



Media en socials

U kunt deze tekst gebruiken op sociale media.
Zet ook de juiste hashtags en accounts erbij en
noem altijd de partners.

Website jehart.steffie.nl

Datum 23-02-2026

Tekst voor gebruik op sociale media

Wil jij gezond oud worden? Dan is het belangrijk om goed voor jouw hart en bloedvaten te zorgen. Bijvoorbeeld door gezond te eten, veel te bewegen en goed te slapen. Steffie geeft tips waar je meteen mee aan de slag kan. Zo blijven jouw hart en bloedvaten langer beter werken. Bekijk de eenvoudige uitleg van Steffie op jehart.steffie.nl. In makkelijk Nederlands of in Nederlandse Gebarentaal.

Hashtags

#hartgezondheid #hartenbloedvaten #hartenvaatziekten #gezondheid #gezondleven
#leefstijl #simpel #uitleg #steffie #leerzelfonline

Social media



@steffiehelpt
@leerzelfonline
@hartstichting
@patientenfederatie



@steffiehelpt
@leerzelfonline
@PatientenNL



@steffiehelpt
@leerzelfonline
@Hartstichting
@Patientenfederatie

Partners

Hartstichting
Voedingscentrum
Trimbos-instituut
Kenniscentrum Sport & Bewegen
Coalitie Leefstijl in de Zorg
Ervaringsdeskundigen van Ferm Werk

Embedcodes

```
<iframe src="https://jehart.steffie.nl" style="width: calc(100% - 10px); height: 700px; border: 5px solid #326889; "></iframe>
```



Instagram Posts



Instagram Stories



Facebook/LinkedIn

