

- [Dienst Sport](#)



Voormalig OCMW-gebouw

Mechelsestraat 55
1840 Londerzeel

- 052 30 36 16
- sport@londerzeel.be
-

[meer contactgegevens](#)

Nieuws - Blijf op de hoogte

[Schrijf je in op onze nieuwsbrief!](#)

Beweeg meer in het nieuwe jaar met Bewegen Op Verwijzing



Beweegcoach brengt inwoners in beweging

Een nieuw jaar, nieuwe voornemens?

In onze drukke maatschappij is het niet altijd makkelijk om goede voornemens zoals 'meer bewegen' waar te maken. Nochtans kan je met een paar wijzigingen in je dagschema of gewoonten een dagelijks portie beweging introduceren.

Realistisch en haalbaar

De Eerstelijnszone Regio Grimbergen wil onze inwoners daarbij helpen. Meer bewegen wordt gemakkelijker met de hulp van een beweegcoach. Realistische en haalbare klein stapjes leiden je naar een **beter en gezonder 2023**.

Je komt af en toe samen met de beweegcoach. Je bekijkt hoe je **op jouw maat** en **op jouw tempo** tot meer bewegen kan komen.

Is er ruimte voor beweging bij je thuis, in je vrije tijd of misschien net wanneer je aan het werk bent?

Samen met de beweegcoach overloop je de mogelijkheden. Je hoeft ook echt geen topsporter te worden om je beter in je vel te voelen!

Hoe?

De eerste stap is alvast eenvoudig. **Praat erover met je huisarts.** Deze verwijst je door naar de beweegcoach van Londerzeel.

De coaching kan zowel individueel als in groep gebeuren.

Betaling via puntensysteem met persoonlijke bijdrage

Wanneer je een verwijsbrief krijgt van je huisarts, hebt je recht op 84 punten per kalenderjaar.

Bij elke begeleiding gaan er punten af. Voor een individuele begeleiding gaan er 3 punten af per kwartier. Voor een groepsbegeleiding gaat er 1 punt af per kwartier.

Individueel heb je recht op maximum 7 uur begeleiding, in groep op maximum 21 uur. Je betaalt ook een kleine persoonlijke bijdrage die varieert naargelang je persoonlijke situatie:

- **Gewoon tarief:** 5 euro (individueel) en 1 euro (groep)
- **Verhoogde tegemoetkoming:** 1 euro (individueel) en 0,5 euro (groep)

Als de jaarlijkse punten op zijn, stopt de tussenkomst van de Vlaamse overheid. Je kan dan wel nog naar je beweegcoach blijven gaan, maar dan betaal je het volledige tarief zelf.

Op de foto: beweegcoach Bert Leo