

Obelixitas

Obelixitas is een initiatief van Sportservice Haarlemmermeer, FysioPlaza en Voedingsadviesbureau de Winter. Obelixitas helpt ouders en kinderen om succesvol, effectief en op een leuke manier risicovol overgewicht aan te pakken.

Risico

Overgewicht wordt steeds meer op jongere leeftijd vastgesteld. Kinderen die lijden aan overgewicht lopen risico's. Overgewicht veroorzaakt complicaties als verhoogde bloeddruk, verhoogde cholesterol en suikerziekte. Op langere termijn leidt overgewicht zelfs tot hart- en vaatziekten, gewrichtsproblemen (knieën en heupen), slaapproblemen, psychologische problemen, en het ontwikkelen van een leversteatose (vetopstapeling in de lever).

Fantastisch beweegprogramma

Obelixitas biedt een fantastisch beweegprogramma dat negen maanden duurt. Onder leiding van een kinderfysiotherapeut en een sportdocent wordt in groepen van 10 – 14 kinderen in de leeftijd van 8 t/m 12 jaar intensief gewerkt aan het ontwikkelen van een gezonde leefstijl op korte en lange termijn.

Via de JeugdSportPas sporten de kinderen één keer in de week bij een sportvereniging naar keuze. Een belangrijke doelstelling van het programma is, naast gewichtsverlies, dat kinderen plezier krijgen in het bewegen en een bewuste keuze kunnen maken voor een structurele bewegingsactiviteit bv. bij een sportvereniging.

Compleet team

De kinderen worden naast de kinderfysiotherapeut en de sportdocent begeleid door een compleet team, bestaande uit een huisarts en een diëtiste. Daarnaast wordt nauw samengewerkt met een psycholoog.

Succes en resultaat

De eerst groepen hebben het programma afgerond met veel succes en geweldige resultaten. De kinderen hebben sociaal-emotionele ontwikkeling doorgemaakt (hebben minder faalangst en durven zichzelf te laten "zien".) en de BMI is bij alle kinderen gedaald. Tevens hebben zij meer plezier in bewegen gekregen en weten zij van welke sportvereniging ze lid willen worden. Ook zijn veel kinderen meer bewust geworden van gezonde voeding en weten hier op een verantwoorde manier mee om te gaan.

Locatie en tijd

Op woensdagmiddag wordt er van 16.00 – 17.00 uur gesport in de gymzaal van brede school Breedenborgh in Nieuw-Vennep.

Heeft uw kind interesse? Stuur het [intakeformulier](#) retour of neem contact op met Jelmer Jansen.
jjanssen@sportservicehaarlemmermeer.nl

Met vriendelijke groet,

Jelmer Janssen



Sportservice Haarlemmermeer
Hoofdweg 680 - 682
2132 BT Hoofddorp

[t]: +31 23 557 59 37

[f]: +31 23 562 00 82

[e]: jjanssen@sportservicehaarlemmermeer.nl

[w]: www.sportservicehaarlemmermeer.nl