

BEWEGEN OP VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

www.bewegenopverwijzing.be



VU: Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Linda De Boeck, Gustave Schildknechtstraat 9, 1020 Laken | Vormgeving en fotografie: Cirauze



WIL JIJ OOK MEER BEWEGEN?

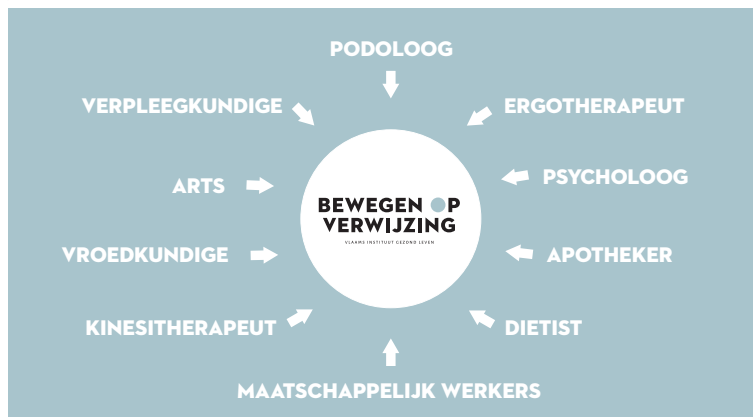
BEWEGEN OP VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN



JE COACH HELPT JE VERDER!

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



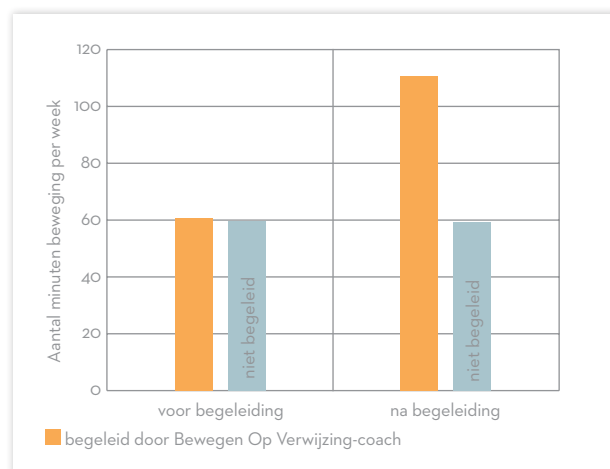
WIL JE MEER BEWEGEN?

Je 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.

