

# GELUKS- EXPERT

MENTAAL WELBEVINDEN IN DE KLAS —  
EEN LES OVER DE GELUKSDRIEHOEK

INDUCTIEF

ONDERZOEK

RAADGEVEN



Vlaanderen  
is zorg

VLAAMS INSTITUUT

**GEZOND  
LEVEN**

# LESIDEE

In deze activiteit verkennen kleine onderzoeksgroepen korte verhalen van geluksmomenten. De groepen onderzoeken elk een bouwblok van geluk en presenteren hun inzichten. In de presentatie geven ze concrete acties en tips voor dagelijks gebruik.

## DOELEN

### De leerlingen ...

- ▶ kunnen **met eigen woorden** weergeven dat er verschillende elementen invloed hebben op het geluksgevoel (jezelf kunnen zijn, je goed voelen en goed omringd zijn).
- ▶ voelen aan dat **perfect geluk niet bestaat**.
- ▶ beseffen dat werken aan geluk belangrijk is en dat ze iets kunnen doen om hun **eigen geluk in handen** te nemen.
- ▶ **illustreeren** de verschillende competenties van geluk **met eigen voorbeelden**;
- ▶ formuleren **kleine acties** om aan geluk te werken.

In deze les geef je de leerlingen inzicht in de geluksdriehoek, een wetenschappelijk onderbouwd model over wat geluk is én hoe je er aan kunt werken. Op [de website 'geluk in de klas'](#) vind je de nodige achtergrondinformatie. De geluksdriehoek bestaat uit drie bouwblokken en een oranje bol. De bouwblokken zijn: je goed voelen, jezelf kunnen zijn en goed omringd zijn. De oranje bol staat voor moeilijke momenten en tegenslagen die de geluksdriehoek uit balans kunnen brengen.

🗨️ Onder onderwijsprofessionals spreken we van *mentaal welbevinden*, bij leerlingen over *geluk*.

📄 Download de geluksdriehoek



# STRUCTUUR VAN DE LES

Lesfase	Inhoud	Materiaal	Tijd	Link
<b>INTRO</b>				
	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Het doel van de les uitleggen.</li><li>▶ Nadenken over eigen geluksmomentjes.</li></ul>		<b>10 min.</b>	<a href="#">→</a>
<b>KERN</b>				
<b>LESSTAP 1</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ De gelukstest invullen.</li><li>▶ Groepsverdeling maken op basis van de eigen sterktes.</li></ul>	<b>Bijlage 1:</b> gelukstest	<b>15 min.</b>	<a href="#">→</a>
<b>LESSTAP 2</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Per groep een specifiek bouwblok onderzoeken aan de hand van onderzoeksvragen en bronnen.</li></ul>	<b>Bijlage 2:</b> onderzoeksvragen	<b>20 min.</b>	<a href="#">→</a>
<b>LESSTAP 3</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Tips bedenken voor het betreffende bouwblok en een presentatie voorbereiden.</li></ul>	<b>Bijlage 3:</b> presentatie	<b>25 min.</b>	<a href="#">→</a>
<b>SLOT</b>				
	<ul style="list-style-type: none"><li>▶ Presentaties uitvoeren en de geluksdriehoek overlopen</li><li>▶ Terugblikken op het leerproces.</li></ul>	<b>Bijlage 4:</b> geluksdriehoek	<b>20 min.</b>	<a href="#">→</a>

Bekijk de bijlages en printinstructies [→](#)

# INTRO

Leg aan de leerlingen uit dat je het in deze les over het thema mentaal welbevinden of kortweg geluk zal hebben. Geef aan dat het doel van de les dat de leerlingen **zicht krijgen op wat het geluksgevoel kan bevorderen**. Zit met de leerlingen in een kring. Start met een inleidende opdracht om de leerlingen warm te maken voor het thema.

- Benoem een geluksmoment dat je onlangs hebt meegemaakt.
- Wat maakte je onlangs gelukkig en waarom?

