

ETEN, BEWEGEN & LEKKER IN JE VEL!



Hester Viveen
(Kinderdiëtist)

Sarissa Unser
(Kinderfysio)

Marloes Bouman
(Pedagoog)

- Gedurende 16 weken aan de slag met eten, bewegen, en lekker in je vel zitten
- Begeleiding door een kinderdiëtist, kinderfysio en pedagoog
- Groepslessen en individuele begeleiding voor kind en ouder(s)
- Voor kinderen van 8 tot 12 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



Dit initiatief wordt
gesteund door
kinderartsen Zuwe
Hofpoort



Doe ook mee en meld
je nu aan!



Kids in Balans is een programma ontwikkeld voor kinderen met ernstig overgewicht tussen de 8 en 12 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 kinderdiëtist richt zich op de balans tussen basisvoeding en extraatjes door een individueel samengesteld voedingsadvies en kennisoverdracht over een gezond eetpatroon.
- De kinderfysio 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 ga je wekelijks aan de slag met een leuk werkboek.
- Er wordt in het programma gestart met individuele afspraken bij diëtist/fysiotherapeut/pedagoog. In groepsbijeenkomsten wordt met de kinderen op speelse manier gewerkt aan het integreren van gezonde voeding en beweging in de leefstijl. Tevens zijn er groepsbijeenkomsten voor de ouders.
- Iedere vrijdagmiddag 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 kinderen.
- 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).