

MOVEXL

Inhoud van het programma

Voor de kinderen

Kinderen tussen 6 en 12 jaar worden op woensdagnamiddag gedurende het schooljaar via sport en spel 2 uur aan het bewegen gezet. Bovendien leren ze ook hoe ze het bewegen kunnen inschakelen in hun dagelijkse leven en krijgt elke deelnemer een gratis zwembadpas voor het Olympiabad te Brugge.

Voor de ouders

Er zijn 6 bijeenkomsten van twee uur. De bijeenkomsten kunnen door één ouder of beide partners samen gevolgd worden.

De volgende thema's komen aan bod tijdens onze bijeenkomsten:

- voedingsadvies
- verantwoorde fysieke activiteit
- een gezonde levensstijl
- veranderen van gedrag
- afspraken en huisregels rond eten en beweging
- aanmoedigen en motiveren
- grenzen stellen
- samen moeilijke situaties aanpakken en oplossen
- versterken van het zelfbeeld en de zelfwaardering



Dit is een initiatief van LOGO Brugge, voedingsdeskundige Lien Joossens en de Provinciale Sportdienst West-Vlaanderen.

In samenwerking met CLB Brugge(n) en CLB De Klaver voor de oudertraining.



MOVEXL

Een aanbod voor kinderen met overgewicht

voor kinderen van 6 tot 12 jaar
een wekelijks aangepast bewegingsprogramma

voor hun ouders
6 ouderbijeenkomsten
over voeding, opvoeding en beweging



MOVE XL

Praktische informatie

De bewegingsactiviteiten van Move XL gaan door in de lokalen van het Olympiabad in St Andries, Brugge telkens op woensdagnamiddag tot eind juni.

- 13u30 tot 15u30: kinderen van 1ste, 2de en 3de leerjaar
- 15u30 tot 17u30: kinderen van 4de, 5de en 6de leerjaar

Start: derde woensdag van september.

Instappen kan tot de herfstvakantie en tweede instap na de kerstvakantie.

Er worden geen activiteiten gegeven tijdens de schoolvakanties. Er is wel mogelijkheid tot deelname aan een schaatsnamiddag in de kerstvakantie (voor de ganse familie) en een 3-daags sportkamp in de paasvakantie.

De 6 oudertrainingen gaan door te Brugge. De data en plaats worden telefonisch doorgegeven.

Prijs?

€ 100 alles inbegrepen (behalve sportkamp: € 30) te storten op rekening nr.776-5912900-71
Met vermelding Move XL en naam van uw kind.
Indien u deelneemt aan elke van de 6 oudersessies krijgt u € 30 terug.
Vraag ook aan uw mutualiteit indien zij een tussenkomst aanbiedt.

Interesse & inschrijving?

Contacteer
Logo Brugge, Ruddershove 4, 8000 Brugge
T 050 32 72 95
F 050 32 72 99
E ingeborg.vandenbussche@logo-brugge.be

www.logowl.be

Herkenbare situaties?






Mieke is 8 jaar en wordt gepest op school. Ze lachen haar uit omdat ze dik is en omdat ze niet goed mee kan doen tijdens de turnles. Als ze 's avonds thuis komt, kijkt ze enkel TV of leest ze een boek. Mieke heeft al allerlei sporten geprobeerd, maar heeft niets kunnen volhouden.

Een dieet brengt altijd ruzie in huis. De afspraken worden niet gevolgd. Ik moet alles controleren. Broers en zussen beginnen te protesteren...

Mijn kind is zelf niet gemotiveerd om iets aan zijn gewicht te doen. Ik moet altijd zeggen dat hij genoeg gehad heeft.

We hebben duidelijke regels omtrent wanneer ze iets uit de snoepkast mogen nemen, maar ze houden zich er niet aan.

Als ik met Jeroen naar de supermarkt ga en hij krijgt zijn zin niet, dan wordt hij heel kwaad en schreeuwt hij de hele winkel samen. Wat kan ik dan doen?

-  Wilt u uw kind helpen bij het aanleren van een gezonde levensstijl?
-  Wilt u op een gezonde manier streven naar het bereiken van gewichtscntrole?
-  Hebt u vragen omtrent gezonde eet- en bewegingsgewoonten? En vooral rond hoe deze gewoonten op een kindvriendelijke manier kunnen toegepast worden in uw gezin?
-  Hebt u ook al ondervonden dat uw kind het lastig heeft met zijn dik zijn en daardoor moeilijker gedrag vertoont?
-  Wilt u uw kind ondersteunen en motiveren om het deze keer vol te houden?

Deze vragen zullen samen met andere ouders en onder deskundige begeleiding van een CLB-medewerker voedingsdeskundige tijdens de ouderbijeenkomsten behandeld worden.

De beweegactiviteiten worden begeleid door een sportleerkracht van Vlabus.