

Bewegen op verwijzing

'Bewegen op verwijzing' (BOV) helpt mensen die onvoldoende bewegen op weg naar een actiever en gezonder leven door terugbetaalde BOV-coaching.

Uw BOV-coach maakt een beweegplan op maat en motiveert u ook om dit beweegplan uit te voeren en vol te houden. U beweegt dus niet samen met de coach.

Door de coronacrisis kunt u momenteel nog eenvoudiger een beroep doen op een BOV-coach, want het blijft belangrijk om te bewegen. Zolang de coronacrisis duurt, is een **verwijsbrief** van een huisarts tijdelijk **niet** nodig. Voor de sessies met Kirsten Verboven, BOV-coach in Kortenberg, wordt ingezet op videobellen.

U kunt Kirsten Verboven zelf contacteren via kortenberg@bewegenopverwijzing.be of 0475 73 03 25.

Voorwaarden

Procedure

Bedrag

Voorwaarden

- U bent gedomicilieerd in Vlaanderen of Brussel.
- U hebt een verwijsbrief van uw huisarts. U komt in aanmerking voor een verwijsbrief als
 - u minder dan 30 minuten per dag beweegt
 - u dagelijkse urenlang ononderbroken zit.

Procedure

De coaching kan zowel individueel als in groep gebeuren, of een combinatie van beiden.

Het BOV-systeem werkt met punten. U hebt recht op 48 punten per kalenderjaar. Bij elke begeleiding gaan er punten af.

- Voor een individuele begeleiding gaan er drie punten af per kwartier
- Voor een groepsbegeleiding gaat er één punt af per kwartier

Als de jaarlijkse punten op zijn, stopt de tussenkomst van de Vlaamse overheid. U kunt dan wel nog naar uw coach, maar dan betaalt u het volledige tarief zelf.

Als u een verwijsbrief van een huisarts heeft, kunt u een afspraak maken bij een BOV-coach. Deze coach zal samen met u een beweegplan maken. Dit beweegplan moet in de lijn van uw persoonlijke interesses en mogelijkheden liggen.

Bedrag

	Individuele begeleiding per kwartier	Groepsbegeleiding per kwartier
Normaal tarief	Maximaal 5 euro Tussenkomst overheid: 10 euro	Maximaal 1 euro Tussenkomst overheid: 4 euro
Tarief met verhoogde tegemoetkoming	Maximaal 1 euro Tussenkomst overheid: 14 euro	Maximaal 0,5 euro Tussenkomst overheid: 4,5 euro

Er zijn ook ziekenfondsen die het bedrag dat u zelf nog moet betalen voor de coaching volledig of gedeeltelijk terugbetalen. Hiervoor neemt u best contact op met uw ziekenfonds.