

Bewegen op Verwijzing

communicatiemateriaal voor eigen publicatie

Uit deze inspiratietool kan je als lokaal bestuur of organisatie de communicatiematerialen vrij gebruiken ter bekendmaking van Bewegen Op Verwijzing.

Je vindt in deze inspiratietool het campagnebeeld, infographics, videospots en berichten voor Sociale Media.

Pas berichten aan en deel [de pagina van de coach](#) werkzaam in jouw lokaal bestuur.

Meer algemene campagnematerialen zijn beschikbaar op de website van Gezond Leven. www.gezondleven.be/projecten/bewegen-op-verwijzing/materialen

Bedankt om samen met ons Bewegen Op Verwijzing in de kijker te zetten.

Vragen?

Neem contact op met Logo Gezond+ of de trekker van het project in jouw Eerstelijnszone.

1) Algemeen campagnemateriaal

Wens je de beelden in hogere resolutie?

>> download ze integraal bij www.gezondleven.be/projecten/bewegen-op-verwijzing/materialen

Voorbeeld Campagnebeelden:



Foto's en infographics



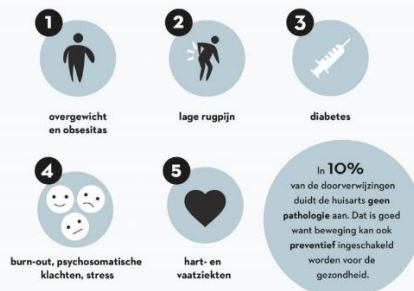
"Ik denk dat Bewegen Op Verwijzing vooral belangrijk is omdat beweging het beste 'medicijn' is dat er is. Het meest veelzijdige 'medicijn.' Het kost niks en heeft geen neveneffecten. Dat zijn allemaal al voordelen. En dan nog maar te zeggen dat mensen die meer bewegen, zich ook beter voelen."

Dr. Tom Jacobs



MEEST VOORKOMENDE PATHOLOGIEËN (DIE EEN ARTS AANDUIDT OP DE ONLINE VERWIJZBRIEF)

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN, 2021



Algemene berichten voor Sociale Media

Om te communiceren over Bewegen Op Verwijzing kan het interessant zijn om deze te linken aan andere evenementen zoals de week van..., de maand van...

Voeg steeds een sprekende foto toe.

Week van de valpreventie (3^e week van april)

De beste remedie om valincidenten te voorkomen, is aan lichaamsbeweging doen. Dagelijks bewegen helpt vallen voorkomen. Vind je het moeilijk om dagelijks te bewegen? De Bewegen Op Verwijzing-coach helpt je om in beweging te blijven. Contacteer de Bewegen Op Verwijzing-coach in onze gemeente [locatie]! Aan voordelig tarief zet je samen de eerste stappen!



Week van de mobiliteit 16-22 september

De Bewegen Op Verwijzing-coach helpt met duurzame verplaatsingen #goedopweg
#bewegenopverwijzing

De Bewegen Op Verwijzing-coach helpt duurzame verplaatsingen vol te houden #goedopweg
#bewegenopverwijzing

Ook in 20XX is [naam gemeente] weer #goedopweg tijdens de Week van de Mobiliteit. Samen met jou! Deze week doet ons stil staan bij onze verplaatsingen en laat proeven van alternatieven. Wil je de overstap maken, maar twijfel je vol te houden? Maak samen met onze Bewegen Op Verwijzing-coach [locatie coaching] een beweegplan op maat! (www.bewegenopverwijzing.be)
#bewegenopverwijzing #goedopweg



September = Maand van de sportclub

Bewegen Op Verwijzing-coach helpt juiste sportclub kiezen #bewegenopverwijzing #BeActive

Bewegen Op Verwijzing-coach helpt stap naar sportclub verkleinen #bewegenopverwijzing #BeActive

Heel wat sportclubs zetten deze maand de deuren open. Je kan er proeven van gratis proeflessen of demonstraties. Probeer het uit! Is een sportclub niets voor jouw of twijfel je er alleen naar toe te gaan? Contacteer de Bewegen Op Verwijzing-coach in onze gemeente [locatie]! Aan voordelig tarief zet je samen de eerste stappen! Meer info: www.bewegenopverwijzing.be #bewegenopverwijzing #BeActive

21 september: wereld dag dementie

Verklein je risico op dementie en ga voor een beweegplan op maat langs bij onze Bewegen Op Verwijzing-coach #bewegenopverwijzing #werelddagdementie

Wist je dat je je risico op dementie kan verkleinen? Ook voldoende bewegen helpt! Kan je hulp gebruiken? Contacteer onze Bewegen Op Verwijzing-coach! Je hulpverlener helpt je verder. #bewegenopverwijzing #werelddagdementie #GezondLeven #Sanimemorex



1-10 oktober: 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid | 10 okt Werelddag Geestelijke Gezondheid

Mentale opkikker nodig ? Beweeg ! Kan je hier wat begeleiding bij gebruiken? Dan is onze Bewegen Op Verwijzing-coach iets voor jou! #Bewegenopverwijzing #samenveerkrachtig

“Als ‘meer bewegen’ niet lukt, heb je niet gefaald, maar geleerd!” Hulp nodig? Onze Bewegen Op Verwijzing-coach helpt je de drempels overwinnen! Vraag advies bij je hulpverlener.
#bewegenopverwijzing #samenveerkrachtig

	 GELUKSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN	BEWEGEN OP VERWIJZING VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN Of Foto van coach in gemeente (zie onderaan)
---	---	---

Oktober = internationale maand tegen borstkanker

Wil je kanker vermijden of heb je kanker (gehad) en je wil fysiek actief blijven ? Goed idee! Bewegen helpt kanker voorkomen en verlaagt de kans op herval. Hulp nodig ? Contacteer de Bewegen Op Verwijzing-coach in onze gemeente ! Je hulpverlener helpt je verder #bewegenopverwijzing #bevolkingsonderzoek #borstkanker.



