

Fit worden en afvallen op een "Coole" manier!

Doel van het programma

- Een gezonde levensstijl ontwikkelen
- Gezonder leren eten
- Kinderen enthousiast maken voor bewegen
- Het zelfbeeld van uw kind verbeteren
- Omgaan met pesten



"Je krijgt een eigen online profiel"

Voor meer informatie

Kijk op de website: www.cool2bfit.nl

Aanmelding

Dit kan met het aanmeldingsformulier dat op de website staat vermeld.

Kijk op de website in welke gemeenten het Cool 2B Fit programma aangeboden wordt.

"Samen werken aan een gezond gewicht"



Een programma voor kinderen met overgewicht samen met hun ouders of verzorgers



Gevolgen van overgewicht.

In Nederland zijn steeds meer kinderen te zwaar voor hun leeftijd. Overgewicht op jonge leeftijd vergroot de kans op gezondheidsklachten bij het ouder worden, bijvoorbeeld diabetes (suikerziekte), hart- en vaatziekten en slijtage aan de gewrichten.

Behalve de lichamelijke gezondheidsrisico's zijn de psychosociale gevolgen van overgewicht ingrijpend. Dikke kinderen hebben vaak een negatief zelfbeeld, emotionele problemen, gedragsproblemen, worden gepest en raken sociaal geïsoleerd.

Het programma heeft vier pijlers:

- ouderparticipatie
- beweging
- voeding en voedingsgewoonten
- gedragsverandering

Het Cool 2B Fit programma

Het programma duurt in totaal anderhalf jaar en bestaat uit drie verschillende fasen.

Fase 1

In de intensieve fase (zes maanden) wordt in eerste drie maanden twee maal per week, de volgende drie maanden een maal per week in groepsverband gesport. Er wordt er een leuk en zeer afwisselend sportprogramma aangeboden. Tevens zijn er zeven ouder- en kinderbijeenkomsten waar groepsvoorlichting en adviezen gegeven worden, maar ook individuele begeleiding door kinderfysiotherapeut, diëtist en psycholoog.

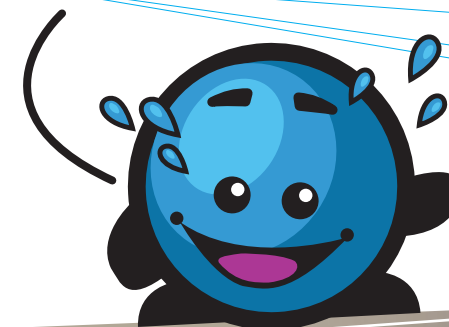
Fase 2

In de tweede fase van het programma (zes maanden) komen de kinderen wekelijks bijeen op een sportschool om gezamenlijk te sporten.

Fase 3

Na het intensieve programma van een half jaar volgt de follow-up fase. In deze derde fase worden de kinderen samen met hun ouders een jaar lang, via het coach-online project begeleid om hun veranderde leefstijl op langere termijn vol te houden. Tevens komen de kinderen vier keer terug bij de Cool 2B Fit medewerkers om te meten en te wegen en eventuele vragen te bespreken.

"Bewegen is gezond voor je lichaam"



Het programma voor kinderen met overgewicht is gericht op leefstijlverandering.

Dit onder deskundige begeleiding van:

- kinderfysiotherapeut
- diëtist
- psycholoog

Het team wil graag samenwerken met u als ouder(s). U steunt, begeleidt en motiveert uw kind. Het team begeleidt u daarin om de leefstijl van uw kind op een positieve manier te veranderen.