks minstens 30 minuten actief bent aan een matige intensiteit.
- Je beweegt af en toe, maar op het einde van de dag ben je geen 30 minuten actief geweest. Probeer ernaar te streven om op een meer regelmatige basis actief te zijn. Dat kan door elke dag minstens 30 minuten te bewegen aan een matige intensiteit.
- Als je dagelijks minstens 30 minuten matig fysiek actief bent, voldoe je aan de beweegnorm. Toch kan je nog grotere gezondheidsvoordelen ondervinden door wat intensiever te bewegen of door meer tijd te spenderen aan je beweegactiviteiten. Probeer ernaar te streven om minstens 3 maal per week gedurende 30 minuten intensief aan sport te doen.
- Als je dagelijks minstens 30 minuten actief bent, waarvan minstens 3 keer per week op een intensieve manier, dan voldoe je aan de sportnorm. Prima, want je geniet bijkomende gezondheidsvoordelen! Probeer dat zeker vol te houden!

TIPS VOOR EEN ACTIEVE LEVENSTIJL

Geen tijd om te bewegen? Een dag telt 1.440 minuten, als je daar dagelijks 30 minuten van beweegt aan een matige intensiteit volstaat dat om actief door het leven te gaan. Met een dosis creativiteit en de nodige planning kan zelfs de drukst bezette persoon tijd maken voor beweging. Hieronder zetten we een aantal tips op een rijtje.

Bewegen in en rond het huis

- Zet je favoriete muziek op en maak je huis schoon. Tal van huishoudelijke klussen zetten je in beweging: ramen lappen, stofzuigen, dweilen, enz.
- Maak een wandeling met de hond.
- Ren, speel en ravot met je (klein)kinderen of je huisdieren.
- Werk in je tuin: onkruid wieden, het gras maaien, enz.
- Kijk al fietsend op je hometrainer naar je favoriete tv-programma of spring enkele minuten touwtje tijdens het reclameblok.

Bewegen op het werk

- Neem de trap in plaats van de lift!
- Wandel naar het bureau van je collega in plaats van hem/haar te e-mailen of te telefoneren.
- Last van stramme spieren? Wees actief in de middagpauze: maak een wandeling of trek je sportschoenen aan voor een korte jogging!
- Geef printopdrachten aan een printer die het verste van je bureau staat.
- Uren stilzitten tijdens een vergadering? Hef je been op en schrijf met je voet het alfabet in de lucht.
- Kies voor 'actief zitten' op een zitbal, zodat ook je rug- en buikspieren op het werk in actie blijven.

Bewegen onderweg

- Laat de auto zoveel mogelijk thuis en verplaats je (indien mogelijk) met de fiets of te voet naar het werk, de school, de bakker, enz.
- Parkeer je auto op de verste plaats van de parking.
- Reis je met het openbaar vervoer? Stap een halte vroeger op/af en doe het resterende stukje te voet.
- Bewegen onderweg kan op tal van verschillende manieren: wandelen, fietsen, nordic walking, (rol)schaatsen, skeeleren, skateboarden, steppen, enz.

Bewegen in de vrije uurtjes

- Beweeg samen met het gezin. Denk aan actieve uitstapjes: een boswandeling, een fietstocht, schaatsen, langlaufen, zwemmen, enz. Beweging bevordert ook de sociale en familiale band en ... de ouders geven het goede voorbeeld aan hun kind(eren)!
- Sluit je aan bij een sportvereniging, een fiets- of wandelclub en motiveer je kind(eren) om dat ook te doen.
- Beweeg met vrienden in plaats van op café te gaan zitten: volg danslessen, ga een eindje joggen, speel een partijtje tennis, enz.
- Kies voor sportieve en actieve gezinsvakanties of weekendjes met vrienden.



LIEVER-ACTIEVER-ACTIEPLAN

Je wordt liever wat actiever? Je bent gemotiveerd om echt meer te gaan bewegen? Zet je voornemens om in concrete plannen. Bedenk wat, wanneer, waar, hoelang en met wie je wilt bewegen. Zoek een antwoord op onderstaande vragen en vul vervolgens het schema op de pagina hiernaast in. Noteer telkens de activiteit, waar en eventueel met wie je die zal uitvoeren en hoelang je bewegessessie duurt.

