

Ken je dit?

- Zo graag nog wat mayonaise bij de frietjes
- niet mee kunnen doen aan competitie
- opmerkingen van vriendjes
- stiekem snoepen
- ... en het zo graag anders willen

Volg dan een training!



Ziekenhuis Oost-Limburg
Campus Sint-Jan

In samenwerking met

Meer info?

opvoedingswinkel

een initiatief van vzw PAS



GROTESTRAAT 31 - GENK
TEL 089/36 79 40 - 089/36 79 41
Open? Elke weekdag van 13 tot 17uur (dinsdag tot 19 uur).
Donderdag en zaterdag ook van 8u30u tot 12 uur.
Telefonisch tijdens de kantooruren.

Ik heb een maat-je



een training

voor 8-12 jarige kinderen met overgewicht

en hun ouders

kinderobesitas

Wil je aan overgewicht werken?

Dan kan je contact opnemen met
Dr. J. De Koster, pediater ZOL, tel.: 089/32 76 21
Na medisch onderzoek en een gesprek
weet je of je kan deelnemen aan de training.

Wie begeleidt de cursus?

- een diëtiste: zij bekijkt samen met jou en je ouders wat je kan veranderen aan je eetgewoonten.
- een kinesiste: leert je het plezier van bewegen ontdekken.
- een opvoedingsconsulente: maakt afspraken met jou om moeilijke momenten door te komen en geeft veel tips om te slagen.

Samen in een groep met andere kinderen leren we dit op een gezellige manier.

Met de ouders bekijken we hoe zij hun kinderen kunnen begeleiden en motiveren.

Ieder gezin werkt met een eigen plan op maat van hun kind.

Hoe verloopt de cursus?

1. Een bezoek aan de kinderarts.
2. Een gesprek met de ouders en met de kinderen.
3. Opstellen van een individueel werkplan voor je kind (eetgewoonten, beweging).
4. Start van 10 groepsbijeenkomsten.
5. Een aantal individuele opvolgingsgesprekken.

Waar gaat de cursus door?

ZOL, Campus St. Jan
Schiepse bos 6
3600 GENK

Wanneer?

De groepsbijeenkomsten gaan telkens door op een woensdagnamiddag.

Voor de kinderen: 13.00-15.00u
Voor de ouders: 13.00-14.00 u
Data: woe 10, 17, 24 september
1, 15, 29 oktober
12, 26 november
17 december
14 januari 2004

Kostprijs van de cursus?

De totale kostprijs van de cursus is 150 euro

Hiervoor ontvang je:

1. een bewegingsboek;
2. een eetdagboek;
3. werkboek 'Mijn plan';
4. een ouderwerkboek (om te ontlenen of aan te kopen);
5. de consultaties van de kinesist;
6. de consultaties van de opvoedingsconsulent en de diëtist.

