

# MOUVEMENT SUR RÉFÉRENCE

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

# MOUVEMENT SUR RÉFÉRENCE

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN



[www.huisvoorgezondheid.be/mouvementsurreference](http://www.huisvoorgezondheid.be/mouvementsurreference)



**SOUHAITEZ-VOUS ÊTRE PLUS ACTIF?**



**C'EST POSSIBLE. VOTRE MÉDECIN GÉNÉRALISTE VOUS AIDE!**

[www.huisvoorgezondheid.be/mouvementsurreference](http://www.huisvoorgezondheid.be/mouvementsurreference)







**"J'ai toujours cru qu'il fallait déboursé beaucoup d'argent pour faire des exercices. Je connais maintenant de chouettes activités bon marché ou gratuites."**

*Anna - 49 ans*

## SOUHAITEZ-VOUS ÊTRE PLUS ACTIF?

### **Votre médecin généraliste vous aide!**

Votre médecin généraliste vous dirigera vers un coach. Ce coach professionnel vous aidera à faire des exercices en toute sécurité. Vous établirez un plan d'exercices qui correspond à votre mode de vie. Ainsi, vous ferez le premier pas vers une vie plus active.

### **Pourquoi?**

- Vous vous sentirez plus sain.
- C'est amusant!
- C'est bon marché.
- Vous ferez des exercices avec votre famille ou de nouveaux amis.
- Vous ferez des exercices près de chez vous.
- Vous découvrirez de nouvelles choses.

Durée?      Quoi?      Où?  
**plan d'exercices**  
Avec qui?      Quand?

## MOI, J'AI SAUTÉ LE PAS. VOUS AUSSI ?

**"Travail, ménage, enfants, stress..... Je pensais que je n'avais pas de temps pour faire du sport. Maintenant je constate tous les jours comment je peux faire plus d'exercices. On peut en faire partout et Je me sens mieux."**

*Zuumra - 28 ans*

**"Grace à cette aide j'arrive à nouveau à jouer avec mes petits-enfants. Je ne dis plus aussi rapidement: « Papi est fatigué, jouez un moment tous seuls.» Ils aiment beaucoup que j'arrive à jouer plus longtemps avec eux. "**

*Jef - 63 ans*



**"Les consultations chez le coach Mouvement sur Référence sont abordables. Le gouvernement Flamand paie le plupart des coûts."**