



**Je kind
beter in
z'n vel!**

**Wil jouw kind beter in z'n vel zitten?
Meer bewegen? Gezonder leren eten?
Dan is FitMaatjes misschien iets voor jullie!**

Bij Gilde Amsterdam koppelen we kinderen met (beginnend) overgewicht van 4 t/m 16 jaar aan een vrijwilliger: een maatje. Iemand die samen met jouw kind aan de slag gaat om gezonder in het leven te staan. Stap voor stap, zonder oordeel.

Wandelen, sporten, samen koken of gewoon praten over wat wél werkt. Niet streng, niet ingewikkeld, gewoon leuke dingen doen die goed voor je zijn.

SAMEN GEZONDER LEVEN, OP JOUW MANIER!



Meld je aan op www.gildeamsterdam.nl of scan de QR-code:



ZO WERKT HET:

Een jaar lang krijgt jouw kind begeleiding van een vrijwilliger, ook wel een maatje. Samen spreken ze wekelijks af en werken ze aan wat jouw kind belangrijk vindt. Denk aan:

- **Meer bewegen** – Samen naar buiten, nieuwe dingen proberen
- **Zelfvertrouwen** – Minder angst en meer plezier voor een gezonder leven
- **Gezonder eten** – Wat is een goede keuze? Wat is lekker én voedzaam?

**GEEN DIËTEN, GEEN VERPLICHTINGEN.
WEL PLEZIER, STRUCTUUR EN ECHTE AANDACHT**

Aan de slag!



Voor wie?

Voor kinderen die nét een steuntje in de rug kunnen gebruiken. Misschien loopt je kind al bij een diëtist of jeugdverpleegkundige. Of misschien merk je gewoon dat gezond leven nog lastig is.

**MEEDOEN
IS GRATIS**



Meld je aan op www.gildeamsterdam.nl of scan de QR-code:

