

# Haagse Maatjes

*Je hebt overgewicht en vindt dit vervelend, je voelt je er onzeker door. Kinderen doen soms gemeen tegen je en je vindt het lastig om hier op een goede manier op te reageren. Als je wilt leren hoe je op een goede manier voor jezelf kunt opkomen en positiever over jezelf wilt denken, dan is de training Haagse Maatjes misschien wel wat voor jou!*

## Over Haagse Maatjes

*Wat is Haagse Maatjes?*

Haagse Maatjes is een groepstraining voor kinderen en jongeren met overgewicht en hun ouders. In de training leer je in het 1<sup>e</sup> uur sociale vaardigheden aan. Daarnaast ga je samen met je ouders een uur sporten bij leefstijlcentrum WOW, onder begeleiding van een ervaren sportcoach.

Tijdens één bijeenkomst komt er een diëtist langs die uitleg geeft over gezonde voeding en die je vragen kan beantwoorden. Er zijn ook een aantal bijeenkomsten voor de ouders. Hierin staan opvoedvaardigheden, ontwikkelingstaken en het realiseren van een gezonde leefstijl centraal.

*Wat levert het op?*

Het doel van de training is dat kinderen worden gemotiveerd om een eerste stap te zetten naar een gezonde(re) leefstijl en dit, met behulp van hun ouders, kunnen vast houden.

De focus ligt in eerste instantie op het werken aan een positief zelfbeeld, om als kind lekker(der) in je vel te zitten. Dit kan het vertrouwen en de motivatie geven voor het bereiken van een gezonde(re) leefstijl. In de training hopen wij dat de kinderen ervaringen kunnen uitwisselen, merken dat bewegen leuk is en een positieve ervaring op doen.

## Praktische informatie en aanmelden

<b>Voor wie?</b>	Kindgroep van 8 tot en met 12 jaar en hun ouders Jongergroep van 13 tot en met 16 jaar en hun ouders
<b>Hoe vaak?</b>	7 bijeenkomsten voor de kinderen en voor de jongeren Bij de kindgroep volgen de ouders 7 ouderbijeenkomsten Bij de jongergroep zijn dit 3 ouderbijeenkomsten
<b>Hoeveel kost het?</b>	Niets en een verwijzing van de huisarts is niet nodig.
<b>Aanmelden?</b>	Vul het aanmeldformulier in op de website: <a href="https://www.youz.nl/aanmelden/youz-aanmeldformulier-ggz-jeugdpreventie">https://www.youz.nl/aanmelden/youz-aanmeldformulier-ggz-jeugdpreventie</a>

*Voor vragen, actuele startdata, locaties en beschikbaarheid, kun je contact opnemen met het secretariaat van GGZ jeugdpreventie via 088-3588080 of [preventiehaaglanden@youz.nl](mailto:preventiehaaglanden@youz.nl)*