



1 Je krijgt een verwijsbrief. Je neemt die brief mee naar jouw Beweging 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 klevor 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)

VIZ: Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Lieve De Boeck, Gaetano Scialoja, wachter 6, 1000 Luik, Vereniging en Fotografie Circus



This leaflet is part of the project „647174 / 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.