

1 Je huisarts geeft je een verwijsbrief. Je neemt die brief mee naar jouw Bewegen Op Verwijzing-coach.



2 Je belt je coach voor een afspraak, of je sms't 'BEWEGEN' en wij contacteren jou.



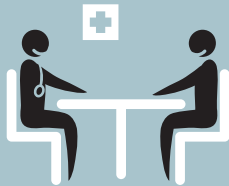
3 Je maakt een beweegplan dat past bij jouw leven. De coach helpt je. Je kan kiezen: bewegen in groep of alleen, bewegen in je buurt, op het werk, onderweg of bij je thuis.



4 Je probeert het beweegplan uit.



5 Je bespreekt samen met je coach wat goed en minder goed gaat. Jullie bekijken welke vooruitgang je maakt, en bespreken eventuele moeilijkheden.



7 Je huisarts volgt je verder op.

6 Je beweegt elke dag meer. Blijf dat doen. Dat voelt goed!



BEWEGEN OP VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

www.huisvoorgezondheid.be/bewegenopverwijzing



BEWEGEN OP VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN



WIL JE MEER BEWEGEN?

Dat kan.

Je huisarts helpt je verder!



www.huisvoorgezondheid.be/bewegenopverwijzing

VLI: Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Linda De Boeck, Gustave Schildekrechtstraat 9, 1020 Laken | Vormgeving en fotografie: Circuze





“Ik dacht altijd dat bewegen duur was. Nu ken ik leuke activiteiten die goedkoop of gratis zijn.”

Anna - 49 jaar

WIL JE MEER BEWEGEN?

Je huisarts helpt je verder!

Je huisarts verwijst je door naar een Bewegen Op Verwijzing-coach. Die professionele coach helpt je gezond te bewegen. Jullie maken samen een beweegplan dat past bij jou en je leven. Zo zet je de eerste stap naar bewegen.

Waarom?

- Je coach motiveert je.
- Je voelt je fitter.
- Je krijgt meer energie.
- Je beweegt op je eigen tempo.
- Je ontdekt nieuwe kansen om te bewegen.
- Je kan weer spelen met je (klein)kinderen zonder je snel moe te voelen.
- Je hebt minder last van stress.
- Je beweegt dicht bij huis.

Hoe lang? Wat? Waar?

beweegplan

Met wie?

Wanneer?

IK HEB DE STAP GEZET. JIJ OOK?

“Werk, huishouden, kinderen, stress ... Ik had geen tijd om te sporten, dacht ik. Nu zie ik elke dag hoe ik meer kan bewegen. Het kan overal! En ik voel me beter.”

Zuumra - 28 jaar

“Dankzij de hulp kan ik weer met mijn kleinkinderen spelen. Nu zeg ik niet zo snel: “Opa is moe, speel maar even alleen.” Ze vinden het heel fijn dat ik langer met hen kan spelen.”

Jef - 63 jaar



“De gesprekken bij de Bewegen Op Verwijzing-coach zijn niet duur. De Vlaamse overheid betaalt het grootste deel.”