Algemene campagneberichten

- Gemakkelijk meer bewegen, op jouw tempo en zonder veel moeite? Stap mee in het project 'Bewegen op Verwijzing'. Coach [naam coach] helpt je op weg. Hij/zij gaat niet samen met jou bewegen maar stelt een beweegplan op maat op. Daarna begeleidt hij je verder. Vraag een verwijsbrief bij je hulpverlener om te genieten van het voordeeltarief. www.bewegenopverwijzing.be
- Bewegen op Verwijzing volgens Dr. Tom Jacobs ('ook getest op mensen'): "Je ziet duidelijk dat beweging goed doet. Ik maak als huisarts tijd om mijn patiënten door te verwijzen naar een Bewegen Op Verwijzing-coach." www.bewegenopverwijzing.be



- Wil je meer bewegen, maar weet je niet hoe? Of heb je geen goesting of tijd? Je hulpverlener kan je doorverwijzen naar een Bewegen Op Verwijzing-coach. De coach stelt samen met jou een beweegplan op, aangepast aan je gezondheid.
#bewegenopverwijzing

- Een mens is maar gezond als hij zich mentaal en fysiek goed voelt. Dirk De Wachter, de bekendste psychiater van ons land, weet er alles van. Beweging is daarbij essentieel. “Voor onze lichamelijke en geestelijke gezondheid is beweging een helende factor.” Al is de eerste stap naar meer bewegen vaak de moeilijkste. Gelukkig is er Bewegen Op Verwijzing, een initiatief waarbij zorgverstrekkers zoals Dirk hun patiënten kunnen doorverwijzen naar een betaalbare coach die gespecialiseerd is in beweging.

	‘Beweging werkt zoals een antidepressivum’
---	---

- Joost Bonte is al jarenlang actief als straathoekwerker en draagt de mensen in een maatschappelijk kwetsbare situatie een warm hart toe. Zo komt hij dagelijks over de vloer bij deze mensen voor wie bewegen vaak pas het laatste op het prioriteitenlijstje is. Dankzij Bewegen Op Verwijzing kan Joost zijn ‘gasten’ toch een duwtje geven richting meer beweging. “Het is een win-win situatie voor elke sociaal werker” aldus Joost. Meer zelfs, hij besloot om zijn schouders onder het initiatief te zetten en onze boodschap mee uit te dragen als ambassadeur.

	‘Door te bewegen maak je je hoofd leeg en leg je ook sociale contacten’
---	--

Videospots

Er bestaan heel wat filmpjes over Bewegen Op Verwijzing om te delen op sociale media of op wachtschermen.

- [30 seconde filmpje](#) met algemene uitleg over Bewegen Op Verwijzing (dit is ook **ondertiteld** om bijvoorbeeld in **wachtkamers** te gebruiken)
- [2Min30sec filmpje](#) is hetzelfde filmpje maar dan met getuigenissen en beelden van Leo, Niki, Nathalie en Leontine erin verwerkt. (ook **ondertiteld** voor **wachtkamers**)
- **3 teasersfilmpjes met getuigenissen.**
Leo, Niki en Nathalie geven kort één reden om te kiezen voor Bewegen Op Verwijzing.
 - [Leo](#) (duwtje in de rug)
 - [Niki](#) (beweegplan op maat)
 - [Nathalie](#) (prijs)



Kort artikel

Bewegen met een Bewegen Op Verwijzing-coach? Nu voor iedereen !

Je wilt meer bewegen en gezonder leven, maar je weet niet hoe? Laat je in onze gemeente begeleiden door een enthousiaste Bewegen Op Verwijzing-coach. Elke volwassene die niet genoeg beweegt of te lang stilzit kan terecht bij een Bewegen Op Verwijzing-coach. Je hulpverlener kan je doorverwijzen naar zo'n coach, geen personal trainer, in jouw buurt tegen een erg lage prijs. Die coach stimuleert je met een beweegplan op maat zodat jij meer kan bewegen, op jouw eigen tempo. Resultaat? Een actiever leven en je voelt je beter in je vel.

Ook nood om meer te bewegen in je dagelijkse leven? www.bewegenopverwijzing.be

	Individuele begeleiding	Groepsbegeleiding
Normaal tarief	€ 5	€ 1
Met verhoogde tegemoetkoming	€ 1	€ 0,5

Lang artikel (gericht naar doorverwijzers)

Dankzij Bewegen op verwijzing kunnen hulpverleners inwoners van [gemeente/stad] met een gezondheidsrisico doorverwijzen naar een Bewegen Op Verwijzing-coach. Die coach helpt de doorverwezen patiënten om meer te bewegen.

Sinds 2017 kunnen hulpverleners hun patiënten die meer willen bewegen, doorverwijzen naar een 'Beweging op Verwijzing'-coach. Die professionele coach helpt mensen gezond te bewegen en maakt samen een persoonlijk beweegplan op. Uit evaluatie blijkt dat al ruim 2.000 mensen een beroep deden op zo'n coach. Maar toch is het aanbod bij heel wat hulpverleners en mensen nog onbekend.

