

Samen met ons werken aan je gezondheid!

Ben je tussen de 5 en 12 jaar oud, heb je overgewicht en wil je graag gezonder leven, je fit voelen en lekker in je vel zitten?

Doe dan met ons mee! Kom sporten en bewegen, krijg tips over eten, drinken, slapen, snacken en nog veel meer.

Het programma in het kort

- ✓ 12 weken lang
- ✓ Intake door de jeugdverpleegkundige
- ✓ 2x per week sporten en bewegen met de kinderfysiotherapeut
- ✓ 4 afspraken met de kinderdiëtist
- ✓ 1x samen koken met je vader of moeder
- ✓ Informatie over sporten na Fit Gaaf door de beweegmakelaar
- ✓ Stickers plakken op de Fit Gaaf!-kalender over hoe het gaat met je leefstijl
- ✓ Gratis. Het programma wordt vergoed vanuit de basisverzekering. Voor kinderen geldt geen eigen risico.



Aanmelden

Bel naar de jeugdgezondheidszorg (Sylvia Grul): 030-2863300 / s.grul@utrecht.nl

Overige contactgegevens van het FitGaaf team

Kinderfysiotherapeut Lorraine Peek, 030-2624064 / info@fysio-overvecht.nl

Diëtiste Talitha Meine Jansen, 088 123 99 88 / dietist-utrecht@careyn.nl

Beweeg- en vitaliteitsmakelaar Linda Hiemstra, 06-83443223 / l.hiemstra@sportutrecht.nl