

# Samen werken aan een goede gezondheid

 kind naar  
gezonder gewicht



- ◆ Wil je dat jouw kind lekker in zijn of haar vel zit?
- ◆ Wil jouw kind een gezondere leefstijl?
- ◆ Heeft jouw kind een boven gezond gewicht?
- ◆ Kunnen jullie daar hulp bij gebruiken?

Meld je dan aan voor gratis deelname aan Kind naar Gezonder Gewicht!



Kind naar Gezonder Gewicht is een aanpak voor kinderen met overgewicht of obesitas en hun gezin. Samen werken we er naartoe dat kinderen zich prettiger voelen en een gezondere leefstijl krijgen.

Kind naar Gezonder Gewicht gaat om meer dan het gewicht. Zo werken we ook samen met bijvoorbeeld maatschappelijk werkers. Het is een aanpak waarbij deelnemers zelf bepalen welke doelen zij belangrijk vinden en waar zij aan willen werken. We doen dit samen met één vaste contactpersoon, de centrale zorgverlener.

## Wat doet de centrale zorgverlener?

De centrale zorgverlener bespreekt samen met jullie wat er allemaal speelt in het gezin. Denk aan bijvoorbeeld de thuissituatie, financiële situatie of iets wat op school speelt. We kijken wat het beste werkt in jullie situatie en wat past bij het gezin. Dit worden jullie persoonlijke doelen. Soms is het nodig om samen te werken met een andere professional. De centrale zorgverlener brengt jullie dan met elkaar in contact. Dit gebeurt alleen met jullie toestemming.

Voorbeelden zijn:

- ◆ kinderleefstijlcoach
- ◆ maatschappelijk werker
- ◆ fysiotherapeut
- ◆ sportcoach

De centrale zorgverlener blijft altijd jullie vaste contactpersoon voor al jullie vragen. Ook neemt hij/zij regelmatig contact met jullie op.

## Aanmelden of meer informatie?

Meld je aan via de website op:

[www.ggdhollandsnoorden.nl/kind-naar-gezonder-gewicht](http://www.ggdhollandsnoorden.nl/kind-naar-gezonder-gewicht).

De centrale zorgverlener van jullie gemeente neemt na aanmelding contact op om kennis te maken. Of stuur een bericht naar de centrale zorgverlener:

[centralezorgverlenerdenhelder@ggdhn.nl](mailto:centralezorgverlenerdenhelder@ggdhn.nl)

## Hoe lang duurt het en wat kost het?

De duur hangt af van jullie persoonlijke keuzes en wensen. Meestal duurt de begeleiding 6 maanden tot 2 jaar.

Deelname is altijd gratis. Kost ondersteuning van een andere professional geld? Dan bespreekt de centrale zorgverlener dit altijd vooraf.

## Wanneer kun je deelnemen?

Om mee te kunnen doen moet je kind:

- ◆ 4-12 jaar zijn;
- ◆ wonen in één van de deelnemende gemeenten;
- ◆ overgewicht of obesitas hebben;
- ◆ actief mee willen doen tijdens het hele traject.

Twijfel je of de aanpak Kind naar Gezonder Gewicht bij jouw kind past? Na het gesprek kunnen jullie zelf bepalen of jullie willen starten met het begeleidingstraject.