Dichtbij en niet duur

De focus van de campagne ligt op de toegankelijkheid van het project. Vlamingen vinden zo'n coach namelijk dicht bij huis en het kost ook heel weinig. Maar 5 euro per kwartier of 1 euro met verhoogde tegemoetkoming.

Echte mensen aan het woord

Wie kent het project nu beter dan zij die er al gebruik van hebben gemaakt? Hulpverleners die geregeld doorverwijzen of mensen die al effectief door een coach werden geholpen.

Zo is er huisarts Tom Jacobs ('ook getest op mensen') die frequent gebruik maakt van het doorverwijsaanbod: "Het komt erop aan te zoeken naar wat mensen terug zin geeft in het bewegen.

En dat is de sterkte van die Bewegen op Verwijzing-coaches. Zij beschikken over een heel groot netwerk om mensen aan het bewegen te krijgen, in groep of alleen. Maar ook hebben ze de expertise om te weten welke beweging voor wie goed is en waar, wanneer of hoe ze dat kunnen uitvoeren.”

De Vlamingen die al de stap hebben gezet, zijn er blij mee. Zoals de 42-jarige Niki: “Voor ik bij mijn coach **Kristof** [evt. te wijzigen door lokale beweegcoach] kwam, dacht ik dat bewegen moeilijk was, veel kost of dat ik daarvoor naar een speciale sportzaal moest gaan. **Kristof** heeft die misvattingen meteen van de baan geveegd. Nu weet ik dat meer bewegen niet lang, duur of speciaal moet zijn. Het kan dicht bij huis en op een betaalbare manier.”

Meer informatie: www.bewegenopverwijzing.be

Artikel: De kracht van beweging

In dit artikel leggen we een sterke link tussen beweging en mentale gezondheid.

Tip: gebruik dit artikel tijdens de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid.

Korte inhoud voor in een nieuwsbrief:

De corona-maatregelen stellen ons mentaal welbevinden erg op de proef. Maar gelukkig kunnen we onszelf wapenen en beschermen door actief te blijven. Wetenschappelijke studies tonen aan dat bewegen je fysiek, maar ook mentaal versterkt. Verspreid mee de positieve boodschap over de beschermende krachten van beweging.

>>> lees hier het volledige artikel



De kracht van beweging

In november 2020 kwam de WHO (Wereldgezondheidsorganisatie) met nieuwe aanbevelingen omtrent hoeveel en waarom je best beweegt om gezond te zijn en te blijven. De WHO lijstte de vele voordelen van beweging op.

Zo is er sterk bewijs dat beweging het risico op depressie vermindert, en dat beweging een gunstig effect heeft op de symptomen van depressie. Zowel bij kinderen en jongeren als bij volwassenen en ouderen. Wie zich een lange tijd neerslachtig voelt, kan zich door bepaalde veranderingen in levensstijl al goed op weg helpen. Meer beweging is daar één van. Het verkleint niet alleen de kans op een depressie maar kan ook de symptomen depressie verlichten. Onmiddellijk na een sessie lichaamsbeweging kan de depressieve stemming al minder zijn in vergelijking met rust. Bewegen is dus goed én cruciaal voor je mentale gezondheid.

Bovendien beschermt beweging volwassenen tegen en bij angstgevoelens. En dat is niet alles: bewegen verbetert je levenskwaliteit én je slaap 's nachts. Ook dat zijn 2 belangrijke puzzelstukken om je goed in je vel te (blijven) voelen. Lang verhaal kort: blijf dus bewegen. Zo zorg je voor je lijf én voor je geest.

Nog wat tips voor éxtra positieve vibes? Beweeg in een natuurlijke omgeving, zoals een park, groene paden en trage wegen, in de omgeving van water... De natuur doet altijd goed. Samen bewegen (in je bubbel of op afstand) geeft ook meer energie. En als beweging deel is van je dagelijkse routine en vrije tijd, dan behoud je langer je veerkracht. Ook in moeilijkere tijden.

Bewegen op verwijzing

Wil je meer tips en hulp om mentaal fit te blijven? Schakel de expertise van een Bewegen Op Verwijzing-coach in! De Bewegen Op Verwijzing-coach zoekt samen met jou naar eenvoudige manieren om meer te bewegen in je dagelijkse leven, stelt een beweegplan op jouw maat op en motiveert om vol te houden. Resultaat? Een actiever leven en je voelt je beter in je vel.

[Ontdek de Bewegen Op Verwijzing-coach in jouw buurt]

Artikels met lokale verhalen en fotoreportages

Neem een interview af waarbij je de Bewegen Op Verwijzing-coach, een huisarts, zorgverlener of deelnemers bevraagt over Bewegen Op Verwijzing. Je vindt enkele voorbeelden van deze publiekreportages hieronder.

Voorbeelden

MEETJESLAND

Reportage

Bewegen op verwijzing:

toffe manier om fitter en gezonder te leven

Het is dat ook? Een beetje last van extra coördinatie (van al dat snoepen in je kot)? Of de noodzaak om eens wat meer te bewegen, maar na enkele pogingen ben je al de molendijk en de grondslag kwijt? Of op zoek naar iemand die je aanmoedigt en helpt bij het bewegen? Welnu, dan moet je met de huisarts eens praten over het project 'Bewegen op Verwijzing' van Vlaams Instituut Gezond Leven en de Vlaamse Logica. 'Bewegen op Verwijzing (BOV)' bestaat al sinds 2017, heeft in Vlaanderen en Brussel zo'n 150 bewegingscoaches aan de slag voor meer dan 5.000 deelnemers, vertelt **Sanne Teyssie**, projectmanager bij LOGO Gezond. Ook in het Meetjesland zijn drie coaches actief en zij kunnen mensen die nood aan beweging hebben, zeker op weg helpen. Het enige wat men moet doen is een doorverwijzbijbel vragen aan de huisarts en contact opnemen met één van onze professionele coaches. De rest zal u ongetwijfeld goed doen!

