

## Wat is Big!Move?

Big!Move is een bewegingsprogramma onder professionele begeleiding en gericht op gezondheidsbevordering, waar je op verwijzing van je huisarts aan kunt deelnemen.

*Big!Move is spelen.*

*Spelen is durven en doen en laten.*

*Tijdens Big!Move bijeenkomsten werk je met plezier aan je gezondheid.*

*Je voelt je fitter en kan meer.*

*Je wordt sterker en krijgt meer zelfvertrouwen.*

*Je legt makkelijker contact, je kunt meer, wilt meer en doet meer.*

**Let's play.**



## Big!Move-groepen in Overvecht.

Big!Move Overvecht organiseert verschillende groepen, waarin we met plezier aan het werk zijn om onze gezondheid te verbeteren. Het programma is zo gemaakt dat iedereen kan meedoen.



Elke groep heeft twee vaste begeleiders, fysio- of oefentherapeuten uit de wijk.

Alle groepen zijn één uur per week actief en dat gedurende 6 maanden. In die maanden ga je stapsgewijs steeds zelfstandiger worden in het actiever met jezelf omgaan.

We begeleiden je met het zoeken naar activiteiten die je daarna zelf kunt blijven doen.

Er starten regelmatig nieuwe groepen.

Gemengd of alleen voor vrouwen.

Na een intake zullen we samen met je bekijken, welke groep het beste bij je past.

Op [www.bigmove-overvecht.nl](http://www.bigmove-overvecht.nl) hebben we veel informatie over Big!Move geplaatst.

## Hoe meld ik mij aan en wat zijn de kosten?

Deelname aan Big!move gaat alleen op verwijzing van de huisarts.

Als je zelf al een idee hebt dat het hard nodig is om iets aan je gezondheid te doen, neem dan eerst contact op met je huisarts.

Je wordt na verwijzing gebeld voor een intake.

**AGIS** vergoedt voor haar verzekerden het merendeel van de kosten, mits je een aanvullende verzekering hebt afgesloten.

### Eigen bijdrage:

- **Intake**, eigen bijdrage is € 10,00 mee te nemen bij de intake zelf.

- **Fase 1**, duur 3 maanden, eigen bijdrage is € 20,00, mee te nemen bij de eerste bijeenkomst

- **Fase 2**, duur 3 maanden, eigen bijdrage is € 30,00, mee te nemen bij de eerste bijeenkomst in fase 2.

- **Fase 3**, duur onbepaald. Hierin ga je zelfstandig verder in bestaande activiteiten in de wijk. Er vindt dan geen vergoeding meer plaats door de zorgverzekeraar.



## Organisatie

Big!Move in Overvecht is een initiatief vanuit de 1<sup>e</sup>-lijns zorg en wordt gedreven door huisartsen, fysiotherapeuten, diëtisten, psycholoog en verloskundige.

GG&GD, Aveant en Cumulus ondersteunen ons hierbij. Ook praktijkverpleegkundigen zijn op de hoogte van de mogelijkheid van verwijzing.

Big!Move is ontwikkeld door gezondheidscentrum Venserpolder in Amsterdam. Zie [www.bigmove.nu](http://www.bigmove.nu)

## Contactadres:

### Big!Move Overvecht:

Secretariaat:  
Kastordreef 1  
3561 EJ Utrecht

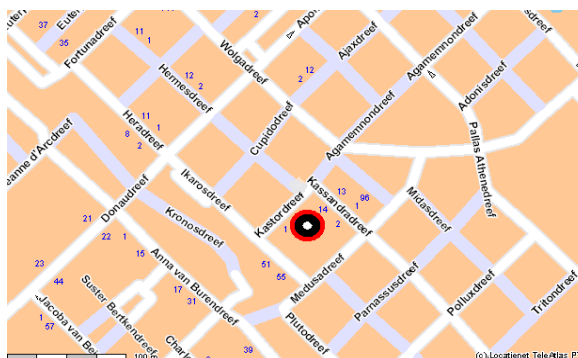
Tel.: 06 52 37 82 25  
Fax: 030 262 65 34  
Internet: [www.bigmove-overvecht.nl](http://www.bigmove-overvecht.nl)  
e-mail: [info@bigmove-overvecht.nl](mailto:info@bigmove-overvecht.nl)



## Nieuwsbrief

Big!Move Overvecht geeft eenmaal per kwartaal een digitale nieuwsbrief uit. Als je deze op je emailadres wilt ontvangen, klik dan op onze website en op de link 'Aanmelden' op de hoofdpagina van

[www.bigmove-overvecht.nl](http://www.bigmove-overvecht.nl)



## Big!Move Overvecht

*Spelenderwijs  
gezonder worden*



[www.bigmove-overvecht.nl](http://www.bigmove-overvecht.nl)