

# SHG

## Kids

### Challenge



Gezondheidscentrum  
**Leidschenveen**

Gezondheidscentrum  
**Veenland**

Ben je tussen de 6 en 16 jaar?

Wil je lekker bewegen, gezonder eten en wil je meer zelfvertrouwen?

Meld je dan aan voor de SHG Kids Challenge!

E: [receptie-ft@shg.nl](mailto:receptie-ft@shg.nl) T: (070) 440 1033

[www.gcveenland.nl/fysiotherapie](http://www.gcveenland.nl/fysiotherapie)

[www.gcleidschenveen.nl/fysiotherapie](http://www.gcleidschenveen.nl/fysiotherapie)

---

## Welkom bij de SHG Kids Challenge!

Deze folder geeft u meer informatie over de SHG Kids Challenge. De SHG Kids Challenge streeft naar een betere levensstijl door gezonder eten, meer bewegen en het vergroten van het zelfvertrouwen van het kind. De Challenge vindt zowel plaats in gezondheidscentrum Leidschenveen als in gezondheidscentrum Veenland.



### Voor wie?

Het programma is bedoeld voor kinderen van 6 tot 16 jaar.

### Door wie?

Het programma SHG Kids Challenge is opgezet door (kinder)fysiotherapeuten, een diëtiste en een praktijkondersteuner GGZ. Allen zijn gespecialiseerd in het begeleiden van kinderen en jongeren. Alle medewerkers zijn werkzaam binnen de SHG op de locaties Leidschenveen en Veenland.

### Inzet ouders

Medewerkers en deelnemers proberen gezamenlijk een gedragsverandering te bereiken in eetpatroon, beweegpatroon en zelfbeeld. Deze verandering van levensstijl is alleen mogelijk als ook ouder(s) of verzorger(s) meedoen aan het programma.

Het meedoen houdt in: het bijwonen van de gezamenlijke start van de SHG Kids Challenge en maandelijks contact met de diëtiste.

Daarnaast is het natuurlijk erg belangrijk dat ouders thuis hun kind stimuleren en helpen bij het toepassen van de leefregels en adviezen die door ons gegeven worden. Alleen op deze manier wordt een blijvende gedragsverandering bereikt.

### Duur van het programma

De SHG Kids Challenge duurt 12 weken. Na 6 weken vindt er een evaluatie plaats. Dan wordt met objectieve metingen gekeken hoe het gaat, of de gestelde doelen zijn behaald en of het programma moet worden bijgesteld. Na 12 weken wordt het eindresultaat geëvalueerd.

### Programma

De Kids Challenge wordt ingezet op de volgende gebieden:

#### *Bewegen*

- De kinderen trainen 2x per week één uur samen met andere kinderen onder begeleiding van (kinder)fysiotherapeuten. Een training duurt één uur, waarin gewerkt wordt aan het verbeteren van de conditie, het verbeteren van kracht en coördinatie en vooral het gevoel dat bewegen leuk is.

#### *Gezonde voedingsgewoonten*

- De diëtiste geeft één op één vier verschillende workshops aan ouder en kind en er is wekelijks mailcontact.
- Er wordt gewerkt aan gedragsverandering door het maken van opdrachten.

#### *Gedragsverandering en zelfbeeld*

- Tijdens de Kids Challenge staan gedragsverandering en het bereiken van een positief zelfbeeld centraal.
  - Optioneel kunnen kinderen met hun ouders terecht bij de praktijkondersteuner GGZ.
-

---

## Intake

Nadat uw kind is aangemeld voor de SHG Kids Challenge ontvangt u van ons een vragenlijst met vragen over bewegen, voeding en zelfbeeld.

- *Defysiotherapeut* zal aanvullende vragen stellen op het gebied van bewegen en middels testen worden conditie, kracht en motorische vaardigheden in kaart gebracht.

Doel van de fysiotherapie:

- Meer bewegen
- Plezier hebben/krijgen in bewegen
- Meetbaar fitter worden (en een verbeterd zelfbeeld)
- Gaan sporten bij een club of vereniging



- *De diëtiste* zal aanvullende vragen stellen op het gebied van voedingsgewoonte en wensen. Tijdens de intake zal de diëtiste individueel ingaan op specifieke vragen op het gebied van voeding.

Doel van de diëtiste:

- Inzicht in eigen voedingspatroon
- Inzicht in gezonde voeding
- Inzicht in lekker eten
- Balans tussen voeding en beweging
- Zelf aan de slag met gezond en lekker eten tijdens verjaardagen / feestdagen / vakantie
- Voor zowel ouder als kind duidelijkheid over hoeveelheden / portiegrootte.

## Aanmelding

Heeft u interesse, dan kunt u uw kind aanmelden bij de receptie van de fysiotherapie in Gezondheidscentrum Leidschenveen.

Dit kan telefonisch (070) 440 1033 of per email [receptie-ft@shg.nl](mailto:receptie-ft@shg.nl). U kunt natuurlijk ook persoonlijk langskomen om u op te geven bij de receptie (ma-di-do-vrij tot half vijf en woensdag tot 12 uur).

## Kosten

- Fysiotherapie wordt voor kinderen vergoed uit de basisverzekering en gaat niet ten koste van het eigen risico. Uit de basisverzekering worden 18 behandelingen vergoed.
- De diëtiste wordt voor kinderen vergoed uit de basisverzekering en gaat niet ten koste van het eigen risico. Uit de basisverzekering wordt 3 uur aan dieetbehandeling vergoed.
- Praktijkondersteuner GGZ. De eventuele consulten worden vergoed uit de basisverzekering en gaan niet ten koste van het eigen risico. Wel moet u ingeschreven staan bij de huisartsen van gezondheidscentrum Leidschenveen of Veenland.



---

### Adresgegevens

Gezondheidscentrum Leidschenveen  
Harriët Freezerhof 195  
2492 JC Den Haag  
T: (070) 444 53 65  
E: [receptie-ft@shg.nl](mailto:receptie-ft@shg.nl)  
[www.gcleidschenveen.nl](http://www.gcleidschenveen.nl)

Gezondheidscentrum Veenland  
Vrouw Avenweg 650  
2493 WZ Den Haag  
T: (070) 711 11 05  
E: [receptie-ft@shg.nl](mailto:receptie-ft@shg.nl)  
[www.gcveenland.nl](http://www.gcveenland.nl)

### Eigendommen

De praktijk stelt zich niet aansprakelijk voor verlies, beschadiging of diefstal van uw eigendommen.

**Wil je ook meedoen  
met de  
Kids Challenge?**

**Geef je dan snel op!**

