

Praktische informatie

- De eigen bijdrage is € 25 voor het hele programma.
- Artsen, schoolverpleegkundigen, groepsleerkrachten en sportdocenten kunnen naar dit programma doorverwijzen. Natuurlijk kunnen ouders en kinderen zich ook zelf aanmelden.
- Het intakegesprek is met de schoolverpleegkundige.
- Diëtist, schoolverpleegkundige en kinderfysiotherapeut maken verder aparte afspraken met de kinderen en hun ouders. Die worden genoteerd op een afsprakenkaart.
- Twee keer per jaar start er een cursusgroep.

Startdatum, contactpersonen en adressen

Op het inlegvel bij deze folder staan startdatum, contactpersonen en adressen handig bij elkaar.

Dit inlegvel is ook te downloaden op www.wgclindholt.nl/fysiotherapie

Kijk voor actuele informatie op www.wgclindholt.nl/fysiotherapie onder het kopje 'Groepen'.

U kunt ook contact opnemen met:
Wijkgezondheidscentrum Lindenholt
Horstacker 1644 in Nijmegen
Tel. 024 - 378 18 18



Een beweegprogramma voor kinderen met overgewicht

Waarom?

We weten het eigenlijk allemaal wel: je voelt je lekkerder als je een gezond gewicht hebt. Kinderen staan steviger in hun schoenen en zitten beter in hun vel. Toch zijn veel kinderen te zwaar. Het is niet altijd gemakkelijk om daar wat aan te doen. Het helpt als je een steuntje in de rug krijgt en het gevoel hebt dat je er niet alleen voor staat.

Doel is kinderen plezier in bewegen te laten ervaren. Samen met voedingsadviezen zorgt dit voor het gelijk blijven van het gewicht terwijl het kind groeit. Hierdoor wordt de verhouding tussen lengte en gewicht beter.

'Het is fijn om tijdens de gymlessen niet meer de laatste te zijn bij de piepjestest, ik was zelfs een keer de eerste van de meiden!'

Inhoud programma

- Het programma duurt 2,5 jaar.
- In het eerste half jaar sporten de kinderen 1 x per week in een groep, begeleid door een kinderfysiotherapeut. De kinderen verbeteren hun conditie en hun spierkracht. Ook werken ze aan een positief zelfbeeld en meer zelfvertrouwen.
- Er zijn 2 leeftijdsgroepen: een groep voor de 4-7 jarigen en een 8+ groep.
- De kinderen starten ook met een eigen sport- of beweegactiviteit. Zo blijven ze fit als de Beweeg-je-fit-sport is afgelopen.
- Er zijn workshops bij de diëtisten en de schoolverpleegkundige voor kinderen én ouders over lekker en gezond eten, en hoe je dat thuis praktisch en leuk kunt toepassen.
- De kinderen geven zelf aan wat ze willen bereiken en stellen doelstellingen op voor de daarop volgende twee jaar. Daarin is elke 3 maanden een vervolgspraak om te kijken hoe het gaat.

Voor wie?

Beweeg je fit! is een programma voor kinderen met overgewicht in de leeftijd van 4 tot 12 jaar. Ouders worden hierbij actief betrokken. Kinderen kunnen dit namelijk niet zonder hun steun en inzet.

Begeleiding hele gezin

Meer bewegen en anders eten doet een beroep op het hele gezin. De schoolverpleegkundige van de GGD ondersteunt de ouders hierbij. Zo biedt zij hulp als ouders de adviezen niet zo gemakkelijk in de praktijk kunnen brengen, of ondersteunt zij als het kind wordt gepest.

Begeleidingsteam

Het begeleidingsteam bestaat uit twee fysiotherapeuten, twee diëtisten en een schoolverpleegkundige. Dit team kijkt 2,5 jaar lang samen hoe het gaat met het kind. Dat doen ze aan de hand van test- en meetgegevens. Zij houden ouders en kinderen op de hoogte van de resultaten. Samen zorgen ze ervoor dat ouders en kinderen het steeds meer in eigen hand hebben.

'Dat het echt beter is om te ontbijten, dat wisten we bij ons thuis niet. Nu proberen we dat elke dag te doen. Mijn moeder houdt van yoghurt, ik heb liever 2 crackers, papa een paar boterhammen. Heel gezellig, zo samen!'