



Cool 2B Fit

Over Cool 2B Fit

Cool 2B Fit is een beweegprogramma voor kinderen dat zich richt op plezier in bewegen en een gezonde leefstijl. Het is een landelijk programma, dat in de afgelopen jaren steeds verder is uitgewerkt. In 2019 is het programma door het RIVM erkend als effectief. Cool 2B Fit biedt een complete aanpak en een positieve insteek!

Cool 2B Fit heeft vier pijlers:

- Voeding
- Beweging
- Gedragsverandering
- Ouderparticipatie

Opbouw van het programma

Het programma duurt twee jaar. De eerste fase duurt een half jaar. In het eerste half jaar vinden er **zeven kindbijeenkomsten en zeven ouderbijeenkomsten** plaats waarin verschillende thema's aan bod komen, zoals voeding, gedrag en slapen. De deelnemers krijgen een **werkmap** met daarin informatie en opdrachten.

Daarnaast **sporten** de deelnemers twee keer per week in de groep. In de sportlessen maken zij kennis met verschillende sporten. Ook worden zij door Sportpunt Gouda begeleid bij het vinden van een geschikte sport en een leuke vereniging. Het is verplicht om aanwezig te zijn bij de sportlessen, de kindbijeenkomsten en de ouderbijeenkomsten.

In de tweede fase blijven de kinderen nog een half jaar lang, één keer per week sporten in de groep. Vanaf deze fase vindt er ook begeleiding plaats door de psycholoog in de vorm van **e-coaching**, gedurende 12 maanden.

Om de drie maanden vindt er een **tussenevaluatie** plaats. Dit zijn individuele gesprekken met de diëtist, de psycholoog en de kinderfysiotherapeut.

Team en samenwerkingspartners

Cool 2B Fit Gouda is een samenwerkingsverband tussen Sportpunt Gouda, Gezondheidscentrum Korte Akkeren, de Gemeente Gouda en diverse zorgpraktijken binnen de stad. Het begeleidende team bestaat uit een kinderfysiotherapeut, een diëtist, een psycholoog en een sportinstructeur.

Praktische informatie

| | |
|---------------------------------|--|
| <u>Duur van het programma:</u> | 2 jaar |
| <u>Volgende startmoment:</u> | November 2021 |
| <u>Dag en tijd sportlessen:</u> | Dinsdag en donderdag van 16.00 – 17.00 uur |
| <u>Locatie:</u> | Dinsdag: Gymzaal Middenmolenlaan Donderdag: Gymzaal Wilsonplein |
| <u>Kosten:</u> | Eigen bijdrage € 90,- Borg € 30,- |

Aanmelden

Om je aan te melden voor Cool 2B Fit, vul je het aanmeldformulier in op www.cool2bfit.nl/aanmelden.

Meer weten?

Neem contact op met Janna Ebbens, coördinator Cool 2B Fit Gouda

E-mail: j.ebbens@korteakkeren.com

Telefoon: 06-51401124

