



Samen Slim

GRATIS INFOSESSIES VOOR KINDEREN (6-14) EN HUN OUDER(S)

Hoe bouw je een goede relatie op rond voeding, beweging en het zelfbeeld van een kind die kampt met overgewicht?

In een reeks van 3 groepsessies leer je samen met je kind(eren) spelenderwijs meer over voeding en bewegen. Da's: Samen Slim!

Meer info op: samenslim.yperman.net



Samen Slim

GRATIS INFOSESSIES VOOR KINDEREN (6-14) EN HUN OUDER(S)

Meer info op: samenslim.yperman.net

PROGRAMMA*

*De sessies worden ondersteund door psycholoog, diëtist en kinesist.

30 september | 15 - 16.30 uur

Voeding

Er wordt met ouders stil gestaan rond gezonde voeding met de diëtiste. Er wordt uitleg gegeven rond: wat is gezonde voeding, hoe zit dat met de labels in de supermarkt alsook hoe je als ouder thuis aan de slag kunt gaan met gezonde recepten. Ook proeven kinderen verschillende soorten voeding en staan we stil bij hoe belangrijk proeven is.

28 oktober | 15 - 16.30 uur

Sport en beweging

Wat valt er onder 'beweging', wat is voldoende beweging, welke soorten sport bestaan er en hoe kun je als ouder en kind meer bewegen in het dagelijks leven? In deze sessie staat de kinesiste stil bij sport en beweging en gaan ouders en kinderen aan de slag.

25 november | 15 - 16.30 uur

Goed in je vel

Je goed voelen in je vel is belangrijk. Er wordt samen stil gestaan rond mentaal welzijn, zelfbeeld en lichaamsbeeld en tips voor ouders hoe ze hun kind hierin kunnen ondersteunen. De kinderen gaan op een speelse manier aan de slag met dezelfde thema's.

PRAKTISCH



→ **Inschrijven via:** scan de QR-code of surf naar de webpagina samenslim.yperman.net

📍 **Waar:** Aanmelden aan de kiosken en verzamelen op route 94.

💶 **Prijs:** gratis

In samenwerking met:

