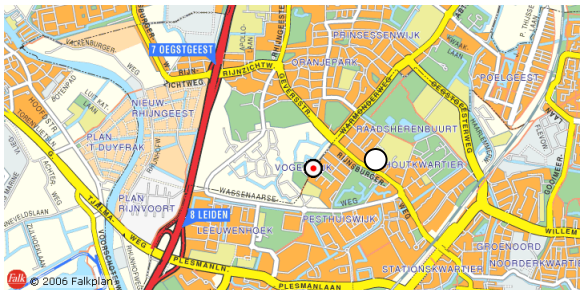


### Waar moet je zijn?

Centrum BTR  
Rijnsburgerweg 95  
2334 BK Leiden



### Wanneer is het?

Iedere maandag van 16.00–18.00 uur.

### Wanneer begint het?

Zodra de groep vol is! We starten als 6 kinderen zich hebben aangemeld. Dus bel één van ons om je op te geven. Je mag ons ook bellen als je nog vragen hebt.

### Hoe vaak kun je komen?

De cursus duurt wel 16 weken lang. Gezellig samen leren eten en bewegen. De tijd zal voorbij vliegen, want het is vet fun!

### Wie betaalt dit?

Daar hoeft jij je geen zorgen om te maken. Je krijgt een briefje mee van je huisarts dat je fysiotherapie nodig hebt en hulp van een diëtiste en psycholoog. Dit briefje hebben we nodig voor de verzekering.

### Zeg dit aan je ouders:

Voordat de cursus begint, betalen je ouders €50 inschrijfgeld. Ze moeten ook weten dat een arts aan ons programma meedoet en dat zij van tevoren contact opneemt met jullie huisarts of jij alles wel mee kan doen.

### Wie zijn wij?

#### *Fysiotherapeuten*

Cecile Röst  
Paula Mast  
e-mail: [cecile.rost@gmail.com](mailto:cecile.rost@gmail.com)  
[paula\\_mast@hotmail.com](mailto:paula_mast@hotmail.com)

#### *Diëtiste*

Hanneke Kusse  
Tel. 06 30900655  
e-mail: [kusse06@planet.nl](mailto:kusse06@planet.nl)

#### *Kinderpsycholoog*

Irma Röder  
Tel. 06 14753361  
e-mail: [irma.roder@euronet.nl](mailto:irma.roder@euronet.nl)

#### *Arts*

Nanny van den Braken

## Dé gezondheidsclub voor tieners van 9-12 jaar



**Fit: vet fun!**

### **Te dik? Jij?**

Tegenwoordig zijn veel kinderen te zwaar. Vaak komt dat omdat kinderen niet meer zoveel buiten spelen en veel thuis zitten; voor de tv of achter de PC. Kinderen eten anders dan vroeger: ze ontbijten bijvoorbeeld niet meer. Ook snoepen ze vaker of eten regelmatig fastfood zoals patat of hamburgers. Je bent te zwaar als jouw gewicht niet past bij je lengte en je leeftijd. In een tabel kan je huisarts of diëtist heel precies opzoeken of jij te zwaar bent. Als je deze folder krijgt ben je te zwaar volgens de tabel.



### **Geeft dat?**

Ja, want als je te zwaar bent en je doet er niets aan, dan is er een grote kans dat je lichaam later problemen krijgt. Je kunt je moe of lusteloos gaan voelen, of ernstige ziektes krijgen zoals suikerziekte.

Maar ook nu is het niet zo leuk. Misschien word je wel eens gepest omdat je er dik uit ziet. Of misschien is het moeilijker om de andere kinderen bij te houden met rennen of springen.

### **Tijd voor actie!**



Doe mee met de cursus **Fit: vet fun!** Iedere week kom je samen met andere dikke kinderen bij elkaar. Bij droog weer gaan we naar een te gekke speeltuin, waar je van alles kunt doen. Daar kun je rennen, verstoppen, schommelen, springen en spelen. Als het regent maken we plezier in een gymzaal. Fysiotherapeuten leren je alles over gezond bewegen en diëtisten leren je over hoe je gezond en vooral ook lekker kunt eten. Ook komt er een kinderpsycholoog langs om met je te praten over wat je kunt doen als je gepest wordt of over andere dingen die je moeilijk vindt. Zo word je op een leuke manier vanzelf dunner.

### **Waar laat je je ouders?**

Die neem je dus mee! Wij vangen ze op en leren ze hoe ze lekker en toch gezond voor je kunnen koken. Wij vertellen ze ook waarom je dunner moet worden en blijven. We hopen dat ze er zelf ook wat van opsteken en met je mee gaan doen bij het afvallen. En wie weet spelen ze gezellig mee in de speeltuin.

### **Eten en bewegen**

Je valt af door meer te bewegen en minder te eten. Je zult merken dat je geen honger hebt als je afgeleid wordt door lekker te bewegen. Omdat op deze cursus alle kinderen te zwaar zijn, zul jij echt niet opvallen. Zo kun je lekker je gang gaan en leren hoe leuk het is om met gezondheid bezig te zijn.

### **Gezond bezig zijn is echt leuk!**

En in het Engels (met een beetje Nederlands) heet dit:

## **Fit: vet fun!**

### **Nooit meer snoepen???**

Natuurlijk wel! Snoepen mag best, als je maar in de gaten houdt hoeveel en hoe vaak je snoept. We leren je alles over gezonde tussendoortjes en wat nu de echte dikmakers zijn.

