



## Ga aan de slag met een beweegcoach

### Meer info

Bewegen Op Verwijzing helpt mensen met een gezondheidsrisico actiever leven met professionele coaching en een beweegplan op maat. Het meer bewegen doet u uiteindelijk zelf, maar uw coach volgt uw persoonlijk op en motiveert u.

### Een traject bestaat gemiddeld uit 4 ontmoetingsmomenten:

1. **Ontmoeting:** kennismaking met aanzet beweegplan op maat (gemiddeld 1u)
2. **Terugkommoment:** vertrouwelijk overleg (15 min - 30 min)
3. **Terugkommoment:** vertrouwelijk overleg (15 min - 30 min)
4. **Afsluiting:** beweegplan op maat van uw dagelijkse routine (15 min - 30 min)

### Waarom meer bewegen?

Volwassenen en ouderen die voldoende bewegen, geven zichzelf het mooiste cadeau. De voordelen ervan zijn amper bij te houden! Als u genoeg beweegt, loopt u minder kans op kankers, dementie, hart- en vaatziekten en diabetes type 2. En u trakteert uzelf ook op een betere nachtrust, minder kans op depressie, langer zelfstandig wonen,...

### Meer weten

Wilt meer weten over het project? Klik op de knop bovenaan de pagina.

# VERMINDER JE RISICO OP DIABETES TYPE 2

Laat je begeleiden door  
een bewegcoach



Meer info op [nieuwpoort.be/halt2diabetes](https://nieuwpoort.be/halt2diabetes)

Procedure

Bedrag

## Procedure

Hoe begin ik er aan?

1. Vraag een verwijfsbriefje aan uw (huis)arts of een andere zorgprofessional.
2. Contacteer een van onderstaande coaches voor een afspraak

Voor regio Diksmuide – Nieuwpoort - Veurne zijn er 2 coaches beschikbaar:

Gaëlle Goemaere (regio Diksmuide)

■ [Gaëlle.Goemaere@bewegenopverwijzing.be](mailto:Gaëlle.Goemaere@bewegenopverwijzing.be)

■ tel. 0472 84 21 55

Joke Battel (regio Veurne en Nieuwpoort)

■ [Joke.Battel@bewegenopverwijzing.be](mailto:Joke.Battel@bewegenopverwijzing.be)

■ 0460 943095

Waar kan ik afspreken?

U kiest zelf waar u afspreekt met uw coach. Bij uw thuis of ergens openbaar.

## Bedrag

### Hoeveel kost de één-op-één begeleiding door een beweegcoach?

|                         | Tarief / 30 minuten | Tarief / 30 minuten met verhoogde tegemoetkoming |
|-------------------------|---------------------|--|
| Individuele begeleiding | 10 euro             | 2 euro   |

Bepaalde mutualiteiten voorzien een (volledige) terugbetaling van de begeleiding.

[Meer info](#)