

Factsheet Gewichtige Gezinnen Jongeren

t.b.v. verwijzers

Het programma

Gewichtige Gezinnen is een jaarprogramma waarbij deelnemers een gezonde leefstijl ontwikkelen en leren vast te houden. Gedurende één jaar worden de jongeren én hun sociale omgeving begeleid. Zo zoekt elke deelnemer zelf een 'steunmaatje' (bijvoorbeeld een vriend(in), broer of zus) die de deelnemer steunt in de gedragsverandering. Het programma gaat in op het gedrag, voedings- en bewegingspatroon van de deelnemers.

De eerste drie maanden van het jaar volgen de deelnemers (zowel jongeren, steunmaatjes als hun ouders/ verzorgers) groepsbijeenkomsten op het gebied van gedrag en voeding (aangeboden door Avant sanare) en bewegen zij minimaal twee keer per week (aangeboden door Sportzone Charlois en Beweegmaatjes). De daarop volgende maanden krijgen de deelnemers en hun gezin individuele begeleiding door Avant sanare. Verspreid over het jaar worden er drie kookworkshops georganiseerd. Sportzone Charlois en Beweegmaatjes ondersteunen de deelnemers wekelijks met plezierige beweegactiviteiten. De deelnemers worden gestimuleerd om daarnaast ook zelfstandig te bewegen.

Doelen

- Het gezamenlijk plezier krijgen in beweging dat leidt tot een hogere en duurzame sport- en beweegdeelname van jongeren als onderdeel van een gezonde leefstijl.
- Het ontwikkelen van een gezonde leefstijl waarin een gezond eetpatroon met voldoende beweging wordt nagestreefd.
- Het doorbreken van patronen en bundelen van krachten in het sociale systeem van de jongere.
- Reëel gewichtsverlies dat ook op de lange termijn te handhaven is.
- Het opsporen en veranderen van niet-realistische gedachten in realistische gedachten

Begeleiding

Er is sprake van een multidisciplinaire aanpak met orthopedagogen, integrale leefstijlcoaches, voedings- en beweegdeskundigen, jongerenwerkers, sportverenigingen en Beweegmaatjes (getrainde Rotterdamse vrijwilligers).

Doelgroep

Het programma richt zich op jongeren tussen 12 en 18 jaar met overgewicht.

Locaties

Gewichtige Gezinnen Jongeren wordt dit najaar in twee wijken aangeboden, namelijk Charlois en Delfshaven.

Tijd Themabijeenkomst 17.00 – 18.00 uur, bewegen 18.00 – 19.00 uur.

- Delfshaven (CJG Delfshaven, Duivenvoordestraat 65) – start donderdag 18 september 2014
- Charlois (CoWell, Mezenhof 1) – start dinsdag 16 september 2014

Aanmelden of meer informatie

Meer weten of een potentiële deelnemer aanmelden? Neem contact op met Avant sanare. Deelname voor de jongeren is gratis. Vooraf vindt er een intakegesprek plaats waarin wordt gekeken of het programma bij de jongere en het gezin past.

Avant sanare

Directiekade 15, 3089 JA Rotterdam

Tel: 010-4286400

E-mail: secretariaat@avantsanare.nl

Website: www.avantsanare.nl