'De noden van elke deelnemer zijn anders', zegt **Bram Jacobs**, Beweging Coach op Verwijzing-coach in Evergem. **Kaprijke** en **Zelzede**. 'Daarom moeten we na een (gratis) intakegesprek van een uur een persoonlijke bewegingsplan, op maat van de deelnemer. Daarbij houden we rekening met de reden waarom de deelnemer wil meer wil bewegen (overgewicht, diabetes, herstel na een operatie of gewoon zin om fitter te worden, maar coördinatie hebben). We kijken ook wat de deelnemer in het verleden al ondernam om meer te bewegen en we stellen wat hem of haar kan motiveren om vol te houden. Want dat is ons doel: dat de deelnemer het plan blijft vinden en ook blijft volhouden.'

'De ene vindt zijn doel in de fitness, terwijl de andere daar absoluut niet wil van weten', vertelt **Michiel Bonomie**, de Beweging Coach op Verwijzing-coach van Lindegem. 'Waarvoor een bewegingsplan in de fitness klas, wijzen we op de valkuilen en kijken we of de begeleiding daar voldoende voor wat onze deelnemer nodig heeft. Maar veelal leidt de deelnemer voor een individuele aanpak en dan zoeken we wat hen kan motiveren om meer te bewegen zonder dat het vervelend en douchesessie, maar toch resultaat oplevert. We moeten als Beweging Op Verwijzing-coach gewoon heel veel kaders naar onze deelnemers.'

"Wij zorgen niet alleen voor een bewegingsplan op maat van de deelnemer, maar stimuleren en waken er ook over dat het plan effectief wordt uitgevoerd!"



Projectmanager Sanne Teyssie, en de coaches Bram, Annemarie en Michiel - Foto's: © de Proximus



**Bewegingscoach
Bram Jacobs**

- > **Zelzede**, Guldensporenlaan 1a (individueel bewegingsplan)
- > **Evergem**, Kaprijkebaan 75 (overgewicht bewegingsplan)
- > **Evergem**, Guldensporenlaan 34 (overgewicht bewegingsplan)
- > **Kaprijke** (kaprijke bewegingsplan)



**Bewegingscoach
Annemarie Van den Abeele**

- > **Middelgem**, Sportpark Middelgem 36d (overgewicht bewegingsplan)
- > **Aalst**, LOC De Liefde - WZC Volge Hout, Luitelstraat 28 (overgewicht bewegingsplan)
- > **Kesselsele**, OCMW Middelgemweg 3 (overgewicht bewegingsplan)
- > **Aarschot**, LOC De Rovers, Moerendaal 22 (overgewicht bewegingsplan)
- > **Kaprijke** (kaprijke bewegingsplan)



**Bewegingscoach
Michiel Bonomie**

- > **Lindegem/Zuwegem**, Den Boer 17 (overgewicht bewegingsplan)
- > **Lindegem/Zuwegem**, Kerklaan 21 (overgewicht bewegingsplan)
- > **Lindegem/Waarschoot**, Kerklaan 7 (overgewicht bewegingsplan)

'We hebben een heel nieuwe band met onze deelnemers en de lokale omgeving wordt ook 'motiveerd', vertelt **Annemarie Van den Abeele**, Beweging Coach op Verwijzing-coach in Middelgem, Aalst, Kaprijke en Aarschot. 'Na het intakegesprek en de begeleiding van het persoonlijke bewegingsplan komen we hen gedurende een week of twee, drie maanden aan de slag gaan. Nadat iedereen in een nieuw contact fase ze het ervaren en opgewekt hebben. Een van de grote pluspunten van Beweging Op Verwijzing is de laagdrempeligheid: we spelen met onze deelnemers af op locaties dichtbij hun woning. Of we komen gewoon op huisbezoek, als ze dat makkelijker vinden. Dat is voor ons ook heel belangrijk, we zien hoe ze leven en waar meer ze bezig zijn. Vaak zijn slechts een paar kleine ingrepen nodig om beweging te stimuleren.'

Het doel van de deelnemers is heel uiteenlopend, zeggen de coaches. Er zitten ouderen tussen die wat aan de sluisdraden willen doen of die om gezondheidsredenen meer willen bewegen. Maar er zijn ook studenten en dorstigers of voorlopers bij bijvoorbeeld na een burnout of (postnatale) depressie. En nu verwachten ze ook de mensen die wat coördinatie willen bijspijkeren. 'We hopen dat de huisartsen hun patiënten naar ons doorverwijzen', zeggen de coaches. 'Daarvoor moeten onze deelnemers in opzet en zelf naar voren, als ze overtuigd zijn door deze reportage...'

