

# SAMEN GEZOND GROEIEN

Actief programma voor kinderen  
en jongeren met overgewicht




# SAMEN GEZOND GROEIEN

Heel wat kinderen en jongeren hebben te kampen met overgewicht. We weten allemaal dat dit niet leuk is, we voelen er ons niet fijn bij en bovendien is het ook niet goed voor ons lichaam.


Overgewicht kwijtspelen is echter een hele opgave. Met het project **Samen Gezond Groeien** willen we kinderen en jongeren met overgewicht helpen om er op een leuke manier iets aan te doen. We willen hen vooral een gezonde levensstijl aanleren, zich op een speelse manier leren bewegen, maar hen ook weerbaar maken voor de vele verleidingen die elke dag op hun pad komen.



S+   
P=M

## SAMEN

Samen wil zeggen dat we kiezen voor een groepsprogramma waar kinderen en jongeren ook elkaar helpen en motiveren. Samen houdt ook in dat de ouders er nauw bij betrokken worden. En uiteraard dat dit alles onder deskundige begeleiding gebeurt van het kindergezondheidsteam van het OLV-ziekenhuis van Waregem (kinderartsen, kinesist, diëtist en psycholoog) en Waregem Sport.

GRO+  +EN

## GROEIEN

Groeien betekent uiteraard letterlijk groeien, maar ook mentaal sterker worden en stapje voor stapje evolueren naar een gezondere levensstijl. Het is meestal niet de bedoeling dat kinderen gewicht verliezen, maar groeien zonder bij te komen.

GE+   
H=Z

## GEZOND

Gezond gaat niet alleen over voeding, maar ook over een gezond lichaam en een gezonde geest.



**SAMEN  
GEZOND  
GROEIEN**

## Wat houdt **SAMEN GEZOND GROEIEN** concreet in?

De eerste stap bestaat uit intakegesprekken met het kind of de jongere en de ouders bij de kinderarts, de diëtist, de psycholoog, de kinesist. Bij de kinderarts gebeurt er ook een klinisch onderzoek, een bloedafname en urine-onderzoek. Indien gewenst kan ook de sociaal assistent geraadpleegd worden. Na multidisciplinair overleg wordt beslist of het programma een oplossing kan bieden voor het overgewicht.

Het eigenlijke programma bestaat uit zestien groepssessies voor de kinderen en jongeren, telkens op woensdagnamiddag in de schoolsporthal Campus TechnX, Molenstraat 43, 8790 Waregem. Sommige sessies worden uitsluitend door Waregem Sport verzorgd. Bij andere sessies werkt de sportdienst samen met de diëtist en de psycholoog van het OLV-ziekenhuis om spelenderwijze te leren over hoe gezond eten en je goed voelen in je vel.

Ook de ouders spelen een belangrijke rol op de weg naar een gezondere levensstijl. Daarom zijn in het programma zes groepssessies voor de ouders opgenomen. Ze worden verzorgd door de diëtist, de psycholoog en de kinesist van het OLV-ziekenhuis. Een aantal gaan tegelijkertijd met de groepssessies voor de kinderen of jongeren door.

Tussen de groepssessies in zijn er een tweetal privéconsultaties bij de diëtist. Bij de psycholoog zijn er in totaal drie consultaties voorzien. Halverwege de groepssessies is er een multidisciplinair overleg tussen kinesist, diëtist, psycholoog en kinderarts, waarna het kind en de ouders worden uitgenodigd bij de kinderarts om het verslag te bespreken.

Na het intensieve programma van zestien weken volgt een evaluatiegesprek met de diëtist en de kinesist. Bij de kinderarts volgen dan opnieuw een klinisch onderzoek en een bloedafname, tevens met een evaluatiegesprek.

Na afloop van de groepssessies volgen nog enkele consultaties bij de diëtist en de kinderarts.

Ook daarna is er best nog opvolging door de kinderarts.

## PRAKTISCH

Het programma is ontwikkeld voor kinderen van 8 tot en met 15 jaar. Er kunnen maximaal 12 kinderen of jongeren deelnemen. De sessies gaan door op woensdagnamiddag van 14u tot 16u.

De groepssessies voor de ouders hebben meestal plaats op dezelfde dag van 14u15 tot 15u45 in het OLV-ziekenhuis van Waregem.

Het programma start in oktober, het secretariaat kindergeneeskunde zal u de exacte datum laten weten.

## KOSTPRIJS

De intakegesprekken bij de kinderarts kosten het gebruikelijke remgeld (12 euro, geconventioneerd). Bij de kinesist betaal je 8,92 euro remgeld. Consultaties bij de diëtist en sociaal assistent zijn gratis. Die bij de psycholoog zijn gratis bij inschrijving in het groepsprogramma.

Het groepsprogramma is volledig gratis voor kind en ouder, dankzij subsidies van Wingg, het O.L.V. van Lourdes Ziekenhuis Waregem en de stad Waregem. Voor opvolgconsultaties bij de kinesist en kinderarts betaal je enkel het remgeld.

Belangrijk: Wingg keert subsidies alleen uit bij voldoende aanwezigheid. Bij afwezigheid zonder geldige reden of voorafgaande annulatie wordt 30 euro noshow aangerekend — zowel voor groepssessies als individuele consultaties bij de kinderarts, diëtist en psycholoog. Een geldige afwezigheid vereist een medisch getuigschrift. Grootouders mogen ouders vervangen en zijn altijd welkom op de oudersessies.

## INSCHRIJVEN

Inschrijven voor de intakegesprekken kan telefonisch bij het secretariaat kindergeneeskunde van het Ziekenhuis Waregem.

**056/62 35 50.**

Laatste intakegesprekken zijn op 9/9/2026.

**SAMEN  
GEZOND  
GROEIEN**

Met dank aan AZ Alma Eeklo voor de ondersteuning  
Auteur: Dienst Kindergeneeskunde  
Publicatiedatum: Februari 2026

O.L.V. van Lourdes Ziekenhuis Waregem  
Vijfseweg 150  
8790 Waregem  
T. 056/ 62 31 11  
F. 056/ 62 30 20  
E. [info@ziekenhuiswaregem.be](mailto:info@ziekenhuiswaregem.be)

[www.ziekenhuiswaregem.be](http://www.ziekenhuiswaregem.be)

**SAMEN  
GEZOND  
GROEIEN**