Wat?

Welke vorm van bewegen vind je leuk? Kies voor een beweegvorm die je echt graag wilt doen en die bij je past, anders hou je ze wellicht niet lang vol. Je hoeft ook niet altijd voor dezelfde activiteit te kiezen, bedenk dus meerdere en verschillende beweegmanieren. Wees realistisch!

Wanneer?

Wanneer ben je van plan om je beweegactiviteiten uit te voeren? Op welke dagen en op welke momenten van de dag past dat voor jou het beste? 's Morgens vroeg? Tijdens de middagpauze? Onmiddellijk na het werk? In het weekend? Alle gelegenheden zijn goed om actiever te worden! Probeer je activiteiten zoveel mogelijk te integreren in je dagelijkse leefpatroon.

Waar?

Waar kan je het best bewegen? Kan je je activiteiten thuis uitvoeren? Of onderweg? Of in een sporthal in de buurt? Vermijd om actief te zijn op gevaarlijke plaatsen en kies voor veilige wandel- en fietsroutes!

Hoelang?

Hoelang wil je bewegen? Wat kun je momenteel aan? Wat wil je binnen enkele weken bereiken? Start langzaam en bouw dan geleidelijk de duur (en intensiteit) op. Wees niet overmoedig, maar maak het ook niet te gemakkelijk.

Met wie?

Beweeg je het liefst alleen? Of verkies je het gezelschap van anderen? Je partner, een familielid, een vriend(in), een collega? Een beweegpartner ondersteunt jou om het bewegen vol te houden en bovendien is het meestal ook veel gezelliger om samen te bewegen.



| | Beweegactiviteiten in de voormiddag | Beweegactiviteiten in de namiddag | Beweegactiviteiten 's avonds | Totaal in minuten |
|-----------|--|--------------------------------------|---------------------------------|----------------------|
| maandag | | | | |
| dinsdag | | | | |
| woensdag | | | | |
| donderdag | | | | |
| vrijdag | | | | |
| zaterdag | | | | |
| zondag | | | | |

BEWEGEN VOLHOUDEN

De valkuilen... trap er niet in!

- Het regent... Bedenk alternatieven om actief te blijven, ook al is het slecht weer. Geef in de winter de voorkeur aan binnenactiviteiten zoals fietsen op een hometrainer, zwemmen, aerobic, fitness, enz. en ga wandelen of fietsen als het zonnetje schijnt.
- Je voelt je te moe om te bewegen... Hoe raar het ook mag klinken, beweging zorgt voor een dosis nieuwe energie! Na een half uurtje actieve ontspanning zijn je batterijen weer opgeladen! Bovendien slaap je beter als je actief bent geweest, waardoor je je over het algemeen ook minder moe zal voelen!
- Je hebt geen tijd om te bewegen... Integreer beweging in je dagelijkse bezigheden. De kans dat je het bewegen dan kan volhouden neemt spectaculair toe! Gebruik geheugensteuntjes zoals je beweegmomenten in je agenda noteren, een alarmsignaal laten afgaan op de momenten dat je beweging gepland hebt, enz.

Mijn moeilijke momenten...

Ongetwijfeld krijg je wel eens te maken met momenten of situaties die het voor jou moeilijk maken om actief te zijn of te blijven. Ga na welke hindernissen je zelf kan tegenkomen en bedenk manieren om in die situaties toch in beweging te blijven.

Hindernis 1:

Oplossing:

Hindernis 2:

Oplossing:

Hindernis 3:

Oplossing:

TIPS OM GEMOTIVEERD TE BLIJVEN!