Geef de leerlingen even de tijd om dit te bedenken. De leerlingen bespreken dit met hun buur. Laat ze dit eerst met de ene buur delen, daarna met de andere buur. **Ga daarna verder met een groepsprek:**

- Was het moeilijk om dit moment te vinden of ging dit vlot?

Leg uit dat jullie in deze activiteit verder zullen nadenken over geluk, wat de wetenschap over geluk vertelt en hoe je er concreet aan kan werken.

# KERN

## LESSTAP 1 – DE VRAGENLIJST

Vraag aan de leerlingen om individueel een vragenlijst over geluk in te vullen. De vragenlijst is opgebouwd uit een aantal vragen. Geef de leerlingen de QR-code zodat ze meteen kunnen inloggen (zie [bijlage 1](#)). De vragenlijst geeft een aantal concrete voorbeelden en vraagt aan de leerlingen hoe ze zouden reageren. Op basis van de drie bouwblokken van geluk geeft de vragenlijst aan in welk bouwblok ze het meest uitblinken. **Elke keuze is waardevol en er is geen hiërarchie in de antwoorden.**



Stel nadien **onderzoeksgroepjes** samen **naargelang het bouwblok waar ze in uitblinken**, zo worden ze geluksexpert in een specifiek bouwblok.

## DE RESULTATEN

**Je bent sterk in 'goed omringd zijn'**

Goed omringd zijn verwijst naar het gevoel van warme en vertrouwelijke relaties met de mensen rondom je heen. Je voelt je oprecht betrokken bij die mensen. Je weet dat je op hen kan rekenen wanneer nodig en dat jij hen ook steunt als zij jou nodig hebben.

**Je bent sterk in 'jezelf zijn'**

Jezelf zijn betekent jezelf kunnen aanvaarden en een positieve houding aannemen over jezelf. Je kent jezelf en weet welke richting je uit wilt in het leven. Je volgt je eigen weg, zonder dat je je laat leiden door sociale druk. Je vindt het belangrijk om controle te hebben over je gedachten en gedrag en je staat open voor nieuwe ervaringen.

**Je bent sterk in 'je goed voelen'**

Dit slaat op je emotioneel goed te voelen in je eigen vel. Je hebt een gevoel van levenstevredenheid: je ervaart innerlijke rust, je hebt het gevoel dat je wensen en behoeften grotendeels vervuld worden. Maar je weet ook hoe je met je negatieve emoties kunt omgaan op een gezonde manier.

## LESSTAP 2 – ONDERZOEK NAAR EEN BOUWBLOK

Gropeer de leerlingen volgens het bouwblok waar ze sterk in zijn, elke groep bestaat uit maximum **drie leerlingen**. Geef elke groep de bijlage (zie [bijlage 2](#)) met de bijhorende onderzoeksvragen. Er kunnen meerdere groepen rond hetzelfde bouwblok werken. Mocht er een bouwblok niet aan bod komen, dan vraag je aan een groepje vrijwilligers of ze het onderzoek van het betreffende bouwblok willen aangaan. Geef aan elke groep de passende onderzoeksvragen. Per bouwblok zijn twee pagina's voorzien met vragen en tekstfragmenten.

### OPLOSSING VRAAG 3

#### Goed omringd zijn



Milans fragment:

**Hoe betekenen jij iets voor anderen?**



Olivias fragment:

**Bij wie vind je steun?**



Mohammeds fragment:

**Waar ben je dankbaar voor?**

#### Je goed voelen



Sashas fragment:

**Wat helpt je om je gedachten los te laten?**



Esmées fragment:

**Ben je soms niet te streng voor jezelf?**



Noors fragment:

**Waar krijg je energie van?**

#### Jezelf kunnen zijn



Billies fragment:

**Wat vind je belangrijk in je leven?**



Florians fragment:

**Waar ben je trots op?**



Milous fragment:

