

**1** Je krijgt 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 arts 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)**

# WIL JIJ OOK MEER BEWEGEN?

## BEWEGEN OP VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

**BEWEEGPLAN OP MIJN MAAT**



**HET DUWTJE IN M'N RUG DAT IK NODIG HAD**

**GEMOTIVEERD DOOR MIJN COACH**

**JE COACH HELPT JE VERDER!**

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

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



This leaflet is part of the project „847174 / EUPAP” which has received funding from the European Union's Health Programme (2014-2020).

The content of this leaflet represents the views of the author only and is his sole responsibility; it cannot be considered to reflect the views of the European Commission and/or the Consumers, Health, Agriculture and Food Executive Agency (CHAFAEA) or any other body of the European Union. The European Commission and the Agency do not accept any responsibility for use that may be made of the information it contains.



“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

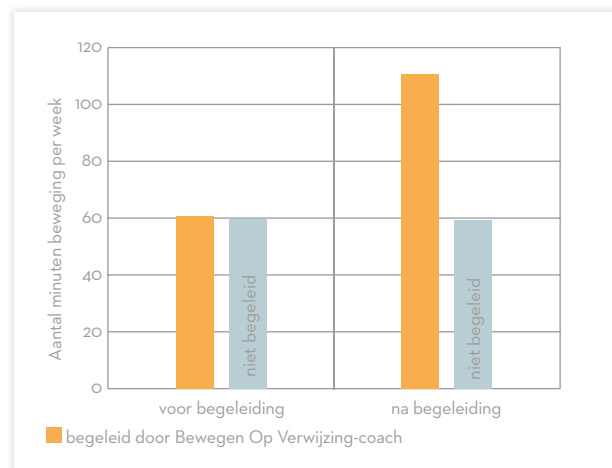
## WIL JE MEER BEWEGEN?

### Je coach helpt je verder!

Je krijgt een verwijsbrief voor 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.