- Laat bewegen niet saai worden! Kies voor verschillende bewegingsvormen en wissel regelmatig af: wandelen, fietsen, zwemmen, enz. Breng ook regelmatig afwisseling in het parcours van je fiets- of wandeltocht!
- Denk aan de voordelen! Een actieve levensstijl biedt tal van voordelen! Op pagina 4 van deze brochure vind je tal van beweegredenen. Maak een top 5 van jouw 'voordelen van een actief leven' en hou die steeds in het achterhoofd: ze houden je motivatie levend!
- Beloon jezelf! Als je erin slaagt om je beweegdoelen te bereiken, doe jezelf dan een pleziertje. Maak een uitstapje (bv. ga eens naar de film), verwen jezelf (bv. geniet van een lang en heet bad of een bezoekje aan de sauna), lees een goed boek, enz.
- Beweeg samen! Bewegen in een club of samen met je partner, vriend(in) of collega houdt je gemotiveerd om het bewegen vol te houden.
- Maak eventueel gebruik van hulpmiddeltjes zoals bv. een stappenteller (zie pag. 16).



DE BASISREGELS

Start langzaam!

Wat voor iedere beginnende actievelling erg belangrijk is, is dat je beweging stap voor stap integreert in je dagelijkse leefpatroon. Start langzaam en bouw de duur en de intensiteit van je beweegactiviteiten gradueel op. Begin dus eerst met korte wandelingen en drijf het tempo en de afstand geleidelijk op. Hetzelfde geldt voor fietstochten, loopsessies, baantjes zwemmen, enz. Luister naar de signalen van je lichaam: je moet geen pijn lijden en afzien om actiever te worden! Over het algemeen geldt dat je als beginnende sporter nooit buiten adem moet trainen en je in staat moet zijn om tijdens je beweegactiviteit een normaal gesprek te voeren.

Loopschema voor beginnende joggers

+ staat voor 1 minuut lopen, 0 staat voor 1 minuut wandelen

| | |
|-------------|--|
| Week 1 | Dag 1: +0+0+00+0+0+000 (18') Dagen 2 - 4 - 6 - 7: rustdagen Dag 3: +0+0+00+0+0+000+000 (20') Dag 5: +0+0+00+0+0+000+000 (22') |
| Week 2 | Dag 1: +0+0+00+0+0+000+000 (22') Dagen 2 - 4 - 6 - 7: rustdagen Dag 3: ++00+0+000+0+0+000+000 (22') Dag 5: +0+0+00+0+0+000+000+000 (24') |
| Week 3 en 4 | Dag 1: +0+0+00+0+0+000+000+000 (24') Dagen 2 - 4 - 6 - 7: rustdagen Dag 3: ++00+0+0+0+0+0+0+0+0+0 (25') Dag 5: +0+0+00+0+0+000+000+000+0 (27') |
| Week 5 en 6 | Dag 1: ++00+0+0+0+0+0+000+000+000+00 (32') Dagen 2 - 4 - 6 - 7: rustdagen Dag 3: ++0+0+00+0+0+0+0+0+0+0+0+0 (33') Dag 5: ++00+0+0+0+0+0+0+0+0+0+0+0+0 (34') |
| Week 7 | Dag 1: +++++0+++++00+++++00+++++0 (32') Dagen 2 - 4 - 6 - 7: rustdagen Dag 3: ++++++0+++++00+++++0+++++0 (37') Dag 5: ++++++0+++++00+++++0+++++0 (37') |
| Week 8 en 9 | Dag 1: ++++++0+++++00+++++0+++++0 (34') Dagen 2 - 4 - 6 - 7: rustdagen Dag 3: ++++++0+++++00+++++0+++++0 (37') Dag 5: ++++++0+++++0+++++0+++++0 (32') |
| Week 10 | Dag 1: 30 minuten joggen met 1 of 2 minuten wandelen naar keuze Dagen 2 - 4 - 6 - 7: rustdagen Dag 3: 32 minuten joggen met 1 of 2 minuten wandelen naar keuze Dag 5: 30 minuten joggen zonder wandelen |
| SLOT | 5 km lopen |

Warming-up & cooling-down

Een andere elementaire basisregel die toegepast moet worden door elke actie-veling is opwarmen vóór en afkoelen na de inspanning.

