



VlaardingsFIT

leefstijlprogramma

**Voor kinderen
van 4-18 jaar met
boven gezond
gewicht.**

**Ziet u kinderen
waarbij het nodig
is om aan de slag te
gaan met boven
gezond gewicht?**

Mail ons dan
info@moveoegezondheid.nl
of bel 010 474 82 00.
U zou ook informatie kunnen
geven over VlaardingsFit (of-
Cool2Bfit), zodat ouder en kind
zelf contact kunnen leggen.



VlaardingsFit is een leuk leefstijlprogramma voor kinderen van 4-18 jaar, die op een gezond gewicht willen komen samen met hun ouder(s)/verzorger(s). Waarbij de aandacht ligt bij het verbeteren van de leefstijl door met name verandering aan te brengen in beweeg- en voedingspatroon. Het streven is een gezonder gewicht.

In 12 weken gaan kind en ouder aan de slag onder begeleiding van een kinderfysiotherapeut, kinderdiëtist, orthopedagoog en beweegprofessional.

Om er voor te zorgen dat deze kinderen een gezonde leefstijl ontwikkelen en er gedragsverandering optreedt, bij kinderen en ouders, is het noodzakelijk dat er ook gekeken wordt naar het kind in zijn totaal. Vaak is niet gelijk zichtbaar welke problematiek er nog meer speelt.

Door deze problematiek in kaart te brengen en aan te pakken zal dit helpen bij het beheersen van overgewicht en obesitas. Zolang er andere problematiek in de weg staat, is er geen tijd/ruimte om tot gedragsverandering te komen. Wij hebben daarom gekozen voor één zorgcoördinator, die een plan van aanpak opstelt en tijdens het traject kijkt hoe het gaat naar wat er nodig is voor ouder en kind. Waar nodig zullen wij verschillende organisaties benaderen, zodat we er met elkaar voor kunnen zorgen dat de positieve gezondheid van kind en ouder toeneemt door met elkaar verschillende facetten aan te pakken.

Naast VlaardingsFit bieden wij ook Cool2Bfit en individuele trajecten aan.

Het doel van het programma is:

- Een gezonder voedings- en beweegpatroon bij de kinderen.
- Het bewerkstelligen van een afname of stabilisatie van hun overgewicht.
- Kinderen krijgen controle over het eigen gedrag en denkproces, krijgen meer zelfvertrouwen en een beter zelfbeeld.
- Kinderen hebben inzicht in hun eigen voedingspatroon, weten wat gezond eetgedrag is en krijgen een positieve houding ten aanzien van een gezond voedingspatroon.
- Kinderen verbeteren hun conditie, kracht, snelheid, lenigheid en coördinatie waardoor ze zich kunnen aansluiten bij een lokale beweeg- sportaanbieder, zodat ze structureel blijven bewegen/sporten.

Mocht u vragen hebben over de interventie,
neem dan contact op met
info@moveoegezondheid.nl of
bel naar 010 474 82 00.

Mede mogelijk gemaakt door:



Gemeente Vlaardingen