



**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)

# 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!**

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



[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 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.