**Wat wil je (nog) bereiken? Wat motiveert je?**

## LESSTAP 3 – TIPS OPSTELLEN

Nadat de groepen de onderzoeksvragen hebben opgelost, nodig je hen uit om **als expert een aantal tips te formuleren**. Vraag aan de leerlingen om na denken hoe ze hun klasgenoten kunnen helpen sterker te worden in het bouwblok waarrond ze gewerkt hebben. Vraag aan de leerlingen om nadien hun bevindingen te presenteren voor de klas en uit te leggen aan hun klasgenoten **hoe ze sterker kunnen worden in het onderzochte bouwblok** (en competenties).

- ▶ Wat zijn de drie verschillende competenties die je hebt onderzocht?
- ▶ Wat doe je zelf om deze competenties in de praktijk te brengen?
- ▶ Geef een aantal tips (min. twee per competentie) die je kan geven aan je klasgenoten vanuit de onderzochte bouwsteen.

Geef elk groepje de bijlage 'presentatie' (zie [bijlage 3](#)). Dit blad ondersteunt de presentatie die ze zullen brengen. Groepen die dezelfde bouwsteen hebben, komen vlak na elkaar.

# SLOT

## PRESENTEREN

Toon de geluksdriehoek op het digitaal bord (zie [bijlage 4](#)).

De groep(en) die het betreffende bouwblok heeft, presenteert ze aan de hand van hun voorbereiding. **Ze geven eerst een uitleg over het bouwblok en de drie competenties, daarna geven ze concrete tips om dit in de praktijk te brengen.** Indien er meerdere groepen eenzelfde bouwblok presenteren, spreken ze onderling af en vullen elkaar aan. De groepjes komen zo één-voor-één vooraan in de klas staan.

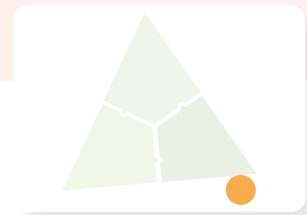


De rest van de klas kan daarna vragen stellen of verder aanvullen. Als leerkracht begeleid je het gesprek:

- ▶ Hebben jullie zelf nog tips?
- ▶ Wat zijn moeilijke competenties om aan te pakken?
- ▶ Zijn jullie het eens dat deze competenties kunnen bijdrage aan je persoonlijk geluk?

## VASTZETTING

Vat even samen 'om aan geluk te werken spelen een aantal dingen een rol: jezelf kunnen zijn, je goed voelen en goed omringd zijn. Perfect gelukkig zijn bestaat niet, maar je kan er wel aan werken. Het is ook niet erg als dit even niet lukt'. Vertel over de oranje bol die de driehoek schuin zet:



De oranje bol staat voor het **omgaan met tegenslagen**. Er zijn soms situaties die je uit balans brengen en dat is heel normaal. Een overstroming in je huis, je huisdier dat ziek wordt, een vriendschap die afbrokkelt ... De oranje bol gaat erover dat je deze moeilijke momenten een plaats geeft. Dat kan door te **aanvaarden dat iets fout kan lopen**, het zoeken naar manieren om met **tegenslagen en negatieve emoties** om te gaan en zoeken hoe je **flexibel en creatief** met de situatie om kunt gaan. Niet altijd eenvoudig. Perfect geluk bestaat niet maar je kan wel aan geluk werken door de drie bouwblokken in te zetten.

## BESPREKING

Vraag aan de leerlingen hoe ze deze activiteit ervaren hebben.

- ▶ Wat vonden ze moeilijk tijdens het verzinnen van de tips? Wat verliep vlot?
- ▶ Wat weten ze nu meer over geluk? Wat kan dit betekenen voor hun dagelijks leven?
- ▶ ...