- Bij de opwarming geef je je lichaam rustig de kans om zich voor te bereiden op de activiteit. Tijdens de opwarming zet je de belangrijkste spiergroepen in beweging, waardoor je prestaties verbeteren en de kans op blessures vermindert. Een opwarming kan bestaan uit een vijftal minuutjes losjes inlopen, lichte zwaaibewegingen met je armen en benen, huppelen en vervolgens een aantal rekoefeningen waarbij je je spieren langzaam rekt.
- Na je inspanningen heeft je lichaam nood aan een goede afvoer van de afvalstoffen uit je spieren. Door je beweegactiviteit geleidelijk aan terug af te bouwen voorkom je spierstijfheid en vermoeide spieren. Denk er dus aan om rustig uit te lopen of te fietsen en enkele rekoefeningen te doen.

De beweeguitrusting

- Draag comfortabele en loszittende kledij om te bewegen. Hou rekening met het seizoen (warme kleding bij koude, bescherming tegen de zon in de lente en zomer, enz.).
- Draag geschikte schoenen en kousen.



NUTTIGE HULPMIDDELEN

De stappenteller

Een nuttig hulpmiddeltje dat jou een beeld geeft van je hoeveelheid lichaamsbeweging is de stappenteller. Dit toestelletje, dat je draagt ter hoogte van de heup, telt het aantal stappen dat je op een dag zet. Het telt je passen bij het wandelen, joggen, tuinieren, huishoudelijke klussen, shoppen, enz. Een leuke stimulant om meer te gaan bewegen!

Enkele tips bij het gebruik van de stappenteller

- Streef ernaar dagelijks minstens 10.000 stappen te zetten!
- Sommige stappentellers zijn niet betrouwbaar. Doe dus steeds een korte test alvorens de stappenteller te gebruiken. Schud de teller x aantal keer op en neer en controleer of dat aantal overeenkomt met de gegevens op de teller.
- De stappenteller telt enkel passen. Activiteiten zoals zwemmen en fietsen kan het toestel dus niet registreren.

De hartslagmeter

Bewegen en sporten binnen de juiste hartslagzone is belangrijk om optimale effecten te bereiken. Een hartslagmeter biedt daarbij de nodige ondersteuning. Het toestelletje meet de hartfrequentie of het aantal hartslagen per minuut.

Wat is jouw ideale hartslagzone?

- De theoretische maximale hartslag bedraagt 220 slagen per minuut min de leeftijd in jaren. Ben je 25 jaar oud, dan heb je dus een theoretische maximale hartslag van 195, ben je 50 jaar dan bedraagt die 170.
- Vervolgens bereken je de zone tussen 60 en 90% van het maximale inspanningsvermogen. Iemand van 25 jaar houdt zijn hartritme tijdens een gezonde sportinspanning dus best tussen 117 en 175 slagen per minuut, een persoon van 50 jaar tussen 102 en 153 slagen per minuut. Daarbij moet wel benadrukt worden dat het niet nodig en ook niet wenselijk is, dat je constant aan 90% van je maximale vermogen gaat sporten. Maar als het gebeurt, is het niet gevaarlijk, tenminste als je in goede gezondheid verkeert.
- Het ideale is dat je je maximale inspanningsvermogen laat vaststellen door een (sport)arts met een inspanningsproef op een loopband of een fiets.

