

OVERGEWICHT



Een risico voor hart- en vaatziekten



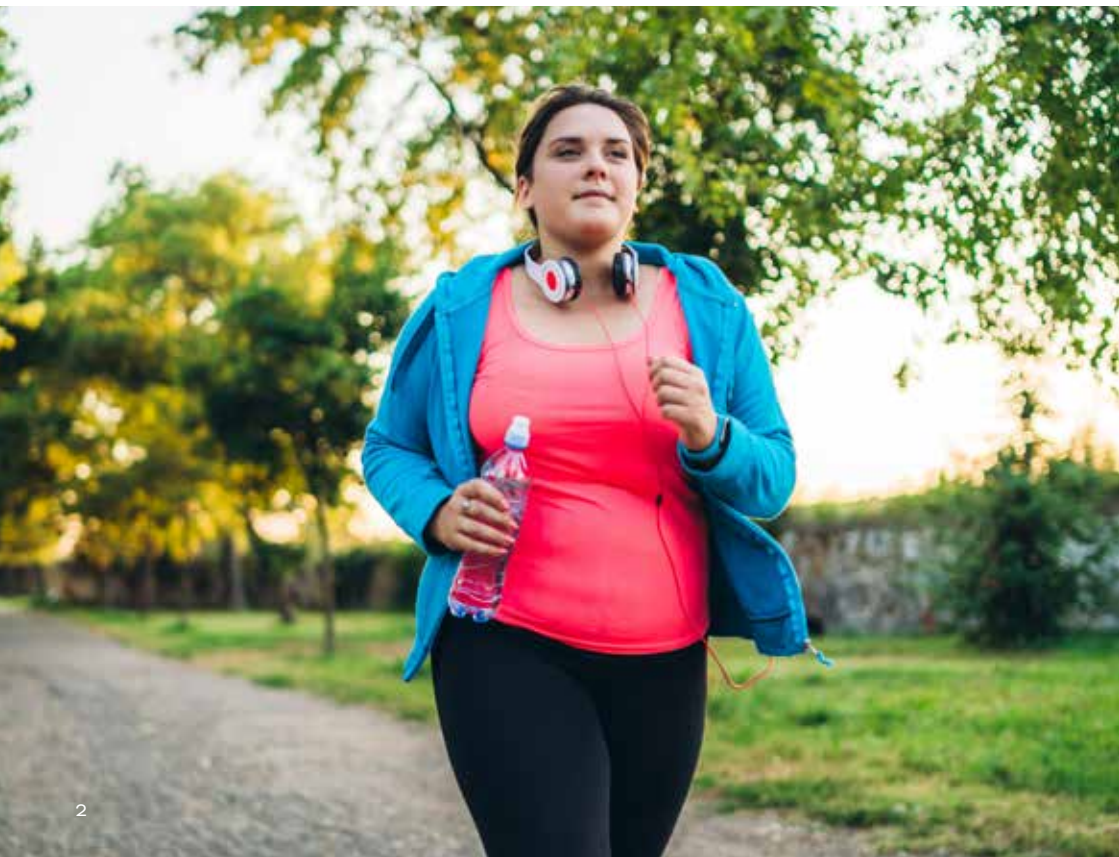
Wat lees je in deze brochure?

Wat is een 'gezond gewicht'? En hoe zorg je ervoor dat je op een gezond gewicht komt of blijft? Wat kan je zelf doen om gezonder te leven? Wie kunnen je daarbij helpen? Daarover lees je meer in deze brochure.

Een gezond gewicht is belangrijk. Dat verkleint de kans op een hoge bloeddruk, hoog cholesterol*, hart- en vaatziekten, diabetes* en gewrichtsklachten. Overgewicht vergroot die kans. Daarom is het verstandig om af te vallen als je overgewicht hebt.

In de brochure staan af en toe moeilijke woorden en medische termen. We hebben een lijstje gemaakt met uitleg van deze moeilijke woorden. Dit vind je op pagina 15 van deze brochure.

Deze woorden zijn in de brochure met een * aangegeven.



Een gezond gewicht of overgewicht?