# MEER LESSEN OVER GELUK



## MEER WERKEN AAN GELUK IN DE KLAS

De geluksdriehoek is een didactisch model om inzichten over geluk te communiceren. Nu je de geluksdriehoek hebt geïntroduceerd, **kan je verder inzetten op de verschillende competenties met de Happy Snacks.**

De Happy Snacks is een doos met 48 kaartjes, 12 per bouwblok van de geluksdriehoek en 12 voor de oranje bol. Via de driehoeksmeting kun je vastleggen waaraan je precies wil werken. Elk kaartje is een Happy Snack en beschrijft een methodiek. Via de QR-code op het kaartje beland je op een webpagina met alle materiaal om die methodiek in de klas in te zetten. Op die manier breng je niet alleen geluk in kaart maar **versterk je actief het welbevinden van de leerlingen** en breng je de inzichten uit de geluksdriehoek tot leven.

Lees meer over de Happy Snacks 

Laat je inspireren door de routines 



Vlaanderen  
is zorg



VLAAMS INSTITUUT  
GEZOND  
LEVEN

# BIJLAGES

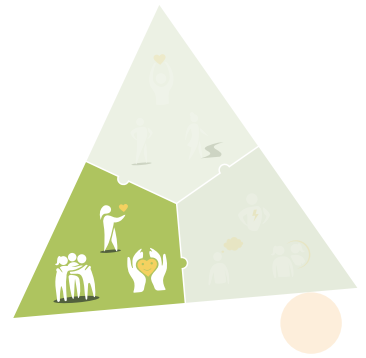
## PRINTINSTRUCTIES

Bijlage	Pagina	Formaat	Enkel- of dubbelzijdig	Aantal
<b>Bijlage 1</b>	9	A4	Enkelzijdig (of projecteer)	X aantal leerlingen
<b>Bijlage 2</b> (2 pagina's per groepje)	10-11	A4	Enkelzijdig	1X
	12-13	A4	Enkelzijdig	1X
	14-15	A4	Enkelzijdig	1X
<b>Bijlage 3</b>	16	A4	Enkelzijdig	X aantal groepjes
<b>Bijlage 4</b>	Presentatie	Projecteer ( <u>presentatie 'De Geluksdriehoek'</u> )		





# ONDERZOEK GOED OMRINGD ZIJN



Jullie verkennen het bouwblok **goed omringd zijn**. Die bestaat uit drie competenties. Lees de fragmenten en beantwoord de bijbehorende vragen. Probeer zo te onderzoeken over welke competenties het gaat en waarom dit bouwblok bijdraagt aan geluk.

1. Leg met eigen woorden aan elkaar uit wat er in elk fragment gebeurt.

2. Los per fragment volgende vragen op:

### A. WAARDOOR VOELT HET PERSONAGE ZICH GELUKKIG?

*Milan* voelt zich gelukkig omdat .....

*Olivia* voelt zich gelukkig omdat .....

*Mohammed* voelt zich gelukkig omdat .....

### B. WELKE TITEL ZOU JE HET FRAGMENT GEVEN?

Gebruik in de titel de reden om gelukkig te zijn. Vul de titel in boven het fragment.

3. Elk verhaal sluit aan bij een van de drie competentie die behoren volgens de wetenschap bij het bouwblok 'goed omringd zijn'. Benoem elke competentie en bespreek waarom ze bijdraagt tot gelukkig zijn.



*Milans* fragment: .....



*Olivias* fragment: .....



*Mohammeds* fragment: .....

4. Geef een voorbeeld wanneer deze competenties een positieve invloed hadden op jouw geluksgevoel. Schrijf de titel van je anekdotes op.



.....



.....



.....

**GOED OMRINGD ZIJN - FRAGMENT 1:** .....**MILAN (13 JAAR)**

Milan zijn oma leeft in een rusthuis. Ze is daar sinds vorig jaar, toen haar man, Milan's opa, is overleden. Ze vond het heel moeilijk om opeens niet meer in haar eigen huis te wonen en verder van haar familie te zijn. Elke zondag neemt Milan zijn fiets en koerst hij naar het rusthuis. Ze wandelen samen op het terrein en drinken iets in de cafétaria. Milan's oma kijkt de hele week uit naar zijn bezoekje en is altijd in een goede stemming als hij komt. Milan zelf wordt blij wanneer hij zijn oma ziet opfleuren, daarom alleen al gaat hij haar graag bezoeken.

