

Afspraken algemeen

- Bent u of uw kind verhinderd, geef dit minimaal 24 uur van tevoren aan ons door. Kom op tijd op uw afspraak. Lukt dit door omstandigheden niet, neem dan contact op.
- Indien deze regels niet worden nageleefd wordt het behandeltraject bij u in rekening gebracht.
- Komt u of uw kind zonder afmelding niet op uw afspraak dan krijgt u een gele kaart.
- Bij een 2e keer ontvangt u een rode kaart en wordt de therapie beëindigd tot er een gesprek heeft plaatsgevonden tussen ouders, kind en het Powerkids team.
- Als ouder/verzorger bent u zelf verantwoordelijk om na te gaan hoeveel behandelingen worden vergoed en om dit aantal bij te houden.

Eerste afspraak

- Indien u de Nederlandse taal onvoldoende beheerst, zorg er dan voor dat u iemand meeneemt die het gesprek voor u kan vertalen.
- De eerste behandeling bestaat uit een intake en een onderzoek. Hiervoor is één uur ingepland.
- Bij het onderzoek is makkelijk zittende kleding gewenst.
- Zet als ouder/verzorger uw telefoon tijdens de behandeling uit.

Hygiëne

- Wij verwachten van u dat u de door ons gewenste basishygiëne in acht neemt. U kunt desgewenst vooraf gebruik maken van onze douchegelegenheden.
- Zorg ervoor dat u elke behandeling een schone handdoek meeneemt.
- Bij het trainen in de zaal is het dragen van sportkleding verplicht: sportbroek, t-shirt en (schone) binnenschoenen.

Afspraak maken?

Om een afspraak te maken kunt u ons bereiken op het onderstaande telefoonnummer of emailadres of kunt u gewoon even bij ons binnenlopen.

ABCesar Kinderoefentherapie

Tel: (06) 310 446 46
e-mail: powerkids@abcesar.nl

ABCesar

Tel: (030) 291 72 73
e-mail: fit@abcesar.nl

Openingstijden:

Maandag: 8.00 - 18.00
Dinsdag: 8.00 - 17.30
Woensdag: 8.00 - 17.30
Donderdag: 8.00 - 17.30
Vrijdag: 8.00 - 13.00

ABCESAR

Hart van Noord
Trumanlaan 60
3527 BR Utrecht
tel: (06) 310 446 46
e-mail: kids@abcesar.nl



OEFENTHERAPIE CESAR
PSYCHOSOMATISCHE
OEFENTHERAPIE
ACTIEVE REVALIDATIE
KINDER OEFENTHERAPIE
POWERKIDS
TEENPOWER

actief bewust in beweging met je kind

Powerkids is een multidisciplinair interventie-programma met aandacht voor beweging, voeding en gedrag. Dit laagdrempelige zorgaanbod is bedoeld voor kinderen met extreem overgewicht (obesitas), motorische achterstand en/of gedragsproblematiek. Het programma wordt gegeven in de sportzaal van 'Hart van Noord'. In het programma heeft **ouder betrokkenheid** een hoge prioriteit.

De **begeleiding** van de kinderen wordt verzorgd door de kinderoefentherapeuten, een fysieke groepstrainer van ABCesar en een sociaal pedagogisch werker.

Deze unieke begeleiding, vanuit drie invalshoeken, maakt het mogelijk zorg op maat te kunnen bieden. Indien nodig kan er zelfs individuele begeleiding geboden worden door een betrokken diëtist van Careyn diëtetiek.

Het **doel** van het programma is het integreren van een meer actieve en een gezondere leefstijl in het gezin van kinderen met obesitas, motorische achterstand en/of gedragsproblematiek.

Er wordt gewerkt aan:

- het optimaliseren van de lichaamssamenstelling (vet/spierverhouding) waardoor de algehele conditie verbeterd wordt
- het verbeteren van de motorische vaardigheden

- de Combinorm bewegen (NISB); tot deze is behaald en uw kind is lid van een sport en/of beweegactiviteit
- vergroting van de kennis van gezonde voeding en de bewuste toepassing hiervan
- vergroting van de psychosociale weerbaarheid van uw kind waardoor het meer zelfvertrouwen en meer plezier in bewegen krijgt.

Samen met de ouders en het kind wordt een **individueel zorgplan** opgesteld aan de hand van de hulpvraag, algemene doelen en de uitkomsten van de intake en het onderzoek. Dit zorgplan vergroot de ontwikkelingsmogelijkheden van het kind in zijn eigen sociale en fysieke leefomgeving; de ouders spelen hierin een belangrijke en actieve rol.

Voor **deelname** aan Powerkids moet aan de volgende criteria voldaan worden:

- leeftijd 4-12 jaar
- extreem overgewicht (obesitas) en/of;
- motorische problematiek en/of;
- gedragsproblematiek
- participatie en betrokkenheid van ouders (deelname ouderbijeenkomsten)

Inhoud programma:

- intake gesprek en onderzoek, een tussen- en eindevaluatie en 3 nazorgevaluaties
- voor de kinderen 3 maanden lang, 2 keer per week 1 uur fysieke training met motorische en psychosociale ondersteuning
- 4 groepsbijeenkomsten voor de ouders over voeding en opvoeding
- 4 x deelname van ouders aan de training van hun kinderen; spelen met je kind en sporten met je kind (beide aan begin en eind)
- deelname sportmarkt met sportverenigingen uit de wijk
- 6 maanden nazorgtraject bestaande uit; een eindevaluatie met de ouders in groepsverband. en 3 individuele gesprekken: 6 weken, 3 maanden en 6 maanden na beëindiging van het trainingsprogramma.
- vervolgens zal het kind onder controle blijven van de verwijzer

Intensieve samenwerking:

- huisartsen
- JGZ: Jeugdartsen
- schoolleerkrachten / interne begeleiders
- 010-KRACHT (sociaal pedagoog)
- Careyn Diëtetiek
- sport – en welzijnsorganisaties in de wijk

“Spelend in beweging!”