Een paar kilo meer of minder is meestal geen probleem. Maar wanneer worden die extra kilo's wel een probleem? Met andere woorden: wanneer heb je overgewicht? Dat beoordeel je door middel van de BMI* en de buikomvang.

Body Mass Index

Met de Body Mass Index (BMI) bereken je of je gewicht past bij je lengte. Wil je snel en makkelijk je BMI berekenen? Gebruik de online BMI-meter op onze website: hartstichting.nl/bmi.

Je kunt je BMI ook zelf berekenen. We nemen als voorbeeld een vrouw van 1,70 meter lang die 80 kilo weegt.

Stap voor stap doe je dat zo:

1. Bereken je lengte x lengte (in meters). $1,70 \times 1,70 = 2,89$
2. Wat is je gewicht? **80 kilo**
3. Gewicht delen door uitkomst van punt 1. $80 : 2,89 = 27,7$
4. Het getal dat hier uit komt, laat zien of **27,7 = overgewicht**



Lengte: 1,70 meter
Gewicht: 80 kilo

Wat betekent je BMI?

- BMI lager dan 18,5: je hebt ondergewicht
- BMI tussen de 18,5 en 24,9: je hebt een gezond gewicht
- BMI tussen de 25 en 29,9: je hebt overgewicht
- BMI hoger dan 30: je hebt ernstig overgewicht (obesitas)*

BMI bij 70-plussers

Mensen van 70 jaar en ouder hebben een gezond gewicht bij een BMI tussen de 22 en 27,9 en overgewicht bij een BMI tussen de 28 en 29,9.

Buikomvang

De buikomvang geeft aan hoeveel buikvet je hebt. Veel buikvet betekent een hoger risico op hart- en vaatziekten.

Meet de buikomvang met een meetlint over de blote huid. Meet op het smalste deel van je middel (tussen de onderste rib en de bovenkant van het bekken). Trek het lint niet te strak aan.

Buikomvang in centimeters	Vrouwen	Mannen
Gezond	Minder dan 80	Minder dan 94
Verhoogd	80 tot 88	94 tot 102
Te hoog	Meer dan 88	Meer dan 102

De risico's van overgewicht

Door overgewicht heb je een grotere kans op hart- en vaatziekten. Overgewicht verhoogt de kans op een hoog cholesterolgehalte, hoge bloeddruk en diabetes. Hierdoor heb je een hoger risico op hart- en vaatziekten. Rook je? Dan loop je nog meer risico.



Door al deze dingen samen heb je een verhoogde kans op slagaderverkalking*. Door slagaderverkalking kunnen de bloedvaten vernauwen. Hierdoor kan pijn op de borst of een hart- of herseninfarct ontstaan. Naast een

verhoogde kans op hart- en vaatziekten kun je ook allerlei andere klachten krijgen. Bijvoorbeeld aan de knieën en heupen. Of lage rugpijn, jicht*, kortademigheid of slaapstoornissen.

Hoe ontstaat overgewicht?

Het lichaam heeft energie nodig. De energie krijg je binnen via calorieën uit je voeding. De hoeveelheid calorieën die je binnenkrijgt, moet gelijk zijn aan de hoeveelheid calorieën die je verbruikt.

Hoe meer je beweegt, hoe meer calorieën je verbruikt. Eet je te veel en ongezond? Of beweeg je te weinig? Dan word je dikker. Het teveel aan calorieën slaat het lichaam op in de vorm van vet. Zo ontstaat overgewicht.

Beweeg je weinig dan heb je minder calorieën nodig. Als je bijvoorbeeld een zittend beroep hebt en weinig beweegt, is het verstandig om minder te eten. Doe je de hele dag zwaar lichamelijk werk? Dan kan je meer eten zonder te zwaar te worden. De een heeft meer aanleg om overgewicht te krijgen dan de ander.

Ook je sociale omgeving, geestelijke en lichamelijke problemen, medicijngebruik of hormonen kunnen een rol spelen bij het ontstaan van overgewicht.



Wat doe je tegen overgewicht?

Als je overgewicht hebt dan is het goed om af te vallen en te zorgen voor een gezond gewicht. Dit bereik je met een gezonde leefstijl. Dat betekent: gezond eten en veel bewegen.