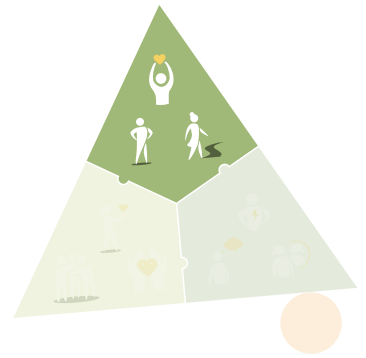
**GOED OMRINGD ZIJN - FRAGMENT 2:** .....**OLIVIA (14 JAAR)**

Olivia had vandaag een slechte dag op school. Ze is net van school veranderd en heeft nog geen vrienden kunnen maken. Ze voelt zich een buitenbeentje en is bang dat niemand haar leuk vindt. Wanneer ze thuis is stuurt ze een berichtje naar haar beste vriendin Stella waarin ze vertelt over hoe moeilijk het was vandaag. Stella antwoordt dat ze er meteen aankomt om erover te praten. Een kwartier later staat Stella voor Olivia's deur. Olivia voelt zich gesteund en overlegt met Stella hoe ze zich beter kan voelen op de nieuwe school.

**GOED OMRINGD ZIJN - FRAGMENT 3:** .....**MOHAMMED (13 JAAR)**

Mohammed had een zeer vermoeiende dag. Op school had hij twee testen moeten afleggen. Daarna moest hij nog naar de tekenles en toen hij thuis kwam moest hij helpen met eten maken. Zijn papa zag hoe vermoeid Mohammed was en hij zei dat hij iets had dat kon helpen. Mohammed was verward, waar had zijn vader het toch over? Zijn vader snelde naar de koelkast en kwam terug met een klein kartonnen doosje. Mohammed deed het doosje open. In het doosje zat zijn lievelings dessert! Mohammed's humeur sloeg volledig om, hij was zo geraakt dat zijn ouders gezien hadden dat hij een moeilijke dag achter de rug had. Uit dankbaarheid gaf hij zijn vader een dikke knuffel.

# ONDERZOEK JEZELF KUNNEN ZIJN



Julie verkennen het bouwblok **jezelf kunnen zijn**. Die bestaat uit drie competenties. Lees de fragmenten en beantwoord de bijbehorende vragen. Probeer zo te onderzoeken over welke competenties het gaat en waarom dit bouwblok bijdraagt aan geluk.

1. Leg met eigen woorden aan elkaar uit wat er in elk fragment gebeurt.

2. Los per fragment volgende vragen op:

### A. WAARDOOR VOELT HET PERSONAGE ZICH GELUKKIG?

*Billie* voelt zich gelukkig omdat .....

*Florian* voelt zich gelukkig omdat .....

*Milou* voelt zich gelukkig omdat .....

### B. WELKE TITEL ZOU JE HET FRAGMENT GEVEN?

Gebruik in de titel de reden om gelukkig te zijn. Vul de titel in boven het fragment.

3. Elk verhaal sluit aan bij een van de drie competentie die behoren volgens de wetenschap bij het bouwblok 'jezelf kunnen zijn'. Benoem elke competentie en bespreek waarom ze bijdraagt tot gelukkig zijn.



*Billies* fragment: .....



*Florians* fragment: .....



*Milous* fragment: .....

4. Geef een voorbeeld wanneer deze competenties een positieve invloed hadden op jouw geluksgevoel. Schrijf de titel van je anekdotes op.



.....



.....



.....

