

Moby-Dick-Gruppe des DRK in Saarbrücken

Ort

Weyersbergschule
- Offene Ganztagschule -
Große Weyersbergstraße 7
66115 Saarbrücken-Burbach

Termin

Dienstags, von 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr
Start: 18. September 2007

Altersgruppe

8 bis 12 Jahre

Anmeldung

DRK-Landesverband Saarland
- Moby Dick -

Wilhelm-Heinrich-Straße 7-9
66117 Saarbrücken

Tel.: 0681/5004-240 oder
0681/5004-243

Fax: 0681/5004-192

E-Mail: mobydick@lv-saarland.drk.de

Internet: www.lv-saarland.drk.de

Öffnungszeiten

Montag bis Donnerstag: 08.30 Uhr bis 16.30 Uhr
Freitag: 08.30 Uhr bis 12.00 Uhr

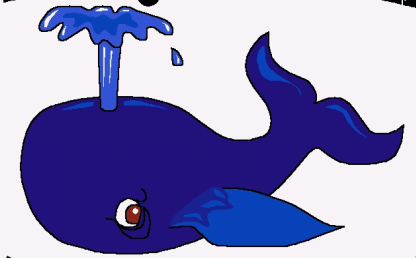
„Dicke Freunde“ beim DRK

„Dick sein“ ist kein Problem einzelner Kinder, viele Kinder und Jugendliche sind zu dick. Aus übergewichtigen Kindern werden oft übergewichtige Erwachsene.

Das muss nicht sein:

Komm zum DRK!
Wir helfen!

Moby Dick



Gesundheitsprogramm für übergewichtige Kinder



Was will Moby Dick?

Übergewicht gehört zu den weltweit am schnellsten wachsenden Gesundheitsrisiken. In Deutschland ist bereits jedes fünfte Kind und jeder dritte Jugendliche übergewichtig.

Besorgniserregend sind aber nicht nur die medizinischen Konsequenzen wie Bluthochdruck, Diabetes, Stoffwechsel- und Gelenkprobleme, sondern auch die psychosozialen Belastungen:

Dick sein macht keinen Spass!

Wer übergewichtig ist, wird oft von anderen gehänselt, passt nicht in die Klamotten, die er schön findet, kann nicht mitmachen beim Spielen und Toben und fühlt sich einfach nicht wohl in seiner Haut.

Ziel des Moby-Dick Programms ist eine Gewichtsreduktion und langfristige Gewichtsstabilisierung, ein Wachstum in die Höhe statt in die Breite.

Wir gehen gemeinsam eine Änderung des Ernährungs- und Freizeitverhaltens an, stärken Konfliktfähigkeit und Selbstwertgefühl und entdecken neue Kräfte und Potentiale.

Angebot für Kinder

Moby Dick ