



# Bewegen op verwijzing

## Wat is het?

Nijlen ondersteunt het project 'Bewegen Op Verwijzing', een initiatief van het Vlaams Instituut Gezond Leven en de Vlaamse overheid. Het doel is de 'zittende Nijlenaar' meer aan het bewegen krijgen.

Meer informatie vind je ook op <https://www.gezondleven.be/projecten/bewegen-op-verwijzing>

## Een verwijzing?

Dankzij dit project kan je huisarts je omwille van een gezondheidsrisico doorverwijzen naar een Bewegen Op Verwijzing-coach. Op aanraden van de huisarts of andere gezondheidswerker (kine, diëtist, ...) , helpt de coach je dan om meer te bewegen.

## BOV-Coach

Als je wordt doorverwezen naar de BOV-coach krijg je een beweegplan op maat: van een dagelijkse fietstocht naar het werk tot een wekelijks dans- of zwemuurtje in de buurt. Jij kan zelf aangeven wat je ziet zitten, de coach helpt je op weg en geeft je de nodige motivatie. De coach zet je dus op weg naar een actiever leven, dat je op termijn zelfstandig kan verderzetten. Het aantal consultaties bij de coach bepaal je dan ook zelf.

## Wie is onze BOV-coach?

Ann Heremans: als coach wil ik graag samen met jou zoeken naar mogelijkheden om meer te bewegen in je dagelijkse leven. Op die manier hoop ik dat je de positieve effecten van beweging zelf zal ondervinden, en er uiteindelijk ook plezier uithaalt!

Je kan haar contacteren op:

0485 62 24 67 of [nijlen@bewegenopverwijzing.be](mailto:nijlen@bewegenopverwijzing.be).

## Hoe ervaren andere deelnemers dit?

Het project draait al in aantal regio's, de gemeente heeft een aantal ervaringen verzameld.

- *Marc: "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 verwijsbrief in mijn handen voel ik me toch sterker."*
- *Zuürma: "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."*
- *Ingrid (57): "Ik ging door een moeilijke periode en had last van stress. Het was mijn huisarts die me voorstelde om meer te bewegen. Via Bewegen Op Verwijzing kwam ik in contact met coach Kristof, die samen met mij op zoek ging naar een activiteit. Sindsdien is mijn badmintondag heilig!"*