

# CONTACTGEGEVENS BEWEEGCOACH MOLENBEEK

## JOUW COACH

Hallo, ik ben Arnaud, beweegcoach voor de gemeente Sint-Jans-Molenbeek. Samen met jou ga ik op zoek naar eenvoudige en laagdrempelige beweegactiviteiten in jouw buurt. Je kunt bij mij op afspraak komen wanneer je via je huisarts een verwijsbrief hebt ontvangen. Wil je extra info, spreek dan je huisarts aan.



## MAAK EEN AFSPRAAK

|   |  |   |   |
|---|--|---|---|
|  | <b>Bel of sms 'bewegen'</b><br>0473/50.47.61<br><a href="mailto:molenbeek@bewegenopverwijzing.be">molenbeek@bewegenopverwijzing.be</a> |  | <b>Locatie 3 (patiënten WGC De Brug)</b><br>WGC De Brug, Onafhankelijkheidstraat 144,<br>1080 Molenbeek           |
|  | <b>Locatie 1 (open voor alle inwoners)</b><br>Buurthuis Bonnevie, Bonneviestraat 40,<br>1080 Molenbeek                                 |  | <b>Locatie 4 (patiënten GVHV Le Renfort)</b><br>GVHV Le Renfort, Graaf van<br>Vlaanderenstraat 25, 1080 Molenbeek |
|  | <b>Locatie 2 (patiënten Vieux-Molenbeek)</b><br>WGC Vieux-Molenbeek, Rue des Quatre<br>Vents 68A, 1080 Molenbeek                       |  | <b>Locatie 5 (patiënten K'nal Santé + inwoners)</b><br>K'nal Santé, Paalstraat 17, 1080 Molenbeek                 |

## CONSULTATIE-UREN BEWEEGCOACH

|   |   |
|---|---|
| <b>1<sup>e</sup> woensdag van de maand:</b>                   | Consultaties GVHV Le Renfort (13u – 17u)    |
| <b>3<sup>e</sup> woensdag van de maand:</b>                   | Consultaties Buurthuis Bonnevie (14u – 17u) |
| <b>4<sup>e</sup> woensdag van de maand:</b>                   | Consultaties K'nal Santé (14u - 17u)        |
| <b>1<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> donderdag van de maand:</b> | Consultaties WGC De Brug (9u – 12u)         |
| <b>2<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> donderdag van de maand:</b> | Consultaties WGC Vieux-Molenbeek (9u – 12u) |

## WAT KOST HET ?

| Prijzen per 15 minuten        | Individueel | In groep |
|-------------------------------|-------------|----------|
| Geen verhoogde tegemoetkoming | € 5         | € 1      |
| Verhoogde tegemoetkoming      | € 1         | € 0,5    |

## HOE WERKT BEWEGEN OP VERWIJZING ?

|   |   |   |   |  |   |   |
|---|---|---|---|--|---|---|
|  |  |  |  |  |  |  |
| De huisarts geeft de patiënt een verwijsbrief mee.                                  | De patiënt belt de beweegcoach voor een afspraak of stuurt een sms 'BEWEGEN'        | De beweegcoach stelt samen met de patiënt een beweegplan op maat op.                | De patiënt probeert het beweegplan.   | Patiënt en beweegcoach evalueren het beweegplan en de persoonlijke vorderingen.      | Je blijft zelf zelfstandig bewegen.   | De huisarts volgt de patiënt verder op.   |