



Aanmelden:



Als je mee wil doen met het programma Sportiefit Kromme Rijn kun je een mail sturen naar: Sportiefitkrommerijn@gmail.com

Het zorgprogramma Sportiefit Kromme Rijn is onderdeel van de Stichting Organisatie Wijkgerichte Zorginfrastructuur Kromme Rijn (SOKR). Deze stichting heeft als doel het verbeteren van kwaliteit in de eerstelijnszorg van de gemeente Bunnik.



Stichting OWZ Kromme Rijn



*“Sport je fit
met Sportiefit”*



Sportiefit Kromme Rijn



Heeft uw kind overgewicht of wilt u dit juist voorkomen? Zou u graag zien dat uw kind meer beweegt? Er zijn veel trends op het gebied van voeding, maar wat is gezond voor uw kind? In de gemeente Bunnik hebben een kinderfysiotherapeut, een huisarts en een diëtist een zorgprogramma ontwikkeld; Sportiefit Kromme Rijn. Doel van dit programma is kinderen op een speelse manier meer te laten bewegen en hen te stimuleren om lekker en gezond te eten. Het programma richt zich op kinderen op de basisschool die overgewicht hebben of dit willen voorkomen. We werken met veel verschillende mensen uit de gemeente Bunnik samen

Wat ga je doen?



Na een intake bij de kinderfysiotherapeut en de diëtist ga je aan de slag. Het programma zal 6 tot 12 maanden duren. Voor elk kind wordt er een programma op maat gemaakt waarbij er soms in kleine groepjes gewerkt wordt. Graag stel ik de volgende mensen aan je voor:

Kinderfysiotherapeut

Bij mij vindt het eerste gedeelte van de intake plaats. We kunnen testjes doen om te kijken hoe fit en handig je bent en samen een plan maken om dit te verbeteren. We doen beweegspelletjes of gaan sporten in de fitnesszaal.

Diëtist

Bij mij vindt het tweede gedeelte van de intake plaats. Hou jij van lekker eten en wil je weten wat goed voor jou is? Ik wil je helpen om gezondere en lekkere keuzes te maken in voeding. Zo wordt je fitter en slanker.

Naast het bewegen onder leiding van de kinderfysiotherapeut en de begeleiding door de diëtist krijg je misschien te maken met:

Buurtsportcoach

Weet jij nog niet welke sport echt bij jou past of wil je meedoen aan leuke activiteiten na schooltijd met leeftijdsgenootjes? Ik kijk graag samen met jou naar je interesses en welke mogelijkheden daarvoor zijn.

Het JeugdSportfonds kan zo nodig financiële ondersteuning bieden bij het betalen van contributie aan de sportvereniging. Ik kan je helpen bij de aanvraag hiervan.

Huisarts

Als huisarts probeer ik niet alleen te helpen om beter te worden, maar wil ik ook kijken hoe je kan voorkomen om ziek te worden! Gezond eten en voldoende bewegen is goed voor je. Sportiefit is een leuke manier voor kinderen om daarmee bezig te zijn.

Centrum voor Elkaar

Bij het Centrum voor Elkaar in de gemeente Bunnik kun je terecht met vragen en problemen waarbij je hulp nodig hebt. Wij hebben o.a. ervaring op het gebied van jeugdhulp, (psychische) zorg en welzijn.

Jongerenwerk

Wij van jongerenwerk De Schoudermantel geven onder andere lessen over voeding in groep 8. Je kunt ook bij ons terecht voor individuele coaching gericht op weerbaarheid, zelfvertrouwen en lekker in je vel zitten.

POH-GGZ

Soms is het fijn om alleen, of met je ouders, even door te praten over dingen waar je moeite mee hebt. Als jij of je ouders behoefte voelen aan een gesprek met mij, dan kan dat. Een afspraak maak je via je huisarts.

Psycholoog

Als je te zwaar bent kan dat er voor zorgen dat je negatief over jezelf denkt, je alleen voelt of gepest wordt. Sommige kinderen gaan te veel eten als zij zich verdrietig of angstig voelen. Als psycholoog help ik je om daar mee om te gaan en positiever over je zelf te leren denken.

