



centrum voor
jeugd en gezin
maassluis



Wees slim, wees fit!

Doe mee met Slim2befit

Hoe krijg of behoud je een gezond gewicht? Het is lastig de juiste keuzes te maken, met al het lekkere eten dat bestaat. Een nieuwe leefstijl aanleren is al helemaal moeilijk. Goede begeleiding maakt het gemakkelijker. Daarom kun je in Maassluis meedoen aan het project Slim2befit, voor iedereen tussen de 2 en 18 jaar die (iets) te zwaar is.

De basis voor een gezonde leefstijl

Een gezonde leefstijl als volwassene ontwikkel je al sinds je kindertijd. Nu lijken een beetje overgewicht en weinig beweging misschien nog niet zo erg. Maar: doe je er niets aan, dan word je uiteindelijk vanzelf dikker.

Doe mee aan Slim2befit

Ben jij veel of een beetje te zwaar en maximaal 18 jaar? Doe dan mee aan Slim2befit; een jaar vol groepsbegeleiding, persoonlijke gesprekken, themabijeenkomsten én veel sport.

Voor wie?

Voor iedereen tot 18 jaar die veel of een beetje te zwaar is.


Aanmelden of informatie:



Meer informatie? Kijk op de website
www.cjgmaassluis.nl/slim2befit



Vragen of aanmelden? Mail Carla:
c.luimes@cjgrijnmond.nl



“We willen dat iedereen met
een gezond gewicht en goede
leefstijl zijn toekomst begint”

- *Carla Luimes, jeugdverpleegkundige*

Alles onder één dak!

Het Centrum voor Jeugd en Gezin bij u in de buurt is dé plek waar ouders, verzorgers, kinderen en jongeren terecht kunnen met vragen over gezondheid, opvoeden, opgroeien en verzorging. Er werken jeugdartsen, jeugdverpleegkundigen, doktersassistenten, pedagogen en andere deskundigen. Als het nodig is bieden zij u advies en ondersteuning. Samen maken we gezond en veilig opgroeien mogelijk.

Meer informatie of een vraag?

Kijk op onze website! U vindt hier informatie over het Centrum voor Jeugd en Gezin maar ook antwoorden op uw (opvoed)vragen. Vindt u het leuk om andere ouders/verzorgers te ontmoeten, zelf aan de slag te gaan of meer te weten te komen over thema's zoals spelen, gezond eten, bewegen, opvoeden, pesten en genotmiddelen? Op onze website staat een uitgebreid overzicht van cursussen en trainingen.

Natuurlijk kunt u ons telefonisch (tussen 08.30 - 17.00 uur) of per e-mail bereiken.