



## Gezondheidscentrum Broekpolder start dit voorjaar Cool 2B Fit *Een gevarieerd leefstijlprogramma voor de jeugd van 8-13 jaar*

Soms worden kinderen net iets sneller zwaar dan ze lang worden. Landelijke groeistudies laten zien dat maar liefst één op de acht kinderen in Nederland kampt met overgewicht, meisjes iets meer dan jongens. Een ongezond voedingspatroon, te weinig bewegen en veel inactiviteit door computer en tv zijn hiervan de belangrijkste oorzaken. Om deze problematiek terug te dringen is Cool 2B Fit ontwikkeld.

Met Cool 2B Fit werkt het hele gezin op een sportieve en positieve manier aan een gezonde leefstijl! Veel bewegen, deskundige begeleiding, maar bovenal de groep stimuleert elkaar tot net dat stapje extra. In een groep van acht tot tien deelnemers zullen de kinderen sporten onder begeleiding van een sportinstructeur en de kinderfysiotherapeut. De kinderen leren vooral dat bewegen ook leuk kan zijn. Cool2Bfit biedt hiervoor een afwisselend beweegprogramma en kennismaking met diverse sporten in groepsverband.

Daarnaast worden er regelmatig ouder- en kinderbijeenkomsten georganiseerd over voeding, smaken en proeven, coaching voor ouder en kind, zelfbeeld en zelfvertrouwen. Het gehele programma staat onder deskundige begeleiding van een kinderfysiotherapeut, diëtist en een kinderpsycholoog.

Het programma duurt in totaal anderhalf jaar en bestaat uit drie verschillende fasen: intensieve fase, sportfase en follow-up fase.

Een kind kan met een verwijzing van de huisarts deelnemen aan dit programma.

Wilt u meer informatie dan kunt u kijken op de website [www.cool2Bfit.nl](http://www.cool2Bfit.nl) of u kunt contact opnemen met Astrid de Wolde ([astriddewolde@revacentre.nl](mailto:astriddewolde@revacentre.nl)). Zij is de coördinator van de groep die in Heemskerk gaat starten. Bij haar kunt u zich ook direct aanmelden.

