

ETEN BEWEGEN & LEKKER IN JE VEL!



- Gedurende 16 weken aan de slag met eten, bewegen, en lekker in je vel zitten
- Begeleiding door een diëtist, fysio en pedagoog
- Groepslessen en individuele begeleiding voor jongeren en ouder(s)
- Voor jongeren van 12 tot 16 jaar met ernstig overgewicht
- In 2016 een eigen bijdrage van slechts 12,50 per maand (dankzij subsidie van de Gemeente Woerden)
- Start deelname vanaf mei 2016
- Medisch Centrum Iepen Hof
- Programma in samenwerking met Beweegteam Woerden en GGD



MOOI **fit**
ONZEKER
TEVREDEN **GEZOND**
schaamte
GEWICHT **LICHAAM**
buikje **CONDITIE**
GEVOEL **GELUKKIG**
leven **ZWEMMEN**

DIK **TROTS**
samen
eenzaam **BOOTCAMP**
TABLET samen sporten
VOEDING **tof** **GOED** **GELUK**
HUID verliefd **BLIJ**
lekker **BENEN** **WINKELN**
MOOI **FITNESS**
sporten

Dit initiatief
wordt gesteund door
kinderartsen Zuwe
Hofpoort

Doe ook mee en
meld je nu aan!



Coach Yourself is een programma ontwikkeld voor jongeren met ernstig overgewicht tussen de 12 en 16 jaar. Door het eet- en leefgedrag te veranderen komen lengte en gewicht meer in balans waardoor de gezondheid verbetert en mogelijke klachten verdwijnen. Voeding, beweging en gedrag staan samen centraal.



Begeleiding

- De begeleiding wordt verzorgd door 3 disciplines namelijk voeding, beweging en gedrag.
- De diëtist richt zich op de balans tussen basisvoeding en extraatjes door een individueel samengesteld voedingsadvies en kennisoverdracht over een gezond eetpatroon.
- De fysiotherapeut richt zich op het verhogen van lichamelijke activiteit en het vergroten van plezier in bewegen door middel van bewegingslessen.
- De pedagoog richt zich op het versterken van de motivatie en veerkracht ter ondersteuning van de gezonde eet- en leefgewoonten.

Programma

- Zestien weken in actie met beweging, voeding en gedrag. Als deelnemer ontvang je wekelijks een digitale nieuwsbrief waarmee je aan de slag kan. Ook de inzet van apps is mogelijk.
- Er wordt in het programma gestart met individuele afspraken bij diëtist/fysiotherapeut/pedagoog. In groepsbijeenkomsten wordt met de jongeren gewerkt aan het integreren van gezonde voeding en beweging in de leefstijl. Tevens zijn er groepsbijeenkomsten voor de ouders.
- Iedere woensdagmiddag van 16u tot 17u is het vaste beweeguur met de fysiotherapeut. Alle overige groepsactiviteiten vinden plaats op andere dagdelen.

Vergoeding en kosten

- Voor 2016 heeft de Gemeente Woerden dit programma gesubsidieerd. De eigen bijdrage voor dit uitgebreide multidisciplinaire programma kan daardoor beperkt blijven tot 12,50 euro per maand (gedurende 4 maanden). Deelname is mogelijk voor 15 jongeren.
- Een deel van het programma wordt vergoed vanuit de basisverzekering (voor kinderen tot 18 jaar geldt GEEN eigen risico).

Wit u meer informatie? Neem contact op met: Hester Viveen (T 06 23 84 69 14)