



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 begin je eraan?

Vraag je huisarts om een verwijsbrief en neem contact op met een Bewegen Op Verwijzing-coach in jouw regio. 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. Want ook zij doen mee aan Bewegen Op Verwijzing.

Tot 7 uur coaching per jaar

Binnen het project Bewegen Op Verwijzing krijg je tot zeven uur individuele begeleiding per jaar. Jij kiest zelf hoe vaak en hoe lang jij je coach ziet.

Hoe vaak kun je naar de Bewegen Op Verwijzing-coach?

Bewegen Op Verwijzing werkt met een [puntensysteem](#). Jij krijgt van je huisarts 84 punten per jaar voor coaching tegen een voordelig tarief. En dat gedurende twee kalenderjaren. Je kiest zelf hoe je die punten gebruikt.

- persoonlijke begeleiding: 3 punten per kwartier = 12 punten per uur
- groepsbegeleiding: 1 punt per kwartier = 4 punten per uur

Zijn je punten op? Dan kun je wel nog naar je coach, maar dan betaal je het volledige tarief. Gelukkig zijn 84 punten al heel wat. Voor de meeste mensen genoeg om de beweegkriebels te pakken te krijgen. En te houden!

Zowel de persoonlijke begeleiding als de groepsbegeleiding zijn motiverende gesprekken. Je beweegt dus niet samen met je coach, maar hij of zij helpt je wel op weg naar meer beweging.

Coach in Ninove

Sinds 1 oktober 2021 is er een Bewegen Op Verwijzing-coach actief in Ninove en Geraardsbergen. Je kan de coach leren kennen op de pagina ninove.be/beweegcoach of rechtstreeks contact opnemen via denderzuid@bewegenopverwijzing.be of [0476 220 744](tel:0476220744).

Ook nood om meer te bewegen in je dagelijkse leven? Ervaar zelf het effect en vraag meer info aan je (huis)arts!

Opmerkingen over de website

Heb je opmerkingen over onze website? [Laat het ons weten.](#)

Contact

- **Team welzijn**

Sociaal Huis Ninove

Burchtstraat 46
9400 Ninove

- T [054 50 50 50](tel:054505050)
- welzijn@ninove.be

Openingsuren

Vandaag open van 08:30 tot 12:00 (na afspraak)

Morgen gesloten

[Alle informatie](#)