

BEWEGEN OP VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN



1 Je huisarts geeft je 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 huisarts volgt je verder op.

Beste,

Naam en voornaam.....,

functie

raadt Mevrouw /Mijnheer.....

aan om contact te nemen met zijn/haar

huisarts om de mogelijkheden van

Bewegen Op Verwijzing te bespreken.

Online-informatie over Beweging Op Verwijzing

vindt u op [Bewegen op verwijzing | Stad Leuven](#)

en www.bewegenopverwijzing.be

Bedankt!

Vriendelijke groeten