Haalbare doelen

Maak een plan om af te vallen. Dan heb je meer kans dat je gewicht verliest en dat dit zo blijft. Stel een haalbaar doel. Bedenk:

- hoeveel kilo je kwijt wilt
- hoe lang je daarover wilt doen

Stel je doel niet te hoog. Werk met haalbare tussendoelen. Kies 1 vast moment in de week om jezelf te wegen. Daarmee weet je goed wat je gewicht doet.

Beloon jezelf

Volhouden van een andere leefstijl en afvallen is moeilijk. Beloon jezelf daarom regelmatig. Bijvoorbeeld met een leuk boek, een uitje, of een bos bloemen. Dat helpt je om door te gaan.

Professionele begeleiding

Heb je hulp nodig bij het afvallen? Zoek dan professionele begeleiding van een diëtist. Je krijgt 3 uur dieetadvies vergoed vanuit de basisverzekering. Je betaalt wel eigen risico. Als je diabetes of een hart- of vaatziekte hebt, kom je in aanmerking voor dieetadvies via ketenzorg. Je krijgt dan alles vergoed en betaalt geen eigen risico.

Kijk op pagina 13 hoe je een diëtist bij jou in de buurt vindt.

Als door je overgewicht je gezondheid gevaar loopt, kom je misschien in aanmerking voor een gecombineerde leefstijlinterventie (GLI). GLI is een behandeling gericht op minder eten, meer bewegen en gedragsverandering. Je krijgt persoonlijke begeleiding en er zijn ook groepsbijeenkomsten. Sinds 2019 wordt dit vergoed vanuit het basispakket. Hiervoor is het wel nodig dat je (huis)arts je doorstuurt naar bijvoorbeeld een leefstijlcoach, fysiotherapeut of diëtist.

Tip: houd een dagboek bij

Hoeveel eet en beweeg je op een dag? Vaak weet je dit niet precies. Daarom is het handig om een dagboek bij te houden voordat je gaat afvallen. Schrijf op wat je op een 'normale' dag eet en drinkt en hoeveel je beweegt. Schrijf alles op van 's ochtends vroeg tot 's avonds laat. Bewegen betekent niet alleen intensief sporten, maar ook bijvoorbeeld fietsen naar het werk, tuinieren en traplopen. Schrijf minstens 4 dagen achter elkaar op wat je die dag eet en hoeveel je beweegt. Ook van dagen in het weekend. Zo weet je wat je dagelijks eet en hoeveel je beweegt. De gegevens uit je dagboek kun je gebruiken bij het afvallen en bij het veranderen van je leefgewoontes. Stel wel voor jezelf vast of de dagen die je hebt bijgehouden, inderdaad 'normale' dagen waren. In de praktijk blijkt namelijk dat je door het bijhouden van zo'n dagboek al minder gaat eten en meer gaat bewegen.

Gezond eten

Wat je eet bepaalt je gewicht. Gezond eten is daarom erg belangrijk bij het afvallen. Een gezond dagmenu helpt daarbij.

Een gezond dagmenu

Gezond eten is niet moeilijk. Een gezond dagmenu bevat veel groenten, fruit en volkorenproducten. Kies voor magere of halfvolle melkproducten, magere vleessoorten of vis. Daarnaast bevat een gezond dagmenu niet te veel vet, suiker, alcohol en zout.

Met de Eetmeter (een online eetdagboek) van het Voedingscentrum kun je bijhouden wat je precies binnenkrijgt.

Eet minder

Om af te vallen is het belangrijk dat je minder calorieën binnen krijgt dan je verbruikt. Dat doe je door minder en

anders te eten. Neem in ieder geval minder snacks, koek, snoep, frisdrank en alcohol. Daar zitten veel calorieën in en nauwelijks nuttige voedingsstoffen. Je kan ook wat minder brood, aardappelen, rijst of pasta eten. Kies wel altijd voor volkorenproducten. Groente kun je juist méér eten.

Hulp bij een dagmenu

Op de website van het Voedingscentrum kun je je eigen dagmenu maken. Je vult je leeftijd en geslacht in en je krijgt 10 ideeën voor een afwisselend dagmenu.



