



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.



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



7 Je huisarts volgt je verder op.

BEWEGEN OP VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

www.bewegenopverwijzing.be

WIL JIJ OOK MEER BEWEGEN?

BEWEGEN OP VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

**BEWEEGPLAN
OP MIJN MAAT**



**DANKZIJ
MIJN
HUISARTS**

**GEMOTIVEERD
DOOR MIJN
COACH**

JE HUISARTS HELPT JE VERDER!

V.U., Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Linda De Boeck, Gustave Schildekeitsstraat 9, 1020 Laken | Vormgeving en fotografie: Cirauze



www.bewegenopverwijzing.be



“Ik denk dat Bewegen Op Verwijzing vooral belangrijk is omdat beweging het beste ‘medicijn’ is dat er is. Het meest veelzijdige ‘medicijn.’ Het kost niks en heeft geen neveneffecten. Dat zijn allemaal al voordelen. En dan nog maar te zeggen dat mensen die meer bewegen, zich ook beter voelen.”

Dr. Tom Jacobs

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 en krijgt meer energie.
- Je beweegt op je eigen tempo, dicht bij huis.
- Je ontdekt nieuwe kansen om te bewegen.
- Je hebt minder last van stress.
- Je leert nieuwe mensen kennen.

IK HEB DE STAP GEZET. JIJ OOK?

“Ik doe zoveel mogelijk zelf de boodschappen, op aanraden van mijn coach. Zo kom ik aan mijn **stappen** én kom ik meer **onder de mensen**.”

Leo - 85 jaar

“Mijn coach raadde **wandelen** aan. Mijn kinderen gaan mee en we vinden het echt leuk om **samen meer te bewegen**.”

Nathalie - 40 jaar

“Meer bewegen kan **goedkoop, dicht bij huis** en op verschillende manieren. Dat heeft mijn **coach mij doen inzien**.”

Niki - 42 jaar



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

