

Deelnemende praktijken

Fysiotherapie "Galilei"

Informatie en aanmelden:

Hendrik J. Kok en

Marieke van der Meer

Eliane Knops

Galileïplantsoen 75,

1098 LW Amsterdam.

T 020 - 4630250;

www.fysiotherapiegalilei.nl

(VettePret in gymzaal

Frankendaelschool, Hogeweg 61/63,
1098 CA)

Instituut Fysiotherapie de Baarsjes

(VettePret in Gymzaal de Corantijn)

Surinameplein 40-46

1058 GS Amsterdam

020-6120899

www.fysiotherapiebaarsjes.nl

Info; Mireille Bhugwandass,

kinderfysiotherapeut. Aanwezig op:

dinsdag, woensdag, donderdag en

zaterdag.

Fysiotherapie Zeeburg

Informatie en aanmelden:

Clara Bakker en Hans Kuipers

Zeeburgerdijk 31

1093 SL Amsterdam

T 020-6652856,

(VettePret in gymzaal

J.P.Coenschool, Bankastraat 18,
1094 ED)

zeeburgfysio@cs.com

Fysiotherapie Amsterdam-Oost

Informatie en aanmelden:

Mireille Bhugwandass,

Middenweg 133

1098 AK Amsterdam

T 020-6650729

(VettePret in gymzaal A.H.

Gerhardschool, Valentijnkade 61-
62, 1095 JL)

In samenwerking met

Diëtiste Mieke Schoenmaker,

van de ZoeteAppel;

voedingsvoorlichting en

dieetadvisering aan kinderen en jong
volwassenen

dezoeteappel@gmail.com

en

participerend in netwerk "Werkzaam
Oost"

in samenwerking met OLVG, afd

Fysiotherapie, Juultje Sommers,

(FyZO)

Oosterpark 9

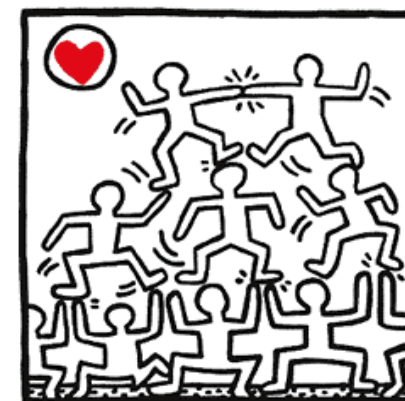
1091 AC Amsterdam

Zie ook Sociale Kaart van Amsterdam

www.socialekaart.amsterdam.nl

VettePret

vanaf Oktober 2007 ook bij
Instituut Fysiotherapie de Baarsjes
Amsterdam west



Aantrekkelijk bewegings-
programma voor kinderen met
overgewicht in 3 verschillende
leeftijdsgroepen (tot 4 jaar,
5-12 jaar, 13-18 jaar) en
dieetvoorlichting door diëtiste

Een 'beetje' te zwaar

Aanpakken van overgewicht

Een groot deel van de kinderen met overgewicht hoeft niet zo zeer af te vallen. Belangrijker is dat hun gewicht stabiliseert. Door de groei van het kind zal het gewicht dan meer in overeenstemming komen met de lengte. Het stabiliseren van het gewicht kan vaak bereikt worden door eens kritisch te kijken naar de eetgewoontes van het kind. Lang niet altijd is het zo dat het kind te veel eet, maar vaak eet het kind wel verkeerde dingen. De tussendoortjes zijn vaak te zoet of te vet.

Naast het aanpassen van de voeding is het ook belangrijk te kijken naar hoeveel het kind beweegt. Ook hierin kan vaak met kleine aanpassingen al heel wat bereikt worden. Bijvoorbeeld het kind op de fiets naar school laten gaan zorgt al dagelijks voor beweging.

Belangrijk bij het behalen van succes

Om het overgewicht succesvol aan te pakken is in de eerste plaats de betrokkenheid van de ouders belangrijk. De ouders hebben een voorbeeldrol, maar zijn ook heel belangrijk bij het motiveren van het kind. Voor een beter effect moet het kind overigens wel zelf de controle houden. Wanneer de ouders het eten van het kind in de hand houden, leert het kind het niet zelf te controleren en zal het sneller weer in het oude patroon vervallen. Een

andere factor die van invloed is op het succes is in hoeverre het kind bereid is meer te gaan bewegen.

Wat:

Bewegingsprogramma voor kinderen met overgewicht (obesitas). Eerste keer: intake met ouders(s) en kind, individuele conditietest aan het begin en einde van programma.

Bijhouden van bewegingsdagboek.

Sportkeuze advies.

Tevens begeleiding door diëtiste

Wie:

meisjes en jongens in 3 verschillende leeftijdsgroepen (tot 4 jaar, 5-12 jaar, 13-18 jaar) van midden- en bovenbouw basisschool

Wanneer:

1 x per week bewegingsprogramma gedurende 6 maanden, tot de zomervakantie, in de schoolvakanties geen programma. Instroom doorlopend mogelijk.

Voorlichting door diëtiste en zonodig individuele dieet begeleiding

Waar: (gym)zalen in

Oost/Watergraafsmeer, Zeeburg en de Baarsjes (voor adressen en contactpersonen zie ommezijde)

Hoe:

1. op basis van direct toegankelijke fysiotherapie (DTF) en/of via GGD

2. met een verwijzing (kinder)fysiotherapie, groepstherapie (van de huisarts of specialist), of
3. eigen bijdrage

Aparte verwijzing voor diëtiste nodig

Voor dag(en) en tijd(en) neem contact op met de dichtstbijzijnde Fysiotherapie praktijk.

Amsterdam West;

Instituut Fysiotherapie de Baarsjes

Surinameplein 40-46

1058 GS Amsterdam

020-6120899

www.fysiotherapiedebaarsjes.nl

