

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 de (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!

Voor wie is 'GO 4 FIT'?

- 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.

Heb je een oudere zoon of dochter, of ken je iemand tussen 12-18 j die ook met dit probleem worstelt? Ook voor hen hebben wij een programma voorzien.

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. Samen moedigen ze 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 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?

Na 10 weken volgt een evaluatiegesprek. 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. Er wordt afgesloten met een opvolgesprek.

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 en contacteer je CLB!

Ben je nog niet zeker? Geen probleem. Voor meer info staat het CLB voor je klaar.

Je kan contact opnemen met:

VCLB Deinze
09/381 06 80
info@vclbdeinze.be

**Of is je kind leerling in het
gemeenschapsonderwijs,**

dan kan je terecht bij:
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:



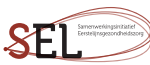
Rotary Club Deinze



VCLB Deinze



KIDZ HELPING THE CHILDREN OF THE WORLD



Zorgregio Gent vzw



SAMEN KANSEN CREEËREN



CENTRUM AAN DE LEIE



Stichting Koningin Paola

GO 4 FIT

Een aanbod voor jongeren
met overgewicht



Een motiverend programma vol
beweging en lekkere, gezonde
voeding!

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