



Leemburg
familiediëtist



GEZONDE HELDEN

Uw kind fit en happy!

Een afwisselend programma voor kinderen in Ooststellingwerf van 6 t/m 10 jaar boven een gezond gewicht. Ontdek in 40 weken hoe fijn het is om je fit te voelen. Daar wordt iedereen blij van!

Tijdens deze (gratis) wekelijkse lessen van 45 minuten gaat uw kind in een klein groepje ontdekken hoe fijn bewegen en een gezonde leefstijl zijn. Ouders/verzorgers doen ook één keer per maand mee.

Waar?

Brede School MFS-Zuid, Boekhorsterweg 15 in Oosterwolde.

Wanneer?

Vanaf 30 oktober 2023 op maandag van 14.45 tot 15.30 uur.

Voor wie?

Kinderen in Ooststellingwerf van 6 t/m 10 jaar boven een gezond gewicht.

Aanmelden

Stuur een e-mail naar jgz-oosterwolde@ggdfryslan.nl met daarin:

- naam kind;
- leeftijd kind;
- naam ouder/verzorger;
- telefoonnummer;
- e-mailadres.

Wij bellen u voor een kennis-makingsgesprek.



Over de lessen

- Plezier staat voorop!
- De lessen worden verzorgd door een buurtsportcoach en een kinderfysiotherapeut.
- Met gastlessen verzorgd door lokale sportaanbieders en aandacht voor weerbaarheid.
- Elke maand is er een les waarbij ook de ouder(s)/verzorger(s) aansluiten. Deze les wordt ingeleid door een professional, die ouder en kind op speelse wijze meeneemt in één van de leefstijlthema's.
- Via een app kunnen kinderen en ouders/verzorgers thuis challenges uitvoeren.
- De kinderen krijgen bij de start een sporttas gevuld met leuke materialen.
- Bij elke les wordt water en fruit uitgedeeld.
- We houden de schoolvakanties aan.

Meer weten?

Neem contact op met team Jeugdgezondheidszorg
Ooststellingwerf van GGD Fryslân

088 22 99 444

jgz-oosterwolde@ggdfryslan.nl