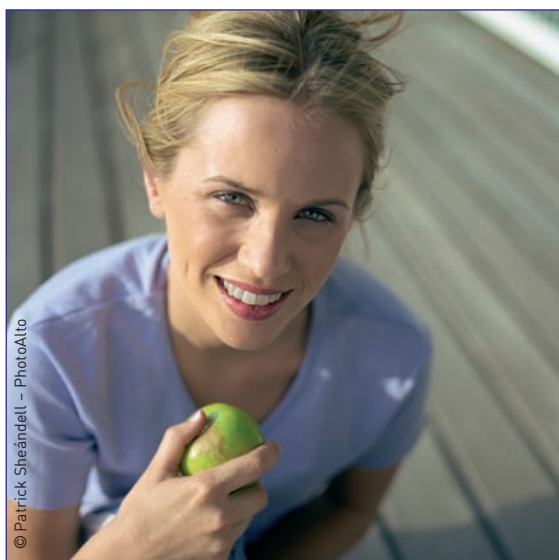
HET SUCCESRECEPT VOOR EEN ACTIEVE & GEZONDE LEVENSTIJL

Gezond eten en regelmatig bewegen gaan hand in hand. De actieve voedingsdriehoek toont jou hoe dat moet. Een halfuurtje lichaamsbeweging per dag is essentieel om de energie die je uit je voeding opneemt, ook terug te verbruiken.

- Drink voldoende water! Als je actief bent, verlies je extra vocht dat je terug moet aanvullen. Het is niet nodig daarin te overdrijven. Drink dus voor, tijdens en na je beweegactiviteit.
- Koolhydraten leveren de noodzakelijke energie! Eet dus dagelijks aardappelen en volkoren graanproducten (brood, deegwaren, rijst, enz.). Tijdens de inspanning kan je kiezen voor een banaan, rozijntjes of een energiedrankje.
- Groenten en fruit leveren tal van vitamines, mineralen, antioxidanten, enz. die nodig zijn voor een goede gezondheid! Eet dus dagelijks 2 stukken fruit en 300 gram groenten!
- Eet voldoende eiwitrijke voedingsmiddelen, zoals melk, melkproducten, vlees, vis en eieren.
- Beperk het gebruik van vet (vet vlees, sauzen, pizza, frieten, enz.).
- Zorg voor een goede timing van de maaltijden: ga niet zwemmen vlak na een middagmaal, vermijd om 2 tot 3 uur voor intensieve inspanningen te eten, vul na intensieve sportbeoefening de energiereserves terug aan.

Andere gezondheidstips!

- Rook niet of probeer te stoppen met roken.
- Slaap voldoende (minstens 7 uur per nacht) en zorg voor evenwicht in je slaappatroon.
- Vermijd stress, onderhoud je sociale contacten, ... door volop actief te zijn.



Nuttige adressen



Olympic Health Foundation

Boechoutlaan 9 - 1020 Brussel
Tel.: 02-474 51 50 - Fax: 02-479 46 56
info@olympic.be - www.olympic.be

BLOSO - Commisariaat-Generaal voor de bevordering van de lichamelijke ontwikkeling, de sport en de openluchtrecreatie

Zandstraat 3 - 1000 Brussel
Tel.: 02-209 45 11 - Fax: 02-209 45 15
info@bloso.be - www.bloso.be

De Vlaamse Sportfederatie vzw

Zuiderlaan 13 - 9000 Gent
Tel.: 09-243 12 90 - Fax: 09-243 12 99
info@vlaamsesportfederatie.be - www.vlaamsesportfederatie.be

Op internet

www.vig.be
www.fitteschool.be
www.10000stappen.be
www.gezondsporten.be
www.vinnigvlaanderen.be
www.mijnvoedingsplan.be
www.who.int/dietphysicalactivity

Deze brochure is een uitgave van

de dienst Gezondheidspromotie van
de Onafhankelijke Ziekenfondsen

Sint-Huibrechtsstraat 19
1150 Brussel
Tel.: 02/778 92 11
Fax: 02/778 94 04
E-mail: gezondheidspromotie@mloz.be
Website: www.mloz.be
Ondernemingsnummer 411.766.483

Foto's: JupiterImages Corporation
PhotoAlto

Met dank aan Prof. H. Nielens

De Onafhankelijke Ziekenfondsen
zijn partner van



® Onafhankelijke Ziekenfondsen
Brussel, maart 2007



Onafhankelijke
Ziekenfondsen partner of



Verantwoordelijke uitgever: P. Mertens, Onafhankelijke Ziekenfondsen,
Sint-Huibrechtsstraat 19 - 1150 Brussel - 2007/03 - GVO 074

Onafhankelijke Ziekenfondsen

de landsbond van de onafhankelijke ziekenfondsen groepeert