Regelmaat in je eetpatroon

Als je wilt afvallen, is het verstandig om op vaste tijden te eten. Dat betekent: een ontbijt, een lunch, een warme maaltijd en hooguit 4 keer gezonde tussendoortjes.

Door te eten en drinken op vaste tijdstippen voorkom je dat je grote trek krijgt en andere dingen eet dan gepland. Vind je het lastig om die regelmaat aan te brengen? Maak dan een plan met de tijdstippen waarop je wilt eten. Neem daarin ook de tussendoortjes op. Pak ook af en toe het dagboek weer, om te kijken of je je aan je plan houdt. Zo houd je het zelf goed in de gaten.

Gezonde tussendoortjes



Heb je tussen de maaltijden door trek? Kies dan voor een gezond tussendoortje:

- Een portie (vers) fruit, fruitsalade of fruitspiesje
- Snackgroente zoals snoeptomaatjes, plakjes komkommer, worteltjes, radijs of reepjes paprika
- Rauwkostsalade
- Schaaltje magere kwark of yoghurt
- Een handje ongezouten noten of pinda's
- Warme appel met kaneel en rozijnen
- Een volkorenboterham of knäckebröd met gezond beleg
- Voorbeelden van gezond beleg: 30+ kaas, hüttenkäse, zachte geitenkaas, ei, avocado, plakjes groente of fruit, notenpasta (zonder toegevoegd zout en suiker), vis
- Kikkererwten met kruiden
- Groene sojaboontjes

Gratis receptenboekje voor jou

Vraag het Feel Good receptenboekje aan. Een online receptenboekje met verrassende recepten en weetjes over gezond leven:

hartstichting.nl/feel-good-receptenboek

Meer bewegen

Genoeg bewegen helpt bij het afvallen. Je krijgt er een betere conditie door en het houdt je hart en bloedvaten gezond. Voldoende bewegen betekent minimaal 2,5 uur per week. Heb je overgewicht? Dan is het advies om elke dag minimaal 1 uur te bewegen.

Meer bewegen kan altijd

Meer bewegen kan heel eenvoudig zijn. Neem de trap in plaats van de lift, maak op het werk een lunchwandeling of ga tuinieren in je vrije tijd.

Naast elke dag bewegen in en om het huis en/of werk is het ook gezond om regelmatig te sporten. Kies voor activiteiten die je echt leuk vindt om te doen.

Misschien houd je niet zo van hardlopen of fietsen. Kies dan voor fitness, roeien, tennis, yoga of zumba. Of maak een flinke wandeling in stevig tempo in de buitenlucht. Er zijn op internet veel beweegtips of programma's te vinden. Die volg je gewoon vanuit huis.

Hoe intensief bewegen?

Belangrijk is dat je zo beweegt, dat je hart sneller gaat kloppen en je sneller gaat ademen. Je hoeft niet buiten adem te raken. Tijdens het bewegen moet je nog genoeg lucht hebben om te kunnen praten. Als je lange tijd nodig hebt om bij te komen, dan ben je te ver gegaan.

Je kunt ook meerdere keren op een dag wat korter bewegen. Alles telt mee, ook als je maar 5 of 10 minuten achter elkaar beweegt.

Bedenk wel dat het veranderen van jouw eetgewoontes erg belangrijk blijft. Om af te vallen is alleen meer bewegen niet genoeg.

Tips om meer te bewegen:

- Pak vaker de fiets of ga lopend als je een boodschap in de buurt doet.
- Ga samen met een buurvrouw/man, goede kennis of vriend(in).
- Neem de trap in plaats van de lift.
- Stap een halte eerder uit als je de bus, tram of metro neemt en loop het laatste stuk.
- Ga met de fiets naar je werk, in plaats van met de auto of het openbaar vervoer.
- Ook huishoudelijk werk en klussen in en om het huis is prima beweging.



Extra sporten

Hoe meer je beweegt, hoe meer calorieën je verbruikt. Wil je sneller afvallen?

Beweeg dan meer dan het minimum van 2,5 uur per week, bijvoorbeeld elke dag 1 uur.

Je kunt behalve vaker of langer bewegen ook kiezen voor een zwaardere sport.

