



kind naar  
gezonder gewicht



GGD  
zhz

**jong jgz**

groeit met je mee.

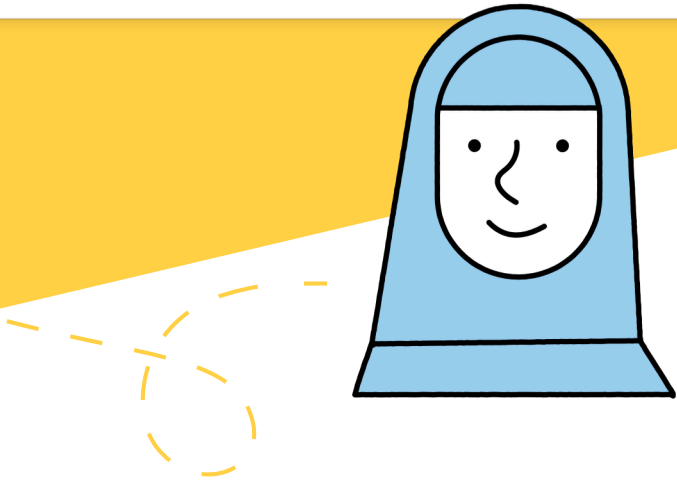


**Samen werken  
aan een goede  
gezondheid**

- 👉 Wil je lekker in je vel zitten?
- 👉 Wil je een gezondere leefstijl?
- 👉 Vind je jezelf te zwaar?
- 👉 Kun je daar speciale hulp bij gebruiken?

## Meld je dan aan voor gratis deelname aan Kind naar Gezonder Gewicht!

Wij staan klaar voor jongeren en hun gezin. Na aanmelding krijgen jullie een vaste contactpersoon (de centrale zorgverlener). Deze gaat samen met jullie kijken waar jullie hulp bij kunnen en willen gebruiken. En hoe jullie dit aan kunnen pakken.



Kind naar Gezonder Gewicht is een aanpak voor jongeren met overgewicht en obesitas en hun gezinnen. Samen werken we er naartoe dat jongeren zich prettiger voelen en een gezondere leefstijl krijgen.

We kijken hierbij naar de persoonlijke situatie. Kind naar Gezonder Gewicht gaat om meer dan het gewicht. Zo werken we ook samen met bijvoorbeeld maatschappelijk werkers. Het is een aanpak waarbij deelnemers zelf bepalen welke doelen zij belangrijk vinden. En dus ook waar zij aan willen werken. We doen dit samen met één vaste contactpersoon, de centrale zorgverlener.

### Wat doet de centrale zorgverlener?

De centrale zorgverlener bespreekt samen met jullie wat er allemaal speelt in het gezin en wat invloed heeft op jullie leefstijl. Denk aan bijvoorbeeld de thuissituatie, financiële situatie of iets wat op school speelt. We kijken wat het beste werkt in jullie situatie en wat past bij jullie gezin. Dit worden jullie persoonlijke doelen.

Soms is het nodig om samen te werken met een andere professional. De centrale zorgverlener brengt jullie dan met elkaar in contact. Dit gebeurt alleen met jullie toestemming. Voorbeelden zijn:

- ◆ kinderleefstijlcoach
- ◆ maatschappelijk werker
- ◆ fysiotherapeut
- ◆ sportcoach

De centrale zorgverlener blijft altijd jullie vaste contactpersoon voor al jullie vragen. Ook neemt hij/zij regelmatig contact met jullie op.

### Hoe lang duurt het en wat kost het?

Meestal duurt de begeleiding 2 jaar. Dit hangt af van jullie persoonlijke keuzes en wensen.

Deelname is altijd gratis. Kost ondersteuning van een andere professional geld? Dan bespreekt de centrale zorgverlener dit altijd vooraf.

### Wanneer kun je deelnemen?

Om mee te kunnen doen moet je:

- ◆ 2-18 jaar zijn;
- ◆ wonen in één van de deelnemende gemeenten;
- ◆ overgewicht of obesitas hebben;
- ◆ actief mee willen doen tijdens het hele programma.

Twijfel je of de aanpak Kind naar Gezonder Gewicht bij jou past? Neem dan contact op met de jeugdverpleegkundige of je huisarts.



kind naar  
gezonder gewicht



GGD  
zhz

**jong JGZ**

groeit met je mee.

## Meld je aan

Meld je aan via de website op:

**[www.jongjgz.nl/kngg](http://www.jongjgz.nl/kngg)**. Of neem contact met ons op. De centrale zorgverlener van jullie gemeente neemt na aanmelding contact op om kennis te maken.

## Meer informatie

Hebben jullie nog vragen? Stuur dan een berichtje naar Jong JGZ:

**[contact@jongjgz.nl](mailto:contact@jongjgz.nl)** of bel:

**088- 5664549.**