

FUN4KIDZZ

gezond eten is lekker
en bewegen is leuk!

EIGEN BIJDRAGE

De eigen bijdrage voor het programma Fun4Kidzz is € 10,- per maand (periode van 10 maanden). Dit bedrag wordt gedurende het jaar gespaard. Wanneer de kinderen het programma helemaal hebben gevolgd en een keuze hebben gemaakt voor een sportvereniging, maken we het bedrag over voor een lidmaatschap bij de gekozen sportvereniging. Zo kunnen de kinderen na Fun4Kidzz doorgaan met sporten. Fun4Kidzz is mogelijk in combinatie met de Gelrepas.

AANMELDEN OF VRAGEN

Wilt u uw kind aanmelden of zijn er vragen? Neem dan contact op met:
Sportbuurtwerk Solidez
Patricia de Wit
06-51951485 of
sportbuurtwerk@solidez.nl



Fit, zelfverzekerd
en vol energie,
dat wil toch
iedereen?

gezond eten
is lekker
en bewegen
is leuk!

Ben je tussen de 6-9 jaar en woon je in Renkum/Heesum?

Wil je

- • ontdekken dat je met plezier lekker kan bewegen
- • ontdekken dat gezond eten lekker kan zijn
- • wat gewicht kwijt op een manier die bij je past?

Wil je hier samen met je ouder(s)/verzorger(s) aan werken?



Ga dan samen met het Fun4kidzzteam aan de slag!

solidez
welzijn in uitvoering

Sportbuurtwerk

DIETISTEN
VOEDING
IN DE PRAKTIJK



kind & meer
praktijk voor gezin en opvoeding

fysiotherapie
de **Waag**

Optisport



RENKUM
FUN
4 KIDZZ

FUN4KIDZZ

WAT GAAN WE DOEN

Met elkaar komen we een schooljaar lang in actie om samen meer plezier in bewegen te krijgen en om de leefstijl aan te passen.

Ook proberen we samen met de kinderen het eetpatroon aan te passen en op die manier hun gewicht te verlagen. Daarnaast gaan we kijken welke sport het beste bij het kind past. De kinderen gaan wekelijks aan de slag met hun eigen eet- en beweegdoelen met hulp van het Fun4Kidzzteam. Dit team bestaat onder andere uit: een gedragscoach, een beweegcoach, een voedingscoach en een sportconsulent.

FUN4KIDZZ PROGRAMMA

Het programma bestaat uit drie delen en gaat van start in september 2015 in Renkum.

Fitheidstest

Elk programmadeel start met een fitheidstest in de Rijnkom door het Fun4kidzzteam. Dit is een startmoment van het programma. We gaan dan samen kijken waar we aan gaan werken en maken hierover afspraken die bij de kinderen passen. De kinderen ontvangen een startpakket en lenen een Wii-fit voor hun huiswerk, zodat ze in hun eigen omgeving met spelletjes kunnen bewegen.



Tijdens het schooljaar doen we deze fitheidstest nog een paar keer, zodat we kunnen kijken hoe de kinderen vooruit gaan en als het nodig is passen we de doelen aan.

Fun

In de eerste periode gaan de kinderen in een kleine groep aan de slag met workshops over voeding en bewegen, maar ook met workshops over "Wie ben ik?" en "Gevoelens & Oplossingen". Het gaat vooral om plezier, samenwerken, conditie en gezond bewegen. Daarnaast zijn er ook workshops voor ouders en hebben we het met elkaar over gezond eten en motivatie. De manier waarop ouders dit samen met hun kind kunnen aanpakken komt ook aan bod.

De wekelijkse beweglessen worden in de gymzaal aan de Bramstreeflandweg door Sportbuurtwerk Solidez gegeven. Door Optisport worden de zwemactiviteiten in zwembad de Aquarij en fitnessvormen in de Rijnkom verzorgd. Alle andere workshops vinden plaats in Dorpshuis de Hucht. Dit programma duurt 15 weken en wordt met elkaar op een leuke manier afgesloten.

4 Kidzz

In deze tweede periode ligt de nadruk op het opstarten van een sport- of beweegactiviteit in de eigen omgeving, zodat de kinderen ook na afloop van het programma in beweging blijven. Ook zijn er deze periode workshops over gezonde voeding en leefstijl. De wekelijkse beweglessen worden zoals in het Funprogramma voort gezet. Dit programma duurt 21 weken en sluiten we ook weer samen af.

Light

In deze periode ligt de nadruk op de zoektocht naar een leuke sport, zodat de kinderen na het programma actief blijven bij de sportclub naar eigen keuze. Uiteraard staat plezier in bewegen wekelijks voorop en hebben we elke maand een workshop over voeding en leefstijl. Dit programma gaat het hele schooljaar door.

