



## Zin om meer te bewegen in 2022?

3  
jan  
2022

# BEWEGEN OP VERWIJZING

VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

In het begin van een nieuw jaar bruist het van de goede voornemens.  
Neem jij je voor om meer te bewegen in 2022, maar weet je niet goed hoe en waar te starten?  
Dan is 'Bewegen Op Verwijzing' vast iets voor jou!

De 'Bewegen Op Verwijzing-coaches' kunnen je een duwtje in de rug geven, meer beweging in het leven brengen met een beweegplan op maat. Ook in onze gemeente is er zo'n coach. Een eerste gesprek is bovendien gratis voor iedereen in onze gemeente.

## Lijkt dit iets voor jou?

Vraag er zeker naar bij jouw huisarts, apotheker, diëtist, kinesitherapeut, maatschappelijk werker, psycholoog of verpleegkundige. Meer info [www.bewegenopverwijzing.be](http://www.bewegenopverwijzing.be)

Je kan ook bellen of mailen naar de beweegcoach in onze gemeente via [sint-gillis-waas@bewegenopverwijzing.be](mailto:sint-gillis-waas@bewegenopverwijzing.be) of 0468 58 69 05

## contactinformatie

- **Welzijnshuis**

### Ingang 2

Zwanenhoekstraat 1A  
9170 Sint-Gillis-Waas

- o  03 202 80 00
- o  [welzijnshuis@sint-gillis-waas.be](mailto:welzijnshuis@sint-gillis-waas.be)

### Openingsuren deze week

Vandaag open van 09.00 uur tot 12.00 uur (Op afspraak), van 14.00 uur tot 17.00 uur (Op afspraak)  
Morgen open van 09.00 uur tot 12.00 uur

