



**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.

VULFANE: Inhoud: Gezond Leven vzw, Utek De Boek, Gulderev, Sikkink, Houtem & WOUTERMAN | Voorpagina en foto's: Ine Ouwes

## BEWEGEN OP VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

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

### Tarieven:

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

Heb jij recht op een verhoogde tegemoetkoming? Zoek de code onderaan de klever van je ziekenfonds. Eindigt die op 1? Dan krijg jij een verhoogde tegemoetkoming. Twijfel je? Contacteer dan je ziekenfonds.  
**Meer Info: [www.bewegenopverwijzing.be](http://www.bewegenopverwijzing.be)**

### HERZELE - SINT LIEVENS HOUTEM

Liesbeth Simoens



0478/ 68 05 60

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

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

△ LDC 't Ryckbosch - Kloosterstraat 42 – Herzele

△ Sportcentrum De Fabriek - Fabriekstraat 19  
Sint- Lievens- Houtem

## 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)





**“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.”**