

**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.



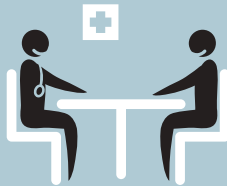
**3** Je maakt een beweegplan dat past bij jouw leven. De coach helpt je. Je kan kiezen: bewegen in groep of alleen, bewegen in je buurt, op het werk, onderweg of bij je thuis.



**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.bewegenopverwijzing.be](http://www.bewegenopverwijzing.be)

# BEWEGEN OP VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN



## WIL JE MEER BEWEGEN?



**Dat kan.  
Je huisarts helpt je verder !**

[www.bewegenopverwijzing.be](http://www.bewegenopverwijzing.be)

V.U. Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Linda De Boeck, Gastave Schildkrechtstraat 9, 1020 Laken | Vormgeving en fotografie: Circaze





**“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.”**