

Herken je dit?

- Je maakt je zorgen over het gewicht van je kind.
- Je kind beweegt weinig, kijkt veel TV of zit vaak voor de computer.
- Je kind houdt zich niet aan de regels van de snoepkast.
- Je hebt moeite om passende kledij te vinden waar je kind zich goed in voelt.
- Je krijgt te horen dat je kind telkens als laatste gekozen wordt in de turnles.
- Je krijgt van vrienden en familie goed bedoelde adviezen. Dit zorgt voor discussies over (op)voeding in je gezin.
- Je hebt alles geprobeerd, maar zonder resultaat.

Zou je het graag anders willen zien?

Dan is 'GO 4 FIT' misschien wel de oplossing!

Samen met een kinesist, diëtist, psycholoog en leeftijdsgenoten gaat je kind voor een gezondere en evenwichtigere levensstijl!

'GO 4 FIT' iets voor jou?

- Je kind is tussen 8 en 12 jaar.
- Je herkent je kind in voorgaande situaties.
- Je wil professionele hulp inschakelen.
- Je hele gezin wil hierbij helpen.

Wat houdt 'GO 4 FIT' in?

Je kind gaat de uitdaging aan met een groepje leeftijdsgenoten. Het staat er dus niet alleen voor! De andere kinderen begrijpen als geen ander wat je kind doormaakt. Ze moedigen elkaar aan om vol te houden.

Gedurende 10 weken wordt je kind begeleid door drie deskundigen.

De kinesist

Zoekt met je kind naar het plezier van bewegen. Samen met jullie wordt bekeken hoe bewegen een belangrijke plaats kan krijgen in het dagelijkse leven van je kind.

De diëtist

Laat je kind op een speelse manier kennismaken met gezonde én lekkere voeding.

De psycholoog

Geeft jullie tips rond het omgaan met moeilijke momenten en helpt jullie om nieuwe gewoonten aan te leren.

Elke week komen de kinderen 2 uur samen om te vertellen, te proeven, te experimenteren.

Ouders en grootouders zijn vaak de grootste supporters van hun kinderen. We voorzien dan ook 6 oudersessies. Daar krijg je uitleg over het programma en tips om je kind te begeleiden en te steunen. Voeding en opvoeding komen uitgebreid aan bod. Op die manier kan je ook aansluiting vinden bij andere ouders en ervaringen uitwisselen met elkaar.

Wat na het 'GO 4 FIT' programma?

Je hebt samen met je kind heel wat kennis en bruikbare tips meegekregen. Volhouden is de boodschap! Als het moeilijk gaat of het echt niet meer lukt, kunnen jullie altijd terecht bij één van de begeleiders of je huisarts. Het CLB biedt nadien nog een follow-up gesprek aan.

Waar kan je 'GO 4 FIT' volgen?

In Deinze op woensdagnamiddag

Schrijf je nu in!



Doet deze folder iets met je?

Schrijf je kind dan nu in!

Ben je nog niet zeker? Geen probleem. Voor meer info staan we voor je klaar.

Je kan contact opnemen met:

Huis van het Kind Deinze

09 381 68 70

go4fit@deinze.be

VCLB Deinze

09 381 06 80

info@vclbdeinze.be

CLB GO! Deinze-Eeklo

09 386 29 37

clb.eeklo@g-o.be

We maken graag een afspraak met jou om je vraag te bespreken.

Dit project kwam tot stand in samenwerking met:



GO 4 FIT

Een aanbod voor kinderen met overgewicht



Een motiverend programma vol beweging en lekkere, gezonde voeding !

Voor kinderen van **8** tot **12** jaar en hun ouders