Elk van de coaches kan mooie verhalen vertellen van deelnemers die door Beweging Op Verwijzing een nieuw, gezonde en fitter start genomen hebben. Annemarie vertelt van een bijna gepensioneerd schied die van geen opkoudende wilde weten naar het alweer fysiek knaller had. Door Beweging Op Verwijzing en zijn persoonlijke bewegingsplan stapte hij met welken en mocht hij nu tijd voor danganamse dingen in het leven. Bram herinnert zich een zwachtige jongedame, die welkies was geworden en geen tijd meer had. Hij begeleidde haar met een persoonlijk plan, kreeg haar aan het lopen met Start to Run, waar ze vier maanden achteraan de groep liep, maar ze hield vol. Het is belangrijk om een stuk en is nu een andere vrouw geworden. Ook Michiel heeft heel een dame, die hij nu al één jaar begeleidt en die heel dankbaar is met de nieuwe mogelijkheden. Met haar was het lang zoeken naar een passend plan, maar ze vonden het en ze hield vol.

'Want daar gaat het heel veel om', zeggen de drie coaches. 'Wij kunnen een plan uitwerken, hen motiveren, een stuk achter de deur spelen, maar uiteindelijk moeten ze het wel zelf doen om tot resultaten te komen.'

'Bewegen op Verwijzing is echt een belangrijke oplossing voor mensen die meer willen bewegen', besluit Sanne Teyssie. 'Het intakegesprek van een uur is voorlopig nog gratis, noden leidt de coaching, begeleiding en motiveren 5 euro per kwartaal. Wat is er per nu die weken opnieuw een ontmoeting tussen coach en deelnemer. Voor mensen met een verhoogde begeleiding is dat 1 euro per kwartaal. Beweging Op Verwijzing kan ook in groep of clubverband, dan kost het 1 euro per kwartaal per deelnemer een hele euro voor mensen met een verhoogde begeleiding.'

Zet zelf de eerste stap, vraag erover met uw huisarts, vraag een doorverwijzbijbel en contacteer één van de bovenstaande Beweging Op Verwijzing-coaches in het Meetjesland! Veel succes en volharding!

GENT

De vier

Is sporten niks voor jou? Geen paniek, je kunt gezond leven zonder records te breken of goals te scoren. Gewoon actief zijn volstaat. Veel mensen hebben een duwtje in de rug nodig. Wist je dat je in Gent voor vijf euro per kwartier een coach kan krijgen? Je huisarts verwijst je graag door als je daarom vraagt.

IN JE EIGEN VORM



'Slechte herinneringen aan de turnles.'
Dempsey Van Wambeke
Coach



'Mijn patiënte gaat nu elke week zwemmen.'
Lily Willems
Huisarts



'Mijn drempelvrees was groot.'
Eliana Carrara
volgt beweegles



'Ik begin met 4.000 stappen per dag.'
Alida Parlevliet
telt haar stappen

Bewegen op Verwijzing-coach Dempsey Van Wambeke hielp al tientallen Gentenaars aan een gezonde levensstijl. "Ik begeleid mensen van elke leeftijd en achtergrond. Eén ding hebben ze gemeen: slechte herinneringen aan de turnles (*lacht*). Ik haal ze graag uit hun zetel. Als de huisarts je doorverwijst, kost een privé-consultatie 5 euro per kwartier. Voor sommige mensen is het zelfs gratis. We maken samen een beweegplan: ingebed in je dagelijkse leven, haalbaar en op je eigen tempo."

Huisarts Lily Willems verwijst geregeld patiënten door naar een *Bewegen op Verwijzing*-coach. "Veel patiënten hebben overgewicht of zijn kortademig. Maar de stap naar een sportclub durven ze niet zetten. De coach geeft privébegeleiding en helpt je zoeken naar een gepaste vorm van beweging. Dat duwtje in de rug doet wonderen. De laatste patiënte die ik gestuurd heb, wandelt nu elke dag in de buurt en gaat wekelijks zwemmen met twee vriendinnen. Dat zou ze vroeger nooit gedurfd hebben."

Na tien bewegingloze jaren wilde Eliana Carrara opnieuw in gang schieten. "Mijn drempelvrees was groot. Toch moest ik zelf de stap zetten. Mijn *Bewegen op Verwijzing*-coach heeft me moed ingesproken. Met succes. Ik volg nu twee keer per week beweeglessen van de Stad. Tof, want je kunt elk moment inpikken en het is goedkoop. Ik neem af en toe zelfs vriendinnen mee. Eén keer per week volg ik *qi gong*. Ik heb nu meer moed in alles. Eigenlijk wil ik nog meer bewegen."

Alida Parlevliet kreeg van haar *Bewegen op Verwijzing*-coach een stappenteller. "Ik ben glisteren naar het voetbal gestapt. Mijn stappenteller stond op 300, de app op mijn gsm op 3.000. Ik geloof graag de tweede (*lacht*). Ik mik nu op 4.000 stappen per dag en wil dat opbouwen tot 10.000. In mei doet Gent mee met de 10.000-stappendash. Wie de meeste stappen zet, krijgt de titel van 'Actiefste stad of gemeente'. Ik draag graag mijn steentje bij."

INFO Op zoek naar een beweegactiviteit? www.stad.gent/sport/beweegzoeker – Op zoek naar een beweegcoach? www.stad.gent (tik 'bewegen op verwijzing' in het zoekvenster). Registreer je stappen op www.10000stappen.be. ☎ 09 267 03 00 – welzijn@stad.gent ☎ 09 266 80 00 – sportdienst@stad.gent

BRUGGE :



Het is een wetenschappelijk gegeven dat actieve mensen fitter en gezonder zijn. Om zo een leven te bereiken, hoef je echt niet aan topsport te doen. Eenvoudigweg bewegen volstaat, maar toch hebben veel mensen nog een klein duwtje in de rug nodig. Een beweegcoach kan daarbij helpen. In Brugge kun je na doorverwijzing van je huisarts al voor 5 euro per kwartier een beroep doen op zo'n coach.

