

LEKKER IN JE LIFE voor ouders en kinderen

Uw kind 'lekker in zijn/haar life'? Daar kunt u voor zorgen!

Na de herfstvakantie start (bij genoeg inschrijvingen) het programma 'Lekker in je Life'. Is uw kind tussen 6 en 12 jaar en is uw kind te zwaar? Wilt u uw kind helpen met een gezonde leefstijl? Dan bent u bij ons aan het juiste adres. Het vinden van een goed evenwicht tussen eten en bewegen is niet makkelijk in onze wereld waarin zo veel te krijgen is. Samen gaan we op zoek naar een balans die bij jullie past.

Cursus met andere ouders

Er zijn 12 lessen voor ouders. In de les leert u samen met de andere ouders over gezonde voeding en beweging. U krijgt tips om uw zoon of dochter te helpen gezond te eten en meer te bewegen. Misschien is uw kind verdrietig omdat hij of zij dikker is dan andere kinderen in de klas. In de lessen leert u hoe u uw kind kunt helpen. Daarnaast zijn er individuele sessies met de kinderdiëtiste of de kinderfysiotherapeut.

Vriendjes maken tijdens de sportles

Uw kind sport 26 weken lang samen met de andere kinderen. De kinderen worden vaak goede vriendjes met elkaar. De lessen worden gegeven door een sportcoach en soms is er een kinderfysiotherapeut aanwezig.

Wat kost het programma?

Het programma kost u niets! De gemeente Purmerend en de zorgverzekeraar betalen. Maar er zijn wel regels.....

De ouders worden op alle groepsbijeenkomsten verwacht. Alleen als de ouders deelnemen aan de groepslessen, mogen de kinderen sporten.

Waar en wanneer?

De ouderlessen en sportlessen vinden tegelijkertijd plaats op **dinsdag van 16.00 uur – 17.00 uur in Brede School De Kraal**, Zambesilaan 278, Weidevenne. Tijdens de schoolvakanties zijn er geen lessen. Bij genoeg inschrijvingen starten we na de herfstvakantie op dinsdag 31 oktober 2017.

Wat hebben de kinderen nodig voor de sportles?

- Gymschoenen (geen schoenen die ook buiten gebruikt worden)
- Sportkleding (geen spijkerbroek)
- Flesje water

Voor informatie of aanmelden kunt u een mail sturen naar pedagogisch adviseur Suscha Bermond: Sbermond@ggdzw.nl of bellen met 0299-714848

