

Kids Gym Actief

Voeding
en Dieet

‘Spelenderwijs’ meer bewegen en gezond eten

Voelt beter


PHYSIOLINE
SPORTMEDISCH ADVIES- EN ORGANISATIEBUREAU

thuiszorg
Pantein

Kids Gym Actief



Kids Gym Actief is een programma voor kinderen met een (dreigend) overgewicht. Het programma is een effectieve combinatie van bewegen en verbeteren van de eetgewoonten.

Inleiding

Steeds vaker wordt er overgewicht geconstateerd bij kinderen. Ook de gevolgen van overgewicht worden meer en meer duidelijk, zoals suikerziekte op jonge leeftijd. Doordat botten en spieren te veel belast worden kan er vroegtijdig slijtage van gewrichten ontstaan. Voor veel kinderen is een te hoog lichaamsgewicht niet leuk. Zij worden vaker gepest en bewegen gaat minder gemakkelijk, waardoor bijvoorbeeld aansluiting bij een sportclub moeilijker is. Zowel op fysiek, mentaal als op sociaal gebied ondervinden kinderen hinder van overgewicht.

Om het probleem van overgewicht aan te pakken hebben de fysiotherapeuten van Physioline en de diëtisten van Thuiszorg, Pantein, Voeding en Dieet het programma KIDS GYM ACTIEF opgezet. Een effectieve combinatie van bewegen en verbeteren van eetgewoonten.

Met KIDS GYM ACTIEF ervaren kinderen in een veilige omgeving en op een speelse manier, dat actief bezig zijn leuk is. Ouders wordt een helpende hand geboden om de kinderen op een spontane manier bewust te maken hoe leuk bewegen en gezond eten kan zijn.

Doelgroep

KIDS GYM ACTIEF is een programma voor kinderen met een (dreigend) overgewicht. Er is een programma voor kinderen in de leeftijdscategorie van 4 t/m 7 jaar en een programma voor de leeftijd van 8 t/m 12 jaar. Ouders worden bij de bijeenkomsten betrokken.

Berekening BMI


www.voedingscentrum.nl

Zoeken op:

BMI meisjes jongens

Programma

- Multidisciplinaire begeleiding van 3 maanden door een diëtiste, fysiotherapeut en opvoedkundige.
- Bij de start van KIDS GYM ACTIEF wordt een intake door de diëtiste en fysiotherapeut afgenomen om:
 - het lichaamsgewicht te bepalen
 - de conditie te meten
 - het eetpatroon door te nemen
- Onder begeleiding van de fysiotherapeut worden 12 gevarieerde beweeglessen gevolgd.
- Themabijeenkomsten voor de kinderen en hun ouders onder begeleiding van de diëtiste en opvoedkundige.
- Na afsluiting van het programma zijn er controle-momenten door fysiotherapeut en diëtist gedurende 1,5 jaar.



“Na enkele weken zag ik al een heel ander kind. Daar doe je het toch voor. Je wilt toch het beste voor je kind.”

Informatie / aanmelding

Voor meer informatie en/of aanmelding kunt u contact opnemen met Thuiszorg Pantein, Voeding en Dieet, tel: 0900-8803 (keuze 5), voeding-dieet@pantein.nl

Digitaal aanmelden via

www.thuiszorgpantein.nl

Aanmelden kan ook door onderstaande aanmeldingskaart in te vullen en op te sturen. Het afsprakenbureau neemt dan contact met u op.

Aanmeldingskaart KIDS GYM ACTIEF

0 Ik meld me aan voor de cursus Kids Gym Actief

Datum : februari/maart – september*

Plaats : Boxmeer – Cuijk – Grave – Uden – Oss – Veghel*

* doorhalen wat niet van toepassing is

0 jongen 0 meisje

Naam kind:

Geboortedatum kind:

Adres:

Postcode:

Woonplaats:

Telefoonnummer:

U kunt ook contact opnemen met een van de deelnemende locaties

Physioline

Locatie; Sportcentrum de Kwel
St. Annastraat 1, 5431 BD CUIJK
T 06-22573348
E info@physioline.nl

Fysiotherapie Works

Locatie; Fitland Uden, Huub Schram
Udensedweg 2-4, 5405 PA UDEN
T 06-414 33 980

Medifit fysiotherapie

Opaalweg 168, 5345 SC OSS
T 0412-652901
I www.medifitoss.nl

Maassen Advies & Bewegingscentrum

Rembrandt v Rijnstraat 3, 5831 BA BOXMEER
T 0485-523300 | www.abcmaassen.nl
E info@abcmaassen.nl

Groepspraktijk fysiotherapie Grave

Stoofweg 3
5361 HZ GRAVE
T 0486-474753
E mfg@planet.nl

Copyright van Kids Gym Actief ligt bij

Fysiotherapie Cuijk Centrum
www.fysiotherapiecuijk.nl
info@fysiotherapiecuijk.nl
Tel: 0485-313205

Thuiszorg Pantein, Voeding en Dieet
www.thuiszorgpantein.nl
voeding-dieet@pantein.nl
Tel: 0900-8803 (doorkiesnummer 5)

Meer
info bel
0900-8803
(keuze 5)

Postzegel
plakken
niet nodig

Thuiszorg Pantein
t.a.v. afdeling Voeding en Dieet, afsprakenbureau
Antwoordnummer 43
5400 WB UDEN