Bruggelingen Dieter Vandenbroucke en Pieter Metsu zijn twee 'Bewegen op Verwijzing'-coaches. Zij hielpen al tientallen stadsgenoten om een gezondere levensstijl aan te nemen.

BiS Dieter, wat doet een beweegcoach?

DIETER VANDENBROUCKE Ik begeleid mensen van elke leeftijd en achtergrond. Een ding hebben ze gemeen: ze hebben slechte herinneringen aan de turnles (lacht). Ik haal ze graag uit hun zetel. We maken samen een beweegplan op: haalbaar, op je eigen tempo en ingebed in je dagelijkse leven.

Als de huisarts je doorverwijst, kost een privéconsultatie slechts 20 euro per uur. Voor mensen die recht hebben op de sport AXI-bonnen van de stad kan dit zelfs gratis.

BiS Hanne, jij bent huisdokter. Welke rol speelt de huisarts in dit verhaal?

HANNE CLOETENS Veel patiënten kampen met overgewicht, hebben psychosomatische klachten, ervaren pijn of zijn kortademig. Ik merk dat bewegen hen goed doet, maar de stap naar een sportclub durven ze vaak niet te zetten. Veel gehoorde excuses zijn: te weinig tijd of geen zin om naar een sportclub te gaan. Het gekke is bovendien dat bij sporten velen blijkbaar denken aan een duur fitnessabonnement.

De coach waar ik mensen naar doorverwijs geeft privébegeleiding en helpt zoeken naar een gepaste vorm van beweging. Dat duwtje in de rug doet wonderen. De laatste patiënte die ik heb gestuurd, wandelt nu elke dag in de buurt. Ze komt ook te voet op consultatie. Dat zou ze vroeger nooit hebben gedurfd.

BiS Pieter, wat zijn jouw ervaringen als beweegcoach?

PIETER METSU We hebben al enkele mooie resultaten en inspirerende verhalen. We helpen volwassenen van alle leeftijden en met elke achtergrond. Sommigen hebben een medisch verleden, anderen niet. Ons doel is om preventief te werken aan de gezondheid door meer te bewegen en minder te zitten in het dagelijkse leven.

Svea, 33 jaar uit Sint-Andries was onze eerste deelnemster. Drie jaar geleden kreeg ze een beroerte, waardoor haar hersenen heel weinig prikkels kunnen verdragen. Daardoor is ze snel moe. Toch wilde ze haar ziekteverlof actief doorbrengen. Haar huisarts leerde haar 'Bewegen op Verwijzing' kennen. Haar gezondheid ging er merkbaar op vooruit. Het bewegen heeft een positieve invloed op haar hersenen, gaat hoge bloeddruk

“
**Dat duwtje
in de rug
doet wonderen**

tegen en verbetert haar gemoedstoestand. Ze ging aan de slag met de sportshopkaart van Stad Brugge, nam deel aan een recreatieve loopwedstrijd voor het goede doel en volgt nu wekelijks yoga. Dat extra duwtje hielp haar op weg naar een actievere levensstijl.

BiS Zijn er nog voorbeelden?

P. METSU Een ander boeiend verhaal is dat van Marijke. Ze is 61 jaar en blind. Ze is bijna met pensioen, maar kan niet zo gemakkelijk het huis uit. Ze ging in haar buurt op consultatie in het dienstencentrum De Balsemboom. Haar eerste doel om meer te bewegen, was wandelen rond de Brugse Vesten. Dit was niet evident. Daarom zijn we op zoek gegaan naar een beweegbuddy voor haar. Samen met haar beweegbuddy kwam ze geregeld buiten, maar ze wou meer. Daarom doen we een beroep op vrijwilligers uit de buurt om haar daarbij te helpen. Sinds september neemt ze deel aan de cursus oriëntaalse dans van het dienstencentrum en dankzij de sport AXI-bonnen krijgt ze jaarlijks een aantal uren gratis coaching bij mij.

D. VANDENBROUCKE Jan (54) heeft diabetes. Hij werkt in een callcenter. In zijn beweegplan was het uiteindelijke doel om elke dag naar zijn werk te fietsen. Tijdens de wintermaanden is dit niet altijd een pretje. We spreken dan met elkaar af en ik coach hem om die moeilijke periode door te komen. Hij onderbreekt nu ook geregeld het lange zitten door rechtstaand te telefoneren. Ook zijn collega doet mee. Bewegen helpt hem zijn diabetes onder controle te houden.

Jan komt samen met zijn vrouw Helga (52) op coaching en ze hebben veel steun aan elkaar. Recent nog hebben ze geïnvesteerd in elektrische fietsen en een degelijk fietsrek om op uitstap te gaan. Ze genieten terug samen.

Interesse? Vraag een verwijsbrief aan je huisarts. Consultaties vinden plaats op meerdere locaties in Brugge. Kostprijs: 5 euro per kwartier of 1 euro per kwartier voor mensen met een verhoogde tegemoetkoming. Gratis met sport-AXI-bonnen (www.brugge.be/sport-axi-bonnen).

www.bewegenopverwijzing.be

SCHELDEKRACHT



Tom Vlerick is Bewegen Op Verwijzing-coach. Hij begeleidt maandelijks een twintigtal personen met een gezondheidsrisico op weg naar een actiever leven.

