

Bewegen op verwijzing

Wat is 'Bewegen op verwijzing'?

Bewegen Op Verwijzing helpt mensen met een gezondheidsrisico op weg naar een actiever leven. Hoe? Met professionele coaching en een beweegplan op maat.

Hoe werkt het?

Vraag je huisarts om een verwijsbrief en neem contact op met de Bewegen Op Verwijzing-coach. Dat is de allereerste stap. De coach maakt samen met jou een persoonlijk beweegplan op. Eentje dat 100 % past in jouw dagelijkse leven. Meer bewegen is makkelijker dan je denkt. Zo kan je fietsen naar je werk en meer tuinieren, een wekelijkse wandeling maken met je kinderen of gaan zwemmen. Die bewegingen zijn eenvoudig en lang vol te houden. Zo wordt sporten leuk!

Je coach helpt je op weg en motiveert jou. Daarna is het aan jou om te gaan bewegen. Je coach weet welke activiteiten en sporten je gemeente en verenigingen aanbieden.

Voor wie?

Alle inwoners ouder dan 18 jaar die zelfstandig wonen en de dagelijks beweegnorm **niet** halen, omwille van:

- **Een sedentaire levensstijl:** mensen hebben (beroepsmatig) vaak een zittende levensstijl, waardoor er extra nood is aan beweging.
- **Gezondheidsrisico's:** mensen met één of meerdere ziektebeelden, zoals overgewicht, diabetes, hypertensie (hoge bloeddruk), hart- en vaatziekten, longziekten, angststoornissen, psychosomatische klachten, artrose, ... willen we ondersteunen.
- Mensen met een **verhoogd valrisico**, bijvoorbeeld ouderen...

Wie is de BOV-coach?



Maak kennis met **Vanessa Vangeel**, een duizendpoot met een achtergrond in lichamelijke opvoeding, biochemie en pedagogie. Vanessa is heel creatief in het bedenken van kleine wijzigingen in je dagelijkse leven om op een haalbare manier kleine stapjes naar een gezondere levensstijl te zetten. Via een beweegplan op maat van jouw omgeving, interesses en mogelijkheden, ga je aan de slag.

Wil je vandaag nog starten met 'Bewegen Op Verwijzing'? Mail dan naar Vanessa via hechteleksel@bewegenopverwijzing.be (<mailto:hechteleksel@bewegenopverwijzing.be>) of bel naar 0479 66 27 82.

Meer info op www.eerstelijnszone.be/bewegen-op-verwijzing-noord-limburg (<https://www.eerstelijnszone.be/bewegen-op-verwijzing-noord-limburg>)



ONTHAAL LOKAAL BESTUUR HECHTEL-EKSEL

Don Boscostraat 5, 3940 Hechtel-Eksel

T 011 73 40 37 (tel:011 73 40 37), info@hechtel-eksel.be (<mailto:info@hechtel-eksel.be>)

BE0216.772.828

Volg ons op Facebook (<https://www.facebook.com/LokaalBestuurHechtelEksel>)

● Volg ons op Instagram (<https://www.instagram.com/lokaalbestuurhechteleksel/>)

● Volg ons op LinkedIn (<https://www.linkedin.com/company/lokaal-bestuur-hechtel-eksel/>) ● [Cookies & Privacy \(/privacy\)](#)

● [Toegankelijkheid \(/toegankelijkheidsverklaring\)](#) ● [Sitemap \(/sitemap\)](#)