

## Beweeg mee

'Het zou goed zijn voor je gezondheid om meer te bewegen!'. Klinkt deze uitspraak je bekend in de oren? Vertelde je dokter dit ook al eens tegen jou? Maar heb je nog net dat extra duwtje in de rug nodig? Kom dan kennismaken met Bewegen Op Verwijzing (BOV), tijdens het gratis evenement 'Beweeg mee'.

Om iedereen te laten kennismaken met Bewegen Op Verwijzing organiseren de zes lokale besturen van onze eerstelijnszone (Herselt, Hulshout, Westerlo, Geel, Meerhout en Laakdal) in samenwerking met de coaches het gratis evenement *Beweeg mee*®. Vijf weken lang worden in elke gemeente vijf verschillende beweegmomenten georganiseerd, bijvoorbeeld een korte wandeling. De bewegingscoaches gaan letterlijk met je 'op weg' om bewegen meer te integreren in het dagelijks leven. Zij focussen niet op sporten en zijn geen fitness-begeleiders, maar ze bekijken, samen met jou, op welke manier beweging meer kan worden ingebed in de vaak al drukke agenda.

### Praktisch

In Laakdal spreken we op woensdagen 4, 11 en 18 mei en 1 en 8 juni, telkens van 19.00 u. tot 20.30 u., af in 't Fortun, Smissestraat 3 in Laakdal. Deelnemen is gratis. Inschrijven is verplicht en kan bij onze BOV-coach Nans Luyten: [laakdal@bewegenopverwijzing.be](mailto:laakdal@bewegenopverwijzing.be) of 0486 34 12 80.

Wil je graag informatie over de beweegmomenten in de andere gemeenten, dan kan je hier terecht:

| Lokaal bestuur | BOV-coach                                                                                                   | Info en data van de Beweeg Mee® - momenten vind je op |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| Geel           | Cynthia Rosseneu<br><a href="mailto:geel@bewegenopverwijzing.be">geel@bewegenopverwijzing.be</a>            | <a href="http://www.geel.be">www.geel.be</a>          |
| Herselt        | Dagmar Siongers<br><a href="mailto:herselt@bewegenopverwijzing.be">herselt@bewegenopverwijzing.be</a>       | <a href="http://www.herselt.be">www.herselt.be</a>    |
| Hulshout       | Dagmar Siongers<br><a href="mailto:hulshout@bewegenopverwijzing.be">hulshout@bewegenopverwijzing.be</a>     | <a href="http://www.hulshout.be">www.hulshout.be</a>  |
| Meerhout       | Patrick Verbraecken<br><a href="mailto:meerhout@bewegenopverwijzing.be">meerhout@bewegenopverwijzing.be</a> | <a href="http://www.meerhout.be">www.meerhout.be</a>  |
| Westerlo       | Dagmar Siongers<br><a href="mailto:westerlo@bewegenopverwijzing.be">westerlo@bewegenopverwijzing.be</a>     | <a href="http://www.westerlo.be">www.westerlo.be</a>  |