Ga bijvoorbeeld hardlopen, zwemmen, fitnessen of squashen. Of volg groepslessen op de sportschool, zoals steps, zumba en spinning. Laat je in het begin

goed begeleiden. Bouw het sporten langzaam op. Twijfel je of een sport bij je past? Of weet je niet zeker of een sport goed is voor je gezondheid? Overleg dan met je huisarts.



Hou je van wandelen en zoek je leuke routes?

Download ons wandelmagazine: hartstichting.nl/wandelmagazine

Eén van de evenementen die wij organiseren is wandelevenement 'Hartstocht'

Meer informatie en meedoen: hartstocht.nl



Praktische tips bij het afvallen

Je wilt graag meer bewegen en gezonder eten. Toch is afvallen niet altijd even makkelijk. Hoe zeg je 'nee' tegen ongezonde producten in de supermarkt? Hoe kook je zo gezond mogelijk? En hoe ga je ermee om tijdens feestjes en etentjes? Op de volgende bladzijden vind je hiervoor praktische tips.

Naar de winkel

In de supermarkt heb je de keuze uit duizenden producten. Hoe kom je erachter welke producten je het beste kunt kiezen? Door producten te vergelijken. Dat kan eenvoudig met de 'Kies-Ik-Gezond?'-app van het Voedingscentrum.

Maak aan de hand van je dagmenu een boodschappenlijstje. Zo'n lijstje is een goed hulpmiddel om in de winkel niet te veel te kopen. Houd je dan ook aan dit lijstje.

Ga nooit met een lege maag boodschappen doen. De kans is groot dat je dan meer in huis haalt dan nodig is.

In de keuken

Hoe bereid je eten zo gezond mogelijk? Een aantal tips:

- Kies voor een pan of wok met anti-aanbaklaag. Dan is er maar een klein beetje olie of vloeibaar bak- en braadproduct nodig.
- Bereid vlees, vis en kip onder de grill. Dat kan zonder olie of bak- en braadproducten. Verwijder het vel van de kip na het grillen.
- Bereid aardappelen, groente en vis in de magnetron. Dat gaat snel en makkelijk en de producten behouden hun smaak. Ook dan is er geen olie of bak- en braadproduct nodig.



- Met stomen blijven er meer vitamines en mineralen in het eten dan met koken. Alles wat je kunt koken, kun je ook stomen. Denk aan groente, rijst, couscous en vis. Je hoeft geen olie of bak- en braadproducten toe te voegen.
- Kook precies genoeg en schep je eten op in de keuken.

Aan tafel

Op vaste tijden eten maakt het makkelijker om nieuwe eetgewoonten vol te houden. Eet langzaam en kauw je eten goed. Doe ondertussen geen andere dingen, zoals tv-kijken. En ruim na het eten de tafel meteen af. Dat verkleint de kans dat je restjes opeet.

Lastige momenten

Je doet je best om af te vallen. Toch komen er momenten dat het lastig is om vol te houden. Bijvoorbeeld als je een feestje hebt of gezellig uit eten gaat. Of als je boos, moe, teleurgesteld, gestrest of somber bent. Bedenk van tevoren welke moeilijkheden je tegenkomt en hoe je daarop gaat reageren. Enkele tips:

- Ga bijvoorbeeld wandelen of fietsen, bel een goede vriend(in) of maak even een praatje met een collega.
- Bedenk van tevoren al wat je gaat doen als je een lastig moment krijgt. 'Als ik 's avonds nog zin heb om wat te snacken, dan neem ik een bakje yoghurt met wat blauwe bessen'. Of: 'Als ik aan het einde van de middag trek krijg, dan neem ik een appel'. Andere snacktips: fruit of een groente-snack zoals snoeptomaatjes, worteltjes of komkommer.
- Bepaal vooraf bij een feestje hoeveel je wilt eten en drinken. Houd je aan je plan. Bedenk dat vruchtensap, frisdrank en alcohol dikmakers zijn.



Staan er hapjes op tafel? Kies dan voor de rauwkost of een klein handje ongezouten noten.

Bedenk dat 'nee' zeggen tegen het eerste hapje makkelijker is dan elke volgende te weigeren.

