



kind naar  
gezonder gewicht



gemeente  
Noordwijk



**Samen naar  
een gezondere leefstijl**

- Wil je dat jouw kind lekker in zijn of haar vel zit?
- Wil jouw kind een gezondere leefstijl?
- Heeft jouw kind een boven gezond gewicht?
- Kunnen jullie daar hulp bij gebruiken?

## Meld je dan aan voor deelname aan Kind naar Gezonder Gewicht!

Wij staan klaar voor kinderen en hun gezin. Na aanmelding krijgen jullie een vaste contactpersoon (de centrale zorgverlener). Die kijkt samen met jullie naar wat jullie willen veranderen en begeleidt jullie naar passende hulp voor een gezondere leefstijl.



### **Wat is Kind naar Gezonder Gewicht?**

Kind naar Gezonder Gewicht (KnGG) is een programma voor kinderen met overgewicht of obesitas en hun gezin. Kinderen die net als anderen gelukkig en gezond willen leven. Door overgewicht kan dat moeilijker zijn. Nu en in de toekomst.

Overgewicht ontstaat door meerdere oorzaken. Onder andere voeding, beweging, ziekte, zelfvertrouwen, stress en financiële mogelijkheden kunnen invloed hebben op lichaamsgewicht.

In dit programma gaan jullie met de hulp van één vaste centrale zorgverlener opzoek naar wat bij jullie kind oorzaken zijn van overgewicht en wat jullie daaraan kunnen doen.

## **Wat doet de centrale zorgverlener?**

De centrale zorgverlener bespreekt samen met jullie wat er in jullie gezin invloed heeft op de levensstijl van jullie kind. Denk bijvoorbeeld aan de thuissituatie, financiële situatie of iets wat op school speelt. Samen met de centrale zorgverlener maken jullie een plan met doelen waaraan jullie willen werken. Jullie kiezen zelf wat het beste past bij jullie situatie en gezin.

Soms is het nodig om samen te werken met een andere professional, zoals een kinderleefstijlcoach, sportcoach of maatschappelijk werker. De centrale zorgverlener brengt jullie dan met elkaar in contact. Dat gebeurt alleen met jullie toestemming. De centrale zorgverlener blijft dan jullie vaste contactpersoon.

---

## **Hoe lang duurt het en wat kost het?**

Meestal duurt de begeleiding 2 jaar. Dit hangt af van jullie persoonlijke keuzes en wensen.

Begeleiding door de centrale zorgverlener is gratis. Kost ondersteuning van een andere professional geld? Dan bespreekt de centrale zorgverlener dit altijd vooraf met jullie.

---

## **Wanneer kunnen jullie deelnemen?**

Om mee te kunnen doen moet je kind:

- 2-18 jaar zijn;
- wonen in Noordwijk, Noordwijkerhout of de Zilk;
- overgewicht of obesitas hebben;
- actief mee willen doen tijdens het hele programma;
- steun ervaren vanuit de rest van het gezin.

## **Vragen en aanmelden**

Heb je vragen over het Kind naar Gezonder Gewicht programma of wil je je aanmelden? Neem dan contact op met de jeugdverpleegkundige, je huisarts of onze centrale zorgverlener (in opleiding) Linda Sluijs.

Linda Sluijs - Trias Kids  
linda@triaskids.nl  
085-0703194



kind naar  
gezonder gewicht