“Het geeft me energie om als Bewegen Op Verwijzing-coach mensen te begeleiden. Als de huisarts je doorverwijst, kost een privébegeleiding 5 euro per kwartier. Voor sommige mensen is het zelfs gratis. We maken samen een beweegplan: ingebed in je dagelijkse leven, haalbaar en op eigen tempo. Meer bewegen is

*niet alleen goed voor onze fysieke gezondheid, het versterkt ook ons mentaal welbevinden. Zo zie ik heel wat deelnemers die aangeven dat meer bewegen een positieve werking heeft op hun gemoedstoestand en psychisch welzijn. Zelf zie ik dat ook. Ik was altijd al een fervente sporter, tot er een periode kwam dat ik het wat rustiger aan moest doen. Ik merkte al snel dat het mentaal ook minder ging, ik voelde me minder weerbaar. Dat geef ik ook mee aan mijn deelnemers. **Als de inspanning ontspanning wordt, dan heb ik met hen een groot doel bereikt.**”*

Bewegen Op Verwijzing-coach Renzo Frulleux helpt mensen met een gezondheidsrisico op weg naar een actiever leven. Hierbij staat hij nauw in contact met de huisartsen van de deelnemers.

“De huisartsen verwijzen de patiënten door, waarna zij contact opnemen met mij. Na een eerste gesprek en het opmaken van een beweegplan, koppel ik terug naar de huisartsen. Zo blijven ook zij op de hoogte van het begeleidingstraject. Zij verwijzen niet enkel mensen met fysieke klachten door, maar ook patiënten met mentale klachten als bijvoorbeeld een burn-out. Ik stel voor hen een beweegplan op maat op en volg intensief op. Dikwijls neem ik ook contact op met de psycholoog van de deelnemer om zo de begeleiding meer op maat te kunnen doen. Ik merk zelf dat die sterke begeleiding en nauw contact met artsen, psychologen en zelfs diëtisten zijn vruchten afwerpt.



Tijdens de eerste lockdown had ik een deelnemer met een burn-out die zich zwaar had overwerkt. Intussen is de deelnemers er terug volledig bovenop. We hebben dat stap voor stap aangepakt. Drie maand zijn we intensief aan de slag gegaan met een beweegplan en de bijhorende goeie babbels. We spraken om de twee weken af. Uiteindelijk hebben we het beweegplan kunnen bereiken waar de deelnemer zich goed bij voelde. Hierbij legde ik de focus op beweegmomenten als momenten voor jezelf. Dat zijn momenten dat je de deur achter je dichttrekt, alles eventjes achter je laat en geniet. Na een drietal maand had de deelnemer volledig door wat ik bedoelde. Ik zag dat we op goeie weg waren. Ik sprak met de deelnemer af om drie maand later eens terug te bellen. Ook na die periode

was de deelnemer nog steeds heel goed bezig. Het gaat erom dat je als Bewegen Op Verwijzing-coach mensen vooruit kan helpen, daarvoor doe ik deze job."



Lydia Boterberg viel 30kg af dankzij de begeleiding van een Bewegen Op Verwijzing-coach.

"Mijn huisarts verwees me door naar de dichtstbijzijnde Bewegen Op Verwijzing-coach. Ik had overgewicht en daar moest ik iets aan doen want ik was niet meer in staat mijn huishoudelijke taken te doen, zat te veel neer en voelde me niet goed in mijn vel. Ik volgde geen dieet, maar ben gewoon terug beginnen bewegen. Heel geleidelijk aan, op

mijn eigen tempo en dat hou ik zo makkelijk vol. De coach stelde mij bij het eerste gesprek een heleboel vragen over mijn dagelijks leven. Nadien maakte hij een beweegplan op dat ik zonder veel extra moeite kon uitvoeren. Zo startte ik met een oefening per dag, daarna kwam er elke keer een oefeningetje bij. Ik werd gestimuleerd om een toertje te voet te doen, naar mijn zoon die 100 meter van ons woont. Normaal deed ik dat altijd met de auto. (lacht) In kleine stappen, kleine beetjes ben ik stilletjes aan meer gaan bewegen. De Bewegen Op Verwijzing-coach legde maandelijks een afspraak vast. Dat verliep vlot voor mij. We hadden een goeie babbel en ik was erna altijd extra gemotiveerd. Ik voel me niet alleen 30kg lichter, ik voel me ook gewoon veel beter in mijn vel. Ik heb terug meer zelfvertrouwen in de dingen die ik doe en sta opnieuw positiever in het leven."

2) Communicatie gericht naar doorverwijzers

Met onderstaand kort en lang informatief bericht overtuig je doorverwijzers van het nut van Bewegen Op Verwijzing en de rol die zij in dit project kunnen spelen.

Doorverwijzers kunnen zijn:

Ambulante diensten psychiatrie Apotheker Arbeidstrajectbegeleiding Basiseducatie Begeleid wonen Buurtsport Buurtwerker CAW Centra Geestelijke Gezondheidszorg Diëtist Gezinszorg Sociale kruidenier – voedselbedeling	Integratiedienst Kinesitherapeut Lokaal dienstencentrum Maatwerkbedrijven (sociale tewerkstelling) Mutualiteit OCMW Opbouwwerker Psycholoog Seniorenadviesraad Welzijnsschakels / Vereniging waar armen het woord nemen Thuiszorg
--	--

Kort bericht

Beste [beroepsgroep aanvullen]

Jouw patiënten/cliënten/bezoekers/leden (schrap wat niet past) **aanmoedigen en ondersteunen om meer te bewegen en minder lang stil te zitten?** Dat heeft enorm veel voordelen maar, misschien door tijdsgebrek, niet altijd evident. Daar zou de Bewegen Op Verwijzing-coach jou bij kunnen helpen! Hij of zij kan wél die tijd nemen om de patiënt/cliënt/bezoeker/het lid te motiveren, te ondersteunen en op te volgen naar een actiever leven. Niet door samen te bewegen, maar wel in een één-op-één gesprek een **beweegplan op maat** te maken, en dat aan het voordelig tarief van 5 euro/kwartier (of 1 euro/kwartier bij verhoogde tegemoetkoming).

