
Gezondheidscentrum

Kinderen met overgewicht

De zon schijnt, jonge eendjes in de sloten, vogels fluiten, de zomer is in volle gang. Het is heerlijk om er op uit te trekken en buiten in beweging te komen. Ik denk dat iedereen het prettig vindt om te fietsen, in een park te spelen of te wandelen door een bos. Maar voor sommigen is het extra belangrijk om te bewegen. Voor iedereen die te zwaar is, is het belangrijk om een balans te vinden tussen actief bewegen en gezonde voeding. Voor deze balans geldt de bekende kreet: "Jong geleerd, oud gedaan!"

Gezondheidscentrum Holendrecht heeft in samenwerking met Amsterdam Thuiszorg een programma ontwikkeld voor kinderen met overgewicht. We noemen dit programma Slim Kids. Het is bedoeld voor zowel kinderen tussen ongeveer 4 en 12 jaar oud die overgewicht hebben als voor hun ouders of verzorgers. In het programma ga ik met Nel Asman (centrum assistent en vroeger vakleerkracht gymnastiek) in de Holendrechtsschool met de kinderen sporten. We willen vooral dat de kinderen meer plezier krijgen in bewegingsspel en dit in hun eigen leven meer gaan opzoeken: of in clubverband of gewoon op straat met vriendjes, vriendinnetjes en familie. Naast het bewegen is gezonde voeding natuurlijk essentieel om af te vallen. De ouders of verzorgers gaan hiervoor op cursus bij Annet Pluister (diëtiste) en Irene van de Bosch (opvoeddeskundige) van Amsterdam Thuiszorg. In de oudercursus die gegeven wordt in het gezondheidscentrum Holendrecht, wordt zowel gesproken over gezonde voeding als over opvoeding. Want vaak weten ouders wel wat goed zou zijn voor hun kind, maar blijkt het moeilijk om dit ook in praktijk te brengen.

Het programma duurt ongeveer 3 maanden. Er zullen terugkombijeenkomsten georganiseerd worden om met alle deelnemers contact te houden en wellicht een steuntje in de rug te kunnen zijn. Als u wilt weten of uw kind te zwaar is, kan u met het consultatiebureau of met het gezondheidscentrum contact opnemen en dan wordt de BMI bepaald. Dit is een manier om naar het gewicht te kijken in verhouding tot de lengte van het kind. Als u informatie wilt over het programma, kunt u met mij contact opnemen. De eerstvolgende groep is in september. U bent van harte welkom om mee te doen. Het is een zeer leerzaam programma voor zowel ouders of verzorgers als voor de kinderen, maar bovenal beleven de meeste deelnemers er veel plezier aan. Dus kom in beweging en trek er op uit!

Fennie Kuipers – Oosterhoff
Kinderfysiotherapeut
Gezondheidscentrum Holendrecht
Nieuwlandhof 215 Amsterdam
020-6964858, niet op donderdag

Mobiel in de lift

Op zoek naar een leuke basisschool bij u in de buurt?

Kom eens binnenwandelen in onze school Mobiel! We zijn dit schooljaar heel hard aan het werk om van ons leuke, nieuwe gebouw een uitdagende, leerrijke omgeving te maken. En we zijn blij te kunnen melden dat steeds meer ouders van jonge kinderen de weg naar onze school weten te vinden. Dankzij een team dat op (meer dan) volle sterkte is, slagen we er goed in om de leerlingen die dat nodig hebben, extra hulp te geven bij leer- en werkhoudingproblemen, zowel binnen als buiten de klas. En dankzij onze 'tutor', juf Monique, kunnen de nieuwkomertjes in groep 1 elke dag extra aandacht krijgen. Binnen de kortste keren zien we hen groeien van peuter naar echt basisschoolkind. Dat vinden we leuk: we willen elk kind helpen zich op zijn of haar eigen manier te ontwikkelen.



Maar we doen méér dan alleen maar hard werken! Zo bezochten alle groepen onlangs Artis en gingen de groepen 3 tot en met 8 gewapend met koffer en deken een heuse rondreis maken in het Bijbels Museum. Tijdens die reis kregen kinderen verhalen te horen vanuit joods, christelijk en islamitisch perspectief. Dit sluit uitstekend aan bij onze leerlijn Levensbeschouwing: we willen kinderen laten kennismaken en ervaringen opdoen met alle grote wereldreligies. Ook na schooltijd zijn we actief: onder leiding van twee moeders houdt één groep zich bezig met koken en bakken en een andere groep krijgt voetbaltraining. Op Tweede Pinksterdag hebben twee teams van onze school meegedaan aan een Beach Soccer toernooi.



Een ander nieuw fenomeen op Mobiel is 'Theatertijd'. Alle groepen komen aan de beurt om voor kinderen van andere klassen en voor de ouders een theater-voorstelling te geven.

Dat kan van alles zijn: toneel, zang/muziek, dans of circus- en clownsacts. In die laatste categorie verrasten de kinderen van groep 5/6 en groep 3 ons voor de meivakantie met bijzonder leuke clowns. Van de kinderen en van de juffen en meesters wordt nog veel creatieve inspanning verwacht: op 15 juni houdt Mobiel in het buurtcentrum Holendrecht een playbackshow. Werk aan de winkel dus – ook voor vaders, moeders en andere familieleden! Want de leuke school maken we met elkaar, dus zeker niet alleen maar de juffen en de meesters. Tot ziens!?

Kom gewoon langs, Mijehof 406, of bel voor een afspraak: (020) 6967698.

Henk Radersma
leerkracht Mobiel
