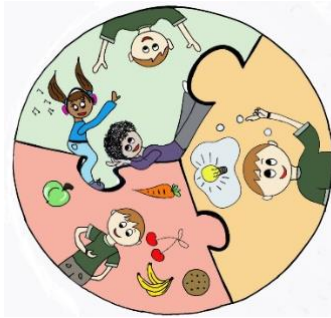


## Samen Sterk!

aan de slag met overgewicht



Plezier in bewegen, gezond eten en lekker in je vel voor kinderen met overgewicht en hun ouder(s).

### Uitgangspunten

**Samen Sterk!** Is een programma voor kinderen en hun ouder(s) waarbij fysiotherapeut, diëtist-leefstijlcoach en psycholoog met jou samenwerken.

Uitgangspunten zijn:

- Kennismaken met sport en spel
- Plezier in actief bewegen
- Zelfvertrouwen vergroten
- Ontdekken dat gezond eten ook lekker kan zijn

### Overgewicht

Ben je zwaarder dan gezond voor je is, dan heb je overgewicht. Dit komt heel vaak voor. Eén op de vijf kinderen heeft overgewicht. Hier kun je veel last van hebben, om verschillende redenen:

- Je kunt je onzeker voelen
- Het lukt minder goed om mee te doen met gym of sport terwijl je dit wel graag zou willen
- Je kunt er om gepest worden
- Het lukt minder goed om kleding te kopen die jij leuk vindt

Ook zorgt overgewicht ervoor dat je later meer kans hebt op problemen met je gezondheid (bijv. suikerziekte, buikpijn, rugpijn, nekpijn, kniepijn, meer moe zijn, concentratieproblemen, hartziekte, vaatziekte, kromme rug).

Bij **Samen Sterk!** wordt aandacht besteed aan gezond en lekker eten, beweging, gevoelens en de ontwikkeling van een kind. Soms kan het heel moeilijk zijn om te kiezen voor gezond eten of voor genoeg beweging. Bij **Samen Sterk!** wordt er ook stil gestaan bij deze moeilijke momenten. Uit onderzoek is gebleken dat het aanpakken van overgewicht sneller resultaat oplevert op jonge leeftijd dan wanneer iemand al op de middelbare school zit. Ook weten we uit onderzoek en ervaring dat het beter lukt om gezonder te gaan eten en meer te bewegen als je het met het hele gezin samen doet. Het lukt dan ook beter om dit te blijven doen! Daarom vragen we ouders om mee te doen.



### Kosten

Stichting Gezondheidscentrum Maaspoort werkt aan Maaspoorters gelukkiger, gezonder & fitter te maken en financiert het programma **Samen Sterk!**



### Aanmelding en informatie

Dit kan via het secretariaat van Fysiotherapie Maaspoort  
Fernanda van Assouw - TEL 073-6426363

Groen van Prinstererlaan 146 – 5237 CH 's-Hertogenbosch  
Maaspoortweg 182 – 5235 KB 's-Hertogenbosch



## Samen Sterk!



In **Samen Sterk!** leren kinderen en ouders waarom het belangrijk is om genoeg te bewegen en gezond te eten. Maar zij leren vooral hoe leuk en lekker gezond eten en bewegen kan zijn!!

We gaan aan de slag om kinderen meer zelfvertrouwen te geven. Zo durven zij zich vrijer te bewegen en kunnen makkelijker omgaan met andere kinderen. We laten zien en ervaren dat iedereen er gewoon bij hoort.

### Voor wie?

Dit project is bedoeld voor kinderen met overgewicht in de en hun ouder(s). Als je het samen doet, gaat het makkelijker. Daarom is dit programma er voor kinderen met overgewicht **én** hun ouder(s).



leeftijd van 8 tot 12 jaar en kun je elkaar helpen!

### Wat?

Voor de start komt een kind, samen met één ouder op gesprek, waarbij kennisgemaakt wordt met de fysiotherapeut, de psycholoog en/of de diëtist-leefstijlcoach. Daarna wordt een plan gemaakt met doelen waar je aan wilt gaan werken.

Twee middagen per week is er een beweegprogramma. De kinderen en hun ouder(s) gaan ieder in een aparte groep bewegen. Soms zullen kinderen en ouders ook samen bewegen. Tijdens dit beweegprogramma wordt ook ruimte en aandacht besteedt aan thema's als;

- Hoe kun je lekker en gezond eten?
- Hoe kun je fijn blijven bewegen?
- Hoe doe je gezonde boodschappen?
- Hoe ga je om met moeilijke momenten?



### Na deze acht weken ....?

Je hebt de eerste stap gezet, om gezonder te leven. TOP! Wil je na deze 8 weken doorgaan met het programma? Dat kan!

Je kan dan blijven en verder werken aan de doelen die (nog) niet bereikt zijn. Of je hebt nieuwe doelen waar je mee aan de slag wilt.

Je kunt ook alleen doorgaan met de fysiotherapeut, de psycholoog of de diëtist-leefstijlcoach. Dat hangt af van wat jouw vraag is en wat jij verder wilt bereiken. Ook hier geldt; **Samen Sterk!** helpt het best als je het samen doet, blijft doen en langere tijd volhoudt!

### Waar en Wanneer?

Het project vindt plaats buiten schooltijden.

Het programma, 8 weken, vindt plaats in op maandag & donderdag van 16:00 tot 17:00 uur.



Meld je aan en doe met ons mee!

**sportal de Eimeren**

