



Fitkids

Begin 2003 zijn we in samenwerking met Artsen voor Kinderen begonnen met FitKids.

Wat is Fitkids?

Fitkids is hét fitness- en oefenprogramma opgezet door Stichting Fitkids voor kinderen met een chronische ziekte, beperking of langdurige aandoening van 6-18 jaar. Zodat deze kinderen, onder professionele begeleiding, kunnen trainen en bewegen in een sportieve en stimulerende omgeving. De Fitkidstraining vindt plaats in een het Sport Medisch Centrum Amsterdam.

Bij Fitkids is altijd een kinderfysiotherapeut betrokken.

Doel van Fitkids

Het hoofddoel van Fitkids is kinderen een nieuwe 'life-style' aan te leren. In Fitkids ontdekken de kinderen weer plezier in bewegen te krijgen. Een ander belangrijk doel is het verbeteren van de fysieke en mentale conditie. In Fitkids wordt het kind gestimuleerd om na het

doorlopen van het Fitkidsproject door te gaan met een andere sportactiviteit bijvoorbeeld in clubverband (al dan niet aangepast). Dit kan eveneens beschouwd worden als een belangrijk doel van Fitkids.

Voor wie?

Fitkids is er voor kinderen van 6-18 jaar met een chronische ziekte, beperking of langdurige aandoening. Bijvoorbeeld voor kinderen met astma, diabetes, een aangeboren hartafwijking, Cystic Fibrosis of reuma, maar ook voor kinderen met een motorische achterstand, autisme of het downsyndroom. Natuurlijk kunnen kinderen in een rolstoel ook meedoen.

Naast kinderen met een chronische ziekte of handicap zijn er bij fitkids ook kinderen met overgewicht welkom. Bij deze kinderen letten we vooral op de volgende punten:

- Voedingspatroon
- Bewegen in dagelijks leven
- Actieve leefstijl

De groepen

Een FITKIDS-groep bestaat uit kinderen die verschillende beperkingen kunnen hebben, zoals diabetes, cystic fibrosis, reuma, astma, cerebrale parese of andere chronische aandoeningen. In het programma wordt gewerkt aan het stimuleren en ontwikkelen van het zelf-vertrouwen en de

zelfstandigheid van de kinderen, zowel fysiek als mentaal. Plezier en ontspanning staan voorop. Iedere les kent een individueel programma en een deel wat gezamenlijk uitgevoerd wordt, sport en spel.

Aanmelden

Heb je een chronische ziekte of beperking? En zin om lekker te bewegen, maar weet je niet waar? Dan ben je bij Fitkids aan het goede adres.

Geef je op door een mail te sturen naar fitkids@smcamsterdam.nl o.v.v. 'aanmelding FitKids' Geef hierbij je naam, geboorte datum, adres, telefoonnummer en de reden waarom je naar FitKids wilt komen aan.

Wij nemen dan zo snel mogelijk contact met je op voor het maken van een intakeafspraak.

Intake

Tijdens de intake bespreken we waarom jij naar FitKids wilt komen en vertellen we wat jij allemaal kunt bereiken bij FitKids.

Voor de intakeafspraak hebben wij een verwijzing van de behandelend specialist nodig. Vraag eventueel je huisarts om advies.



KinderfysiotherapieAmsterdam
SMCAAmsterdam

Olympiaplein 74 a
1076 AG Amsterdam

Tel:
020-6627244

e-mail:
fitkids@smcamsterdam.nl

www.kinderfysiotherapieamsterdam.nl
www.smcamsterdam.nl
www.fitkids.nu



Amsterdam
Almere

FitKids

Het sportprogramma voor
kinderen met een
chronische ziekte,
beperking of langdurige
aandoening.

Sport Medisch Centrum
Amsterdam

Kinderfysiotherapie
Amsterdam