

Praktische informatie

Wat is het resultaat van GEZONDR, FITTR, STERKR?

Samen werken we ernaar toe dat je beter en vaker beweegt en dat jullie hele gezin gezonder eet. We willen er ook voor zorgen dat je niet verder aankomt én dat je weer beter in je vel zit.

Wat zijn de kosten?

Deelnemen aan ons programma GEZONDR, FITTR, STERKR kost jou en je ouders niets. De diëtist en kinderfysiotherapeut worden vergoed vanuit de zorgverzekering. De gemeente vergoedt de psychologische hulp. Hiervoor heb je wel een verwijfsbrief nodig, van de kinder-, jeugd- of huisarts of gemeente.

Waar vind ik meer informatie?

www.sterkrhelpt.nl

Waar kan ik me aanmelden?

Je kunt contact opnemen met het voordeurteam van STERKR, tel. 0478 527 978 (werkdagen van 8.30 u tot 17.00 u)

GEZONDR, FITTR, STERKR is een programma van:

- STERKR, BGGZ Kind, jongere, gezin
- Kinderfysiopraktijk Fysio Vitae
- Diëtistenpraktijk Caroline Stolzenbach
- in samenwerking met 's Heeren Loo, Buddyzorg Limburg, Fontys, JOGG, Shape Special Hero's en Club fit.

STERKR is onderdeel van



VINCENT
VAN
GOGH

voor geestelijke
gezondheid

Ga jij ook voor Gezondr, Fittr, Sterkr?

Leefstijlprogramma voor kinderen
en jongeren met overgewicht

STERKR

Zelfvertrouwen, lekker in beweging en een gezond gewicht

Ben jij te zwaar voor je leeftijd? Dan kun je hier behoorlijk last van hebben. Je kunt bijvoorbeeld pijn krijgen in je rug of knieën. Het kan ook zijn dat je je onzeker voelt of jezelf schaamt voor je lichaam. Misschien word je zelfs gepest. Ben je niet gelukkig met je gewicht? Kom dan naar STERKR. In ons programma GEZONDR, FITTR, STERKR gaan we hier samen met jou iets aan doen.

Het lijkt zo simpel: wie te zwaar is, moet minder eten. Maar een gezond gewicht krijg je niet zomaar. Dat komt omdat overgewicht niet alleen wordt veroorzaakt door te veel of te vet eten. Het kan ook zijn dat je te weinig beweegt of op de verkeerde manier beweegt. Overgewicht heeft ook veel te maken met hoe jij je voelt. Als jij niet lekker in je vel zit, ga je misschien juist meer eten. Daarom zetten we bij STERKR in op drie doelen: gezond eten, lekker bewegen, genoeg zelfvertrouwen. GEZONDR, FITTR, STERKR dus.

Samen werken aan een gezond gewicht

Wil je werk maken van een gezond gewicht, dan staat het team van GEZONDR, FITTR, STERKR voor je klaar. Een diëtist, een kinderfysiotherapeut en een psycholoog gaan samen met jou aan de slag. Je volgt een individueel programma, helemaal afgestemd op jouw situatie en jouw doelen: wat heb jij nodig? Waar nodig krijgen je ouders tips en adviezen om jou zo goed mogelijk te motiveren en te ondersteunen.

+ STERKR: weer lekker in je vel

Wij vinden het belangrijk om te weten hoe jij in elkaar steekt. Wat zijn je sterke punten, wat vind je leuk? Wat is lastig voor jou? Pas als we dat weten, kunnen we je echt goed helpen. De psycholoog zoekt dit uit. Jullie voeren gesprekken, vaak doe je ook oefeningen of maak je opdrachten. Als het nodig is, betreft de psycholoog je ouders of andere voor jou belangrijke mensen bij het traject. Door alle gesprekken en oefeningen leer je hoe je om kunt gaan met emoties en moeilijke situaties. Je krijgt ook meer zelfvertrouwen.

+ GEZONDR: smakelijk eten

Onze diëtist weet alles van gezonde voeding. Zij brengt jouw eetgewoonten en je eetgedrag in kaart. Je weet waarschijnlijk wel dat veel snoep, taart en patat niet goed voor je zijn. Maar wist je bijvoorbeeld ook dat frisdranken, zogenaamde 'gezonde' tussendoortjes en kant-en-klaarmaaltijden vaak heel veel calorieën bevatten? En dat het overslaan van ontbijt of het naar binnen proppen van je eten kunnen leiden tot overgewicht? We kijken ook waarom je eet. Eet je bijvoorbeeld alleen als je honger hebt of ook als je je verveelt of verdrietig voelt? Als we dat hebben uitgezocht, gaan we kijken hoe jij en je familie weer gezonder leren eten en drinken. Jullie krijgen allerlei tips: tips voor een gezond eetpatroon, tips voor gezonde boodschappen en tips hoe je dit samen met het gezin kunt doen. Lekker en gezond gaan namelijk prima samen!

+ FITTR: zó leuk is bewegen

Bewegen is heel belangrijk voor een gezond gewicht. Maar als je te zwaar bent, kan het best lastig zijn om te gaan sporten. Misschien schaamt je je voor je lichaam of voor je slechte conditie. Of gaat bewegen moeilijk, juist door je overgewicht. Bij STERKR word je begeleid door een fysiotherapeut. Deze kijkt naar je lichaamsbouw, hoe je beweegt en hoe fit je bent. Vervolgens ga je werken aan sterkere spieren, een betere conditie of een soepeler lijf. De fysiotherapeut kan je ook helpen om meer plezier te krijgen in sporten. Jullie kijken samen welke sport goed bij jou past. Na afloop van het programma kun jij met plezier bij een echte vereniging gaan sporten.