Maak jij dit aanbod mee bekend naar jouw achterban? Geïnteresseerden hebben om de begeleiding bij de Bewegen Op Verwijzing-coach te starten enkel een verwijsbrief 'Bewegen Op Verwijzing' nodig van hun zorgverlener. Je kan hen alvast de [deelnemersfolder](#) doorsturen of meegeven, samen met de contactgegevens van de Bewegen Op Verwijzing-coach.

Maak kennis met de Bewegen Op Verwijzing-coach in onze gemeente:

Vul hier de gegevens van de coach in de buurt aan
<https://www.gezondleven.be/projecten/bewegen-op-verwijzing/bov-coaches>

Nog vragen over dit aanbod? Aarzel niet om ons te contacteren.

Lang bericht

Beste [aanvullen beroepsgroep]

U ziet wellicht soms [burgers/cliënten/patiënten/bezoekers/leden] waarvan u denkt dat hij of zij baat zou hebben bij meer beweging of minder lang stilzitten. U raadt misschien [burgers/cliënten/patiënten/bezoekers] regelmatig aan om actiever te zijn. U speelt dan ook een belangrijke rol in de attitudeverandering. Maar gedragsverandering is niet zo evident. Bewegen Op Verwijzing ondersteunt u hier graag bij.

Bewegen Op Verwijzing

Bewegen op Verwijzing helpt mensen met een gezondheidsrisico op weg naar een actiever leven. Hoe? Met professionele coaching, een beweegplan en motiverende opvolging. De deelnemer maakt samen met de coach een persoonlijk beweegplan op. Zoals fietsen naar het werk en tuinieren, een wekelijkse wandeling met de kinderen of gaan zwemmen.

De Bewegen Op Verwijzing-coach helpt deelnemers op weg, motiveert, volgt op en gaat na wat er beter kan. Een deelnemer vat het zo samen: *“Het gaat niet enkel om prestaties. Mijn coach [naam coach] houdt ontzettend veel rekening met mij. Dankzij de steun van [naam coach] heb ik veel meer motivatie om mezelf te overtreffen.”*

Meer bewegen, met resultaat!

De deelnemers van Bewegen Op Verwijzing bewegen dubbel zo veel in vergelijking met een controlegroep. In Vlaanderen zijn de langetermijneffecten niet onderzocht, maar vergelijkbare buitenlandse methodieken zien, na deelname, een verhoging van de beweging voor ten minste 12 maanden.

Wat kunt u doen?

Breng mensen op de hoogte van dit aanbod en hoe ze bij de coach terecht kunnen.

Liever Niet

- a. Je moet naar een Bewegen Op Verwijzing-coach want...
- b. Indien je niet gaat, zal dat gevolgen voor jou hebben.

Liever wel

- a. Je kan naar een Bewegen Op Verwijzing coach want...
- b. Indien je wil, kan ik je de eerste keer vergezellen.
- c. Indien je niet wil gaan, is dat ook oké voor mij. Je moet het niet voor mij doen. Ik denk dat jij er wel voordeel uit kan halen.
- d. Ken jij Bewegen Op Verwijzing al? Waarom zou dit iets voor jou kunnen zijn? Wat houdt je tegen om deel te nemen aan Bewegen Op Verwijzing?

Geïnteresseerden hebben om de begeleiding bij de Bewegen Op Verwijzing-coach te starten enkel een verwijsbrief ‘Bewegen Op Verwijzing’ nodig van hun huisarts of specialist. Je kan hen alvast de

[deelnemersfolder](#) doorsturen of meegeven, samen met de contactgegevens van de bewegen op verwijzing-coach. **We hebben ook fysieke exemplaren beschikbaar [schrapping indien niet van toepassing].**

Maak kennis met de Bewegen Op Verwijzing-coach in onze gemeente:

Vul hier de gegevens van de coach in de buurt aan
<https://www.gezondleven.be/projecten/bewegen-op-verwijzing/bov-coaches>

Tekst nieuwsbrief

Bewegen Op Verwijzing: ook hulpverleners kunnen nu rechtstreeks verwijzen

Burgers in beweging krijgen én houden. Heel belangrijk, maar soms ook een hele uitdaging. Help inactieve burgers op weg én win tijd door patiënten te verwijzen naar een Bewegen Op Verwijzing-coach. Sinds begin dit jaar kunnen ook hulpverleners zoals sociaal werkers, thuisverpleegkundigen, kinesisten,... hier gebruik van maken. Bewegen op Verwijzing is een persoonlijk coaching traject, dat zich kenmerkt door een professionele en motiverende coach, een beweegplan op maat en nauwe opvolging.

Meer info: www.bewegenopverwijzing.be



**BEWEGEN OP
VERWIJZING**
VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

**WIL JE MEER
BEWEGEN?**

Dat kan.

Je hulpverlener helpt je verder

WWW.BEWEGENOPVERWIJZING.BE