**JEZELF KUNNEN ZIJN - FRAGMENT 1:****BILLIE (14 JAAR)**

Billie houdt heel erg veel van dieren, of het nu huisdieren zijn, dieren op de boerderij of in de zoo, Billie heeft ze allemaal even graag. Ze vindt het belangrijk dat alle dieren goed behandeld worden. Daarom wil ze dieren in nood helpen en onderzoekt ze waardoor dieren zoal lijden. Ze denkt na waar ze in haar eigen leven een verschil kan maken door bijvoorbeeld minder vlees te eten of te gaan helpen in het dierenasiel bij haar in de buurt. Zo haalt ze voldoening uit het feit dat ze haar best doet om dieren in nood te helpen.

**JEZELF KUNNEN ZIJN - FRAGMENT 2:****FLORIAN (14 JAAR)**

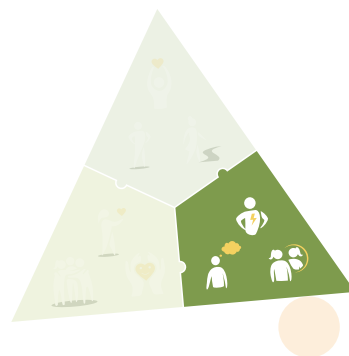
Florian is net begonnen met een nieuwe sport, tennis. De eerste lessen waren zwaar want iedereen kon al tennissen en Florian had het nog nooit gedaan. Hij had het lastig met de trainingen en verloor ook elke match nadien. Toen hij thuiskwam was hij nochtans niet triest. Toen zijn moeder hem vroeg hoe het was zei hij fier: “super! Ik heb zoveel geleerd en ik heb de bal zelf drie keer kunnen raken! Volgende week raak ik er zeker vijf!”. Zijn mama glimlachte: “Goed gedaan Florian, wat ben ik trots op je!”.

**JEZELF KUNNEN ZIJN - FRAGMENT 3:****MILOU (13 JAAR)**

Milou volgt dit schooljaar tekenles. Ze zijn net begonnen met leren schilderen en Milou vindt het fantastisch. Ze wil voor haar broer, die binnen 2 weken jarig is, een schilderij maken. Dit is een hele klus maar ze is super gemotiveerd om eraan te beginnen. Van een hoek van haar kamer heeft ze een atelier gemaakt en ze heeft besloten om elke dag na school een beetje aan het schilderij te werken. Doordat ze het cadeau heel graag op tijd wil af hebben, lukt het haar om er elke dag gemotiveerd aan te werken. Wanneer het schilderij eindelijk af is, is Milou zo blij dat ze heeft kunnen doorzetten.

# ONDERZOEK JE GOED VOELEN

Jullie verkennen het bouwblok **je goed voelen**. Die bestaat uit drie competenties. Lees de fragmenten en beantwoord de bijbehorende vragen. Probeer zo te onderzoeken over welke competenties het gaat en waarom dit bouwblok bijdraagt aan geluk.



1. Leg met eigen woorden aan elkaar uit wat er in elk fragment gebeurt.

2. Los per fragment volgende vragen op:

## A. WAARDOOR VOELT HET PERSONAGE ZICH GELUKKIG?

*Sasha* voelt zich gelukkig omdat .....

*Esmée* voelt zich gelukkig omdat .....

*Noor* voelt zich gelukkig omdat .....

## B. WELKE TITEL ZOU JE HET FRAGMENT GEVEN?

Gebruik in de titel de reden om gelukkig te zijn. Vul de titel in boven het fragment.

3. Elk verhaal sluit aan bij een van de drie competentie die behoren volgens de wetenschap bij het bouwblok **'je goed voelen'**. Benoem elke competentie en bespreek waarom ze bijdraagt tot gelukkig zijn.



*Sasha's* fragment: .....



*Esmée's* fragment: .....



*Noor's* fragment: .....

4. Geef een voorbeeld wanneer deze competenties een positieve invloed hadden op jouw geluksgevoel. Schrijf de titel van je anekdotes op.



