



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

### Tarieven:

Wist je dat je als patiënt het kleinste deel van de kosten draagt?

	Individuele begeleiding (per 15 minuten)
Normaal tarief	€ 5
Met verhoogde tegemoetkoming	€ 1

Je betaalt minder als je recht hebt op een verhoogde tegemoetkoming. Dit is het geval als de code onderaan de klever van je ziekenfonds eindigt op 1. Sommige ziekenfondsen betalen bovendien jouw bijdrage (gedeeltelijk) terug. Twijfel je? Contacteer dan je ziekenfonds. **Meer info: [www.bewegenopverwijzing.be](http://www.bewegenopverwijzing.be)**

### ZOTTEGEM

Hilde Buyck



0476/ 91 61 60

[zottegem@bewegenopverwijzing.be](mailto:zottegem@bewegenopverwijzing.be)

△ Huisartsenwachtpost Panacea - Leeuwerikstraat 14a - 9620 Zottegem

# WIL JIJ OOK MEER BEWEGEN?

## BEWEGEN OP VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

BEWEEGPLAN OP MIJN MAAT



JE HUISARTS HELPT JE VERDER!

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

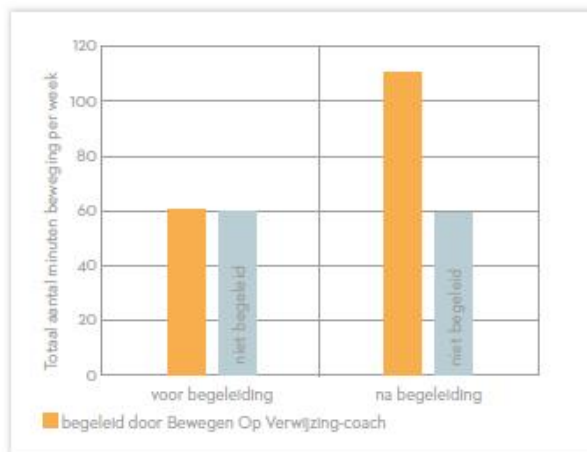
## WIL JE MEER BEWEGEN?

### 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.