

Gewichtige Gezinnen Jongeren

Gewichtige Gezinnen Jongeren is een programma dat jongeren tussen de 12 en 18 jaar helpt om lekker in hun vel te zitten met een gezonde leefstijl.

Samen sterk

Als deelnemer sta je er niet alleen voor maar heb je jouw eigen steunmaatje. Dit maatje kies je zelf uit en kan bijvoorbeeld een goede vriend(in), broer of zus zijn.

Veranderen en veranderingen volhouden is makkelijker als je omgeving mee doet.

Je krijgt ook tips en steun van de andere jongeren die ook meedoen aan het programma en je ouders.



Wat gaan we doen

Je krijgt een jaar lang begeleiding. Tijdens de eerste drie maanden is er elke week groepsbijeenkomst waarin deze thema's aan bod komen:

- Voeding** Wat is gezond eten precies en hoe kan je dit kan aanpakken, waaronder een kookworkshop.
- Gedachten** Begeleiding en tips om positieve gedachten vast te houden en over hoe je jezelf kan motiveren.
- Beweging** Met plezier bewegen met de groep in een afwisselend en leuk beweegprogramma.

Na deze eerste drie maanden volgt individuele begeleiding van jou en je gezin. Er worden in deze periode nog twee kookworkshops georganiseerd en er je zal twee keer per week bewegen. Ook zijn er nog een aantal terugkombijeenkomsten met de groep.



Aangeboden door:

Avant sanare het centrum voor blijvende gedragsverandering en mentale gezondheid.

Telefoon: 010-4286400 b.g.g. 06-10301478

E-mail: secretariaat@avantsanare.nl

Website: www.avantsanare.nl

Vind ons op  

Waar en wanneer

Delfshaven Start 18 sept 2014
CJG Delfshaven donderdagen
Duivenvoordestraat 65, 3021 PD Rotterdam

Charlois Start 16 sept 2014
CoWell dinsdagen
Mezenhof 1, 3082 ZE Rotterdam