

Verwijzing en vergoeding

Voor het deelnemen aan het zorgprogramma is het belangrijk dat mogelijk onderliggende oorzaken van overgewicht eerst door de huisarts worden uitgesloten. Via de verwijzing van de huisarts en/of kinderarts kan uw kind starten aan het leefstijlprogramma. Informeer voor de vergoeding van de zorg bij uw zorgverzekeraar.

Aanmelding

Voor het aanmelden van uw kind kunt u direct contact opnemen op telefoonnummer 0251 - 257252 of via de website www.gcbroekpolder.nl:

- Klik op de knop "Aanmelding".
- Noteer uw naam, telefoonnummer en t.a.v. deelnemen aan Kids go for (f)it!!!

Wij nemen zo snel mogelijk contact met u op voor het plannen van het intakegesprek. Bij het eerste bezoek graag de verwijfsbrief, het identiteitspasje en het verzekeringspasje van uw kind meenemen.



samen voor beter, **beter door samen**

Bereikbaarheid

Het Gezondheidscentrum bevindt zich in de wijk Broekpolder op de grens van Heemskerk en Beverwijk. Het Gezondheidscentrum is gevestigd in wijkcentrum Citadel tegenover de Vomar. Hier is ook een ondergrondse parkeergarage met voldoende gratis parkeergelegenheid.



Kind & Jeugdcentrum
Steenhouwerskwartier 29
1967 KD Heemskerk

www.gcbroekpolder.nl



samen voor beter, **beter door samen**



Kids go for (f)it!!!
leefstijlprogramma voor
kinderen met overgewicht

Kids go for (f)it

Kids go for (f)it is het leefstijlprogramma dat uw kind ondersteunt en begeleidt in het werken aan een gezonde leefstijl op het gebied van voeding, beweging en gedrag.

Onze visie

Het ontwikkelen van een gezond beweegpatroon in combinatie met een gezond voedingspatroon in een stimulerende aanpak is de juiste manier om een gezond gewicht te bereiken.

Bij Kids go for (f)it kunt u vertrouwen op onze medische deskundigheid. Bovendien bieden wij uw kind een motiverende en kindvriendelijke omgeving.

Voor wie is het programma bestemd?

- Kinderen tussen de 8-12 jaar oud
- Kinderen met overgewicht
- Kinderen die op regulier basisonderwijs zitten
- Ouders en kinderen die gemotiveerd zijn om een half jaar mee te werken aan het programma, waarbij ouders ook participeren binnen het programma.

Doel van het programma

Het doel van het programma is om gewichtsstabilisatie- of afname bij de kinderen te bereiken door:

- Informeren over het belang van een actieve en gezonde leefstijl (voeding en bewegen).
- De kinderen te laten bewegen en kennis te laten maken met sporten in de buurt.
- Het zelfvertrouwen te vergroten bij de kinderen.



Het programma bestaat uit de volgende onderdelen:

- Een intakegesprek
- Wekelijkse beweeglessen in groepsverband
- Voedingslessen in groepsverband
- Psychologielessen in groepsverband
- Individuele consulten bij de diëtist voor ouder en kind
- 2 ouderavonden



Wij bieden uw kind gedurende 20 weken een zorgprogramma. De groepsgrootte is maximaal 8 kinderen. In het intakegesprek zal met u besproken worden of het programma aansluit en geschikt is voor uw kind/ gezin. Er kan ook een individueel traject bij iedere zorgverlener worden gestart.

De samenwerking

Gezondheidscentrum Broekpolder biedt een groot aanbod van mogelijkheden voor het werken aan een gezonde leefstijl. Bij Kids go for(f)it zijn de volgende disciplines betrokken: kinderfysiotherapeut, diëtist, psycholoog en orthopedagoog.

De voordelen voor u zijn:

- De disciplines werken nauw samen, hebben korte communicatielijnen en bieden snelle verwijsmogelijkheden en zijn goed op de hoogte van de sportmogelijkheden in de buurt.
- Uw kind blijft in hetzelfde gebouw voor alle lessen en activiteiten. Deze vinden na schooltijd plaats.

Het team

Kinderfysiotherapeut Linda Nelissen

Het doel van de beweeglessen is om de fitheid bij deelnemers toe te laten nemen, maar ook om informatie te geven over het belang van bewegen. De kinderfysiotherapeut laat de kinderen in aanraking komen met een passende sport. De lessen vinden 1x per week plaats en duren 60 minuten.

Diëtist Daniëlle Appelman

Het doel van de voedingslessen is om de kinderen bewust te laten worden van hun eetgedrag en hen te leren hun eetgedrag te corrigeren met behulp van richtlijnen over gezonde voeding en regelmaat. De voedingslessen duren 60 minuten.

Het doel van de individuele consulten met de diëtist zijn gericht op de specifieke behoefte van het kind/ouder en heeft een begeleidend en coachend karakter.

GZ-psycholoog Manon Merkus

Het doel van de psychologielessen is gericht op het vergroten van het zelfvertrouwen (waaronder de lichaamswaardering). Als je beter in je vel zit, is het makkelijker om een actieve en gezonde leefstijl vol te houden. Daarnaast is het belangrijk om te leren omgaan met de moeilijke momenten. Hierbij wordt gebruik gemaakt van oplossingsgericht denken. De kinderpsycholoog begeleidt zowel het kind als de ouder (s)/verzorger(s). De psychologielessen duren 60 minuten.

Orthopedagoog Kim van Rijswijk

De orthopedagoog zal aanwezig zijn bij de intakes en ouderavonden om vragen te beantwoorden en hulp te bieden bij (eventueel gepaard gaande) opvoedvraagstukken.