



Wil je meer bewegen?

Maar ...

- Je hebt geen tijd?
- Je weet niet hoe?
- Je vindt het te duur?
- Je bent alleen?
- Je weet niet of je het kan?

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 voelt je gezonder.
- Het is leuk!
- Het is goedkoop.
- Je beweegt samen met familie of nieuwe vrienden.
- Je beweegt dicht bij huis.
- Je ontdekt nieuwe dingen.

Ik heb de stap gezet. Jij ook?

"Ik was eerst bang voor de druk in een sportclub. Dankzij mijn bewegen op verwijzing-coach voel ik me rustiger. Ik hoef het niet altijd sneller en beter te doen. Ik heb geen stress meer om wat anderen van mij verwachten. Het is gewoon plezant om samen met anderen te bewegen."

"Ik dacht altijd dat bewegen duur was. Nu ken ik leuke activiteiten die goedkoop of gratis zijn."

"Ik wil eigenlijk al lang de stap zetten om meer te bewegen. Mijn huisarts zei het al vaker. En ik geloofde het wel. Maar met de verwijfsbrief in mijn handen voel ik me toch sterker."

"Bij bewegen op verwijzing weet ik zeker dat het niet te duur is, want de Vlaamse overheid betaalt het grootste deel!"

"Dankzij de hulp kan ik weer met mijn kinderen spelen. Nu zeg ik niet zo snel: 'Mama is moe, speel maar even alleen.' Ze vinden het heel fijn dat ik langer met hen kan spelen."

"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."



1 Je huisarts geeft je een verwijfsbrief. 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.