.....



.....



.....

**JE GOED VOELEN - FRAGMENT 1:****SASHA (13 JAAR)**

Sasha zijn hart is net gebroken. Toen hij zijn gevoelens opbiechtte aan zijn crush bleek het niet wederzijds te zijn. Sasha voelt zich hierdoor nu al een week niet zo goed maar hij heeft een manier gevonden om hiermee om te gaan. Telkens wanneer de negatieve gedachten boven komen, neemt hij even tijd voor zichzelf. Hij focust op zijn ademhaling en laat zichzelf tot rust komen. Zo wordt hij niet meegesleurd in de stroom van gevoelens.

**JE GOED VOELEN - FRAGMENT 2:****ESMÉE (13 JAAR)**

Esmée heeft net een super drukke week achter de rug en moet nog een boek lezen voor een boekbespreking. Ze neemt zich voor om het hele weekend hieraan te besteden: alleen lezen en wat uitrusten. Opeens vragen haar vrienden om mee te gaan met haar naar een evenement op zaterdag. Het evenement klinkt super leuk maar ze wil consequent zijn met wat ze zich had voorgenomen: geen plannen. Na een tijdje bedenkt ze zich, misschien heb ik er toch deugd aan om tussen het lezen door even mee te gaan met de vriendinnen.

**JE GOED VOELEN - FRAGMENT 3:****NOOR (14 JAAR)**

Noor had deze week een museumbezoek met haar school. Noor was nog nooit in het museum voor hedendaagse kunst geweest en ze wist niet zo goed wat ze kon verwachten. Ze was wel benieuwd. In het museum was Noor onder de indruk van de werken en luisterde met veel aandacht naar de gids. Wie had gedacht dat er zoveel achter die beeldende werken schuilde? Noor kwam vol energie thuis en vertelde met veel enthousiasme wat ze had meegemaakt. Nu heeft ze besloten om nog meer musea voor beeldende kunst te bezoeken.

Straks projecteert de leerkracht een deel van de geluksdriehoek. De competentie die jullie hebben onderzocht staat in een van de drie hoekpunten. Bereid een **korte presentatie** voor van de betreffende bouwsteen. Die bevat drie onderdelen:

1. Waarom is dit bouwblok belangrijk om gelukkig te zijn? Leg het bouwblok uit aan de anderen.
2. Wat zijn de drie competenties en wat betekenen ze? Geef bij elke competentie een voorbeeld.
3. Hoe kun je werken aan dit bouwblok? Formuleer minstens twee concrete tips per competentie aan de hand van een voorbeeld.

**Verdeel wie wat zal uitleggen** zodat iedereen aan bod komt tijdens de presentatie.

GOED OMRINGD ZIJN

JEZELF KUNNEN ZIJN

JE GOED VOELEN

*omcirkel jullie bouwblok*

BELANGRIJK OMDAT

.....  
.....

COMPETENTIE

- VOORBEELD

- TIP

COMPETENTIE

- VOORBEELD

- TIP

COMPETENTIE

- VOORBEELD

- TIP



# COLOFON

## MENTAAL WELBEVINDEN IN DE KLAS – LESSEN OVER DE GELUKSDRIEHOEK

Deze publicatie is een realisatie van het Vlaams Instituut Gezond Leven  
i.s.m. Oetang - Learning designers en financiële steun van de Vlaamse Overheid.

[www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be)

[www.oetang.be](http://www.oetang.be)

### VERANTWOORDELIJKE UITGEVER

Vlaams Instituut Gezond Leven vzw  
Linda De Boeck  
Gustave Schildknechtstraat 9  
1020 Brussel

© 2021 Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, all rights reserved.

Niets uit deze uitgave mag verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor educatieve, pedagogische en sociale doeleinden die geen commercieel oogmerk hebben, mag al het materiaal vrij gebruikt worden mits correcte bronvermelding van deze publicatie.