

# Ouder-Kind Guppiesport®

**Veel en veelzijdig bewegen voor kinderen van 2 en 3 jaar met overgewicht**

Ouder-Kind Guppiesport is een vernieuwend bewegconcept voor kinderen van 2 en 3 jaar met overgewicht.

Binnen Ouder-Kind Guppiesport krijgen kinderen, samen met hun ouders, de kans om kennis te maken met leuk en veelzijdig bewegen en worden ouders ondersteund in het maken van gezonde keuzes voor hun kind.

Het programma bestaat uit 20 beweeglessen en 5 ouderbijeenkomsten.

Flik-Flak biedt Ouder-Kind Guppiesport aan in samenwerking met de Jeugdgezondheidszorg van GGD Hart voor Brabant.

Klimmen, klauteren, gooien, vangen, springen, glijden ... alle vormen van bewegen komen tijdens de lessen aan bod.

Samen bewegen is leuk om te doen! Ervaren dat bewegen vooral leuk is, draagt bij aan een succesvolle ontwikkeling van het jonge kind.

In de ouderbijeenkomsten wordt aandacht besteed aan hoe u als ouder uw kind vertrouwd maakt met een gezonde leefstijl.

Situaties waarbij uw kind geen groente wil eten of water wil drinken, blijft zeuren totdat het iets lekkers krijgt of verwend wordt met lekkere dingen door de oppas of opa en oma, komen in deze bijeenkomsten aan bod.

Ontdek spelenderwijs wat u kind al kan, hoe makkelijk het is om in en rond huis actief te zijn en op een betaalbare manier lekker en gezond te eten. Door het zetten van kleine stapjes valt er al veel winst te behalen in een gezonde leefstijl.

Spreek bovenstaande u aan, kijk dan op de achterzijde voor de praktische informatie.



# Ouder-Kind Guppiesport®

**Veel en veelzijdig bewegen voor kinderen van 2 en 3 jaar met overgewicht**

## **Wanneer**

Vrijdag van 11.00 tot 11.45 uur.

Als er een ouderbijeenkomst plaatsvindt is de les van 10.45 tot 11.45 uur.

## **Waar**

Flik-Flak Hal

Marathonloop 7

5235 AA 's-Hertogenbosch

## **Inschrijven**

Het ingevulde inschrijfformulier levert u in bij de Infobalie in de Flik-Flak Hal.

U kunt zich ook aanmelden via het consultatiebureau van uw kind.

## **Kosten**

Aan het programma Ouder-Kind Guppiesport is tijdelijk een onderzoek verbonden om te beoordelen of het programma past bij de deelnemende gezinnen. Als u deelneemt aan het onderzoek dan is deelname aan het programma gratis.

Vanaf oktober/november 2014 kunt u aan de lessen Ouder-Kind Guppiesport deelnemen zonder deelname aan het onderzoek. Deelnamekosten voor 20 lessen en 5 ouderbijeenkomsten bedragen dan € 80,-.

## **Tegemoetkoming in de sportkosten**

Het is belangrijk dat zoveel mogelijk mensen kunnen deelnemen aan sport. Wij willen u graag wijzen op de mogelijkheden die er eventueel zijn als een tegemoetkoming in de kosten gewenst is. U kunt daarvoor terecht bij:

- Bijzonder bijstand, via Gemeente 's-Hertogenbosch: [www.s-hertogenbosch.nl](http://www.s-hertogenbosch.nl)
- Jeugdsportfonds, voor sporters tot en met 17 jaar: [www.jeugdsportfonds.nl](http://www.jeugdsportfonds.nl)

## **Informatie**

Voor meer informatie over het programma en het onderzoek dat er tijdelijk aan verbonden is, kunt u contact opnemen met Maayke van Dinther, GGD Hart van Brabant: [M.van.Dinther@ggdhvb.nl](mailto:M.van.Dinther@ggdhvb.nl)

