KONTAKT

Ihre Anfragen werden sehr gerne und unverbindlich beantwortet.

«kinderleicht»
Sekretariat
Steigstrasse 11
7304 Maienfeld
Telefon: 076 467 85 88
info@verein-unbeschwert.ch

www.verein-unbeschwert.ch

kinderleicht

Ein Programm für Kinder mit Übergewicht

«unbeschwert»
Verein für Gesundheitsförderung Graubünden

WARUM «KINDERLEICHT»

Starkes Übergewicht (Adipositas) kommt immer häufiger schon bei Kindern und Jugendlichen vor. Die damit verbundenen Folgen wie Bewegungsunlust, Ausgrenzung, ein negatives Selbstbild und die möglichen Langzeitfolgen für die Gesundheit können ein Kind und seine Familie sehr belasten. Die Behandlung ist oft langwierig und braucht eine gute Begleitung und Unterstützung.

Das von Fachpersonen konzipierte und begleitete Programm «kinderleicht» richtet sich an Kinder und Jugendliche ab dem Primarschulalter mit Adipositas beziehungsweise Übergewicht mit Folgekrankheiten. Das Programm umfasst alle wichtigen Themenbereiche, die für eine langfristige Regulation des Körpergewichts wichtig sind: Bewegung, Ernährung, Erleben und Verhalten sowie Gesundheit.

Mit der Teilnahme am Programm sollen die Kinder und Jugendlichen mit ihren Familien mehr Freude an Bewegung erleben, ihre Kenntnisse über den Energiehaushalt ihres Körpers vertiefen und erfahren, dass gesundes Essen gleichzeitig auch feines Essen sein kann. Sie werden sich selber und ihren Körper besser kennen lernen und in der Gruppe Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl aufbauen. So können sie Lebensfreude dazu gewinnen und ein gesundes Körpergewicht erlangen.

kinderleicht

Ein Programm für Kinder mit Übergewicht

Hauptrolle spielen die Kinder und Jugendlichen. Damit sich alle in der Gruppe wohl fühlen können, bestehen die Gruppen aus maximal 20 Teilnehmern. Spielerisch und in einem vertrauensvollen Umfeld wird die Freude am Bewegen und ein guter Umgang mit sich selber gefördert. Unerlässlich ist dabei die aktive Unterstützung und Mitarbeit der Eltern, welche in Teile des Programms einbezogen sind.

Das Programm dauert insgesamt zwölf Monate. In der Regel findet einmal wöchentlich ein Treffen à 1.5 Stunden statt. Einen detaillierten Stundenplan geben wir Ihnen gerne ab. Das Programm findet im Raum Chur statt. Moderne Schulungsräume, eine Turnhalle und eine Schulküche stehen zur Verfügung.

Das Programm wird von Fachpersonen aus den Bereichen Medizin, Bewegung, Ernährung und Psychologie geleitet. Diese bringen zudem breite Erfahrung in der Arbeit mit Kindern und ihren Familien mit.

ORGANISATION

Das Programm «kinderleicht» wird von «unbeschwert» – Verein für Gesundheitsförderung Graubünden organisiert. Der Verein setzt sich für Prävention und Gesundheitsförderung im Kanton ein. Wichtigstes Vereinsziel ist zur Zeit die Durchführung des Programms.

TEILNAHME UND FINANZIERUNG

Es können Kinder und Jugendliche ab dem Primarschulalter mitmachen, welche die medizinischen Voraussetzungen erfüllen. Vor Beginn des Programms findet eine Eintrittsuntersuchung statt. In einem Kennenlerngespräch mit unseren Psychologen wird die Motivation für die Teilnahme besprochen. Die Kosten für das Programm «kinderleicht» werden von den Krankenkassen übernommen.