

## Slimkids

### Cursus voor kinderen met overgewicht



De laatste tijd wordt er veel aandacht besteed aan kinderen die te zwaar zijn, u leest erover in de krant en u ziet het op televisie. Er is een groep kinderen die te zwaar is om dat ze niet gezond eten en te weinig bewegen. De kinderen kunnen er last van hebben: nu en later. Ze worden geplaagd of kunnen niet goed meedoen aan de gym.

De cursus **Slimkids!** is bedoeld voor kinderen tussen 8 en 12 jaar met hun ouders/verzorgers, die samen iets willen leren over de manier waarop het eet-, opvoedings- en beweegpatroon veranderd kan worden. De kinderen gaan onder begeleiding gymmen. De ouders krijgen gezamenlijk een cursus "eten / opvoeden zo".

Op donderdag 30 maart houden we een informatiebijeenkomst van 9.00 tot 10.30 uur.

Daarna kunt u een afspraak maken voor een intakegesprek. De gehele cursus duurt 10 weken en kost € 25,-. U overlegt eerst met de huisarts en vraagt een verwijfsbrief naar de fysiotherapie aan.

De informatieochtend en de cursus voor de ouders worden gegeven in het gebouw van de Thuiszorg, Reigersbos 89D, 4<sup>e</sup> etage.

De eerste ouderbijeenkomst is op donderdagochtend 20 april van 9.30 – 11.30 uur. De kinderen gaan bewegen in de gymzaal van de Holendrechtsschool, Holendrechtplein 41; daarmee wordt gestart op 21 april om 16.00 uur. Zijn u en uw zoon of dochter gemotiveerd en wilt u hieraan deelnemen? Neem dan contact op met: Nel Asman, Gezondheidscentrum Holendrecht, 6966969 of met Annet Pluister, Amsterdam Thuiszorg, 8868700.

Georganiseerd door Amsterdam Thuiszorg en Gezondheidscentrum Holendrecht. Begeleiding door Annet Pluister, diëtist, Irene van de Bosch, jeugdverpleegkundige, een fysiotherapeut en Nel Asman, leerkracht lichamelijke opvoeding.



## Bewonerscommissie Holendrecht-noord (AWV)

Beste Medebewoners,

**De 'verketeling'** waar wij in voorgaande berichten al over spraken is inmiddels in volle gang. De eerste woningen op het Maarsenhof zijn al aan de beurt geweest. Hoewel de afspraken door de Projectleiders van de AWW tot dusver zo goed mogelijk zijn nagekomen trekt de ombouw van collectieve naar individuele stook toch een behoorlijke wissel op bewoners en uitvoerenden. Leden van de Bewonerscommissie hebben een 'verrassings' bezoek gebracht aan een woning waar men aan het werk was en we zagen zelf dat de werkzaamheden een behoorlijke impact hebben op het leven van de huurders. Daarnaast moeten wij ook opmerken dat de werklieden er alles aan doen om de aanpassingen goed te laten verlopen en wij beseffen terdege dat dit in volledig ingerichte panden geen lichte taak is.

Tijdens gesprekken met de bewoners bleek ons dat afspraken en informatie niet altijd juist zijn geïnterpreteerd. Dit heeft geleid tot meer ondervonden overlast dan strikt noodzakelijk. Hierover hebben wij de Projectleiders geïnformeerd. Wij hebben hen ook gezegd dat enkele afspraken naar onze mening niet voldoende zijn overdacht. Hier en daar zijn ook aanvullende voorzieningen cq afspraken nodig. Onze inbreng is positief ontvangen en de bewoners zullen voortaan op een andere manier worden voorgelicht. Voor de bewoners die het geheel al (bijna) achter de rug hebben kwam dit inzicht helaas te laat. Dit neemt

niet weg dat wij zeer tevreden zijn over de contacten met de AWW medewerkers betreffende dit project.

### Contact opnemen met de Bewonerscommissie

In de bovenstaande tekst heeft u kunnen zien dat wij er prijs op stellen ons 'licht op te steken' bij de bewoners die wij vertegenwoordigen. Ook konden bewoners zelf al aangeven contact met ons te willen door een e-mail aan [holendrecht Noord@yahoo.com](mailto:holendrecht Noord@yahoo.com), of door een briefje af te geven bij het kantoor van de AWW op Nieuwlandhof 175. Helaas hebben wij van de complexbeheerder vernomen dat er bewoners zijn die ons niet via deze wegen weten te benaderen. Namen van betrokkenen zijn ons niet bekend gemaakt. Dat is natuurlijk zeer spijtig. In overleg met de AWW is nu besloten om iedere eerste maandag van de maand, te beginnen 6 maart, 's avonds tussen 19.00 en 20.00 uur spreekuur te houden op Nieuwlandhof 175. Hebt u vragen over de wijk, wilt u ons deelgenoot maken van uw ideeën, of wilt u gewoon kennis maken, kom dan gezellig even bij ons langs. **Mocht de eerste maandag op een feestdag vallen dan is er geen spreekuur.** Dit is bijvoorbeeld het geval op 5 juni (2<sup>e</sup> Pinksterdag).

Vriendelijke groet en misschien 'tot een eerste maandag van de maand'.

Eric van den Bosch, namens  
Bewonerscommissie Holendrecht Noord (AWV)