

Op naar een gezond gewicht!

Zorggroep
Almere



Beweegprogramma kinderen 6-12 jaar

Gezond eten en voldoende bewegen. We weten allemaal dat dit belangrijk is, zeker voor kinderen. Maar hoe doe je dat? Kinderfysiotherapeute Esther de Groot van Zorggroep Almere en coach/gewichtsconsulente Sonja Caron van IN2healthsupport coachen en begeleiden ouders en kinderen met overgewicht naar een gezond gewicht. Geen streng dieet maar een kindvriendelijke en oplossingsgerichte methode die werkt! Het beweegprogramma bestaat uit acht consulten en achttien groepsbijeenkomsten.

Consult bij IN2healthsupport

Kinderen leren tijdens de 8 consulten bij Sonja Caron van IN2healthsupport hoe hun lichaam werkt en wat hun lichaam nodig heeft. Door het maken van leuke en uitdagende opdrachten krijgen zij ook inzicht in hun eigen kracht. Werken aan het zelfvertrouwen en het zelfbeeld van het kind is een belangrijk onderdeel. Ouders spelen een belangrijke rol in de gezonde leefstijl van hun kind. Daarom is noodzakelijk het dat minimaal een ouder zijn/haar kind begeleidt tijdens de consulten. Zowel de ouder als het kind krijgt een werkmap met informatie over voeding mee. De map van ouder is aangevuld met extra informatie die niet bestemd is voor het kind.



Bewegen met plezier

Kinderfysiotherapeute Esther de Groot begeleidt de groepsbijeenkomsten. Plezier in bewegen staat centraal. Kinderen met een kilootje teveel kunnen vaak meer dan ze denken. Het beweegprogramma is afgestemd op de consulten bij IN2healthsupport. Wat maakt dit programma zo bijzonder? Professionele en deskundige begeleiding van zowel een kinderfysiotherapeute als een coach/gewichtsconsulente. Samen coachen en begeleiden ze ouders en door praktijkgerichte karakter van het beweegprogramma is de kans op een goed resultaat en een gezond gewicht groot.

Waar

De consulten van de coach/gewichtsconsulent zijn in basisschool De Bombardon of bij IN@healthsupport, Willem Gertenbachstraat 79, 1318 AK Almere. De trainingen van de kinderfysiotherapeute worden gegeven in de gymzaal van basisschool De Bombardon, Simon van Collumstraat 7, 1325 NA Almere Stad.

Meedoen of informatie

Bel of mail met:

- Sonja Caron
tel. 06-23540045, e-mail: info@in2healthsupport.nl
- Esther de Groot
tel. 06-51274564, e-mail: edegroot@zorggroep-almere.nl.

Kosten/ vergoeding van het programma

- Het beweegprogramma bestaat 18 groepsbijeenkomsten, inclusief de intake en outtake, bij de kinderfysiotherapeute. Deze worden vergoed vanuit de basisverzekering.
- De consulten van IN2healthsupport worden vergoed door een groot aantal zorgverzekeraars. De vergoeding is afhankelijk van de aanvullende verzekering. Voor meer informatie kijk op:
<http://www.gewichtsconsulenten.nl/pages/29/Vergoedingen.html>
Of neem contact op met uw zorgverzekeraar.