- Ga je uit eten? Bedenk dan vooraf goed wat je kiest. Neem als voorgerecht bijvoorbeeld meloen of een heldere soep. Vis, wild, gevogelte en mager vlees (zoals biefstuk, varkenshaas) zijn prima als hoofdgerecht. Vraag de saus apart. Eet er groente bij en bestel eventueel extra salade. Kies als nagerecht vers fruit of neem koffie of thee. Bestel ook altijd een karafje water bij het eten.

Kies voor jezelf

Vertel aan de mensen om je heen dat je bezig bent met afvallen. En dat je daarom niet snoept en snackt. Zo kunnen zij je helpen bij het afvallen. Blijft iemand toch steeds vragen of je een taartje wilt? Houd vol en kies voor jezelf.

Afslankkuren, maaltijdvervangers en cursussen

Via internet en in de winkel kun je allerlei afslankkuren en -producten kopen. Houd er wel rekening mee dat dit weggegooid geld is als je jouw leef- en eetgewoontes niet verandert. Elke manier om af te vallen heeft meestal wel resultaat. Maar zodra je stopt met de kuur vliegen de kilo's er vaak weer aan. De meeste kans om af te vallen en op een gezond gewicht te blijven heb je als je gezond en gevarieerd eet en meer beweegt.

Maaltijdvervangers (zoals repen of shakes) kunnen je een snelle start geven. Dat kan helpen. Gebruik je dit soort producten? Laat je dan wel altijd begeleiden door een diëtist. Want na dit soort maaltijdvervangers is het belangrijk dat je overgaat op gezonde voeding. Wil je meedoen aan een vermageringscursus? Vraag dan goed naar de inhoud en opbouw van de cursus. Kijk of er aandacht is voor gezond eten én bewegen én de manier waarop je je gedrag verandert.



Wat doe je als het niet lukt?

Het lukt bijna niemand om van de een op de andere dag alle gewoonten te veranderen. Maak het jezelf niet te moeilijk. Breng veranderingen in kleine stapjes aan. Zo voorkom je teleurstelling en frustratie.

Ben je op de goede weg, maar gaat het een keer fout? Geef het niet op, maar ga door. Kijk naar de resultaten die je tot nu toe hebt bereikt. Zet alles eens op een rijtje. Stel vast waar het even mis ging, hoe dat kwam en ga vol goede moed weer verder. Het is echt niet zo dat alle inspanningen voor niets zijn

geweest als het een dag niet lukt. Door regelmatig te kijken hoe het is gegaan, ontdek je wat wel en niet bij je past.

Een half uur joggen vind je misschien niet prettig, maar een half uur fietsen misschien wel. Pas je nieuwe eet- en beweeggewoonten weer aan, als het daardoor makkelijker wordt om vol te houden. En beloon jezelf met iets leuks als het goed gaat!

Tip: pak af en toe je dagboek er weer even bij.

Meer vragen?

We kunnen ons goed voorstellen dat je na het lezen van deze brochure nog vragen hebt.

Voorlichters

Heb je vragen over hart- en vaatziekten of over een gezonde leefstijl? Bel dan met een voorlichter van de Hartstichting via telefoonnummer 0900 3000 300. Chatten kan ook. Kijk voor de openingstijden op de website: hartstichting.nl/voorlichting

Website

Op je gemak een filmpje bekijken over het hart? Informatie lezen over hart en vaten? Of ideeën opdoen voor gezond leven? Kijk dan op onze website. Hier vind je informatie over hart- en vaatziekten, risicofactoren voor hart- en vaatziekten, gezond leven en natuurlijk over de Hartstichting zelf: hartstichting.nl

Brochures

De Hartstichting geeft brochures uit over gezond leven, hoog cholesterol, hoge bloeddruk en over verschillende hart- en vaatziekten. Download de brochures via onze website: shop.hartstichting.nl

Meer weten over gezond leven of stoppen met roken?

Op onze website krijg je uitgebreide informatie over gezond eten en leven. Maar er zijn nog meer organisaties die je hierbij kunnen helpen. Hieronder een lijst met websites en/of telefoonnummers waar je meer informatie kunt krijgen.

Gezonde voeding

- voedingscentrum.nl
- voedingscentrum.nl/mijnschijf (voor een gezond dagmenu)

Bezoek aan de diëtist

- dietist.org
- nvdietist.nl

Meer bewegen

- sport.nl
- maxvandaag.nl → Nederland in Beweging
- kwbn.nl (Wandelbond)
- sportzorg.nl
- www.natuurmonumenten.nl/routes (wandelroutes)
- samengezond.nl (alles voor een gezonde leefstijl)

Diabetes (suikerziekte)

- Diabetesvereniging Nederland (DVN) dvn.nl
- Diabeteslijn: 033 463 05 66.

Stoppen met roken

- ikstopnu.nl
- Stoplijn: 0800 1995 (gratis)



Iedereen een gezond hart, voor nu én later



Dát is het doel van de Hartstichting. Nederland telt 1,7 miljoen mensen met een hart- of vaatziekte. Doen we niets, dan stijgt dit aantal binnen acht jaar naar 2,6 miljoen. De Hartstichting vindt het belangrijk dat Nederland hartgezonder wordt. We willen voorkomen dat mensen ziek worden. En we willen dat de omgeving waarin we leven gezonder wordt. Dat doen we door druk uit te oefenen op onze regering. Daarnaast financieren we belangrijk onderzoek om hart- en vaatziekten eerder op te sporen en steeds beter te behandelen. Bij alles wat we doen hebben we aandacht voor de verschillen tussen mensen.

De problemen waar we voor staan vragen expliciet en nadrukkelijk om samenwerking met patiënten, naasten, vrijwilligers, donateurs, mensen uit de zorg, wetenschappers en bedrijven. Help je mee? Dat kan op veel manieren:

Zorg goed voor je eigen hart

- Beweeg voldoende, ontspan op tijd, eet gezond en rook niet.
- Doe mee aan een van onze beweegevenementen.
- Meet je waarden (bloeddruk, cholesterol en BMI) en stuur op tijd bij.

Zorg goed voor het hart van anderen

- Herken signalen van een hartinfarct, beroerte of hartstilstand en bel direct 112.
- Volg een reanimatiecursus en meld je aan als burgerhulpverlener.
- Meld je aan als vrijwilliger of collectant
- Doneer via een schenking of machtiging.
- Steun ons door de Hartstichting op te nemen in je testament.



Medische woorden

EEN UITLEG VAN DE MEDISCHE
WOORDEN IN DEZE BROCHURE.

- * **Cholesterol** = een vetachtige stof die in ons lichaam voorkomt in kleine bolletjes
- * **Diabetes** = suikerziekte
- * **Body Mass Index (BMI)** = getal dat laat zien of je gewicht bij je lengte past
- * **Obesitas** = ernstig overgewicht
- * **Calorieën** = maat voor de energie die in voedsel zit
- * **Kilocalorieën** = maat voor de energie die in voedsel zit (1 kilocalorie = 1000 calorieën)
- * **Slagaderverkalking** = vernauwing van de slagaders
- * **Jicht** = ontstekingen in gewrichten

De Hartstichting heeft deze informatie met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld, met medewerking van externe deskundigen. Het gaat om algemene informatie, waaraan niet zonder meer medische conclusies voor een individuele situatie kunnen worden verbonden. Voor een juiste beoordeling van je eigen situatie, moet je dus altijd overleggen met je arts of een andere professionele hulpverlener.

**Wij zijn benieuwd
naar jouw reactie!**



De Hartstichting vindt het belangrijk dat onze brochures duidelijk zijn en prettig leesbaar. Daarom zijn we benieuwd naar je reactie op beide punten. Stuur een e-mail naar brochures@hartstichting.nl

Colofon

Tekst: Hartstichting

Vormgeving: GDandP.com, Leiden

Foto's: iStock

Illustraties: GDandP en iStock

Druk: Opmeer papier pixels projecten, Den Haag

Copyright: Hartstichting

Uitgave: Mei 2023 (versie 1.2)

Deze brochure is CO2 neutraal vervaardigd op chloor- en zuurvrij papier.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Postbus 300
2501 CH Den Haag

www.hartstichting.nl



Hartstichting