

Samen Fit!

Samen Fit is een programma voor kinderen en jongeren met overgewicht.

Door Samen Fit voel je je fit en lekker, sport je met meer plezier en leer je gemakkelijker. Je zult merken dat je leven er veel leuker van wordt!

Samen met jou gaan wij je overgewicht te lijf. Tijdens Samen Fit begeleiden wij je op een leuke manier bij bewust eten, gezond leven en bewegen met plezier. Jij en je ouders krijgen daarbij begeleiding door een kinderfysiotherapeut, beweegcoach en diëtist.

Hoe meld ik mij aan?

Aanmelding kan via je huisarts, jeugdarts, schoolarts, of kinderarts in het ziekenhuis.

Na een gezamenlijke intake met de kinderfysiotherapeut en diëtist, stellen we samen een beweeg- en voedingsplan op.

Wat ga ik doen?

Je krijgt individuele begeleiding van de diëtist en gaat met een groep aan de slag bij de beweegcoach. Ook krijg je begeleiding van onze kinderfysiotherapeut, dat kan zowel in een groep als individueel zijn.

Hoe lang duurt het?

Jij en je ouders krijgen drie tot zes maanden intensieve begeleiding van ons team. In die tijd leer je hoe je op een leuke manier gezonder en actiever kunt leven. Na die periode kom je af en toe samen met je ouders langs om te vertellen hoe het gaat. En ook dan geven we je graag nog wat tips.

Samen Fit! is een samenwerking van:

FTC Noord
Welstad

Diëtistenpraktijk Beter (W)eten
Centrum voor Jeugd en Gezin

Voor meer informatie of het maken van een afspraak kunt u contact opnemen met FTC Noord via
0599-612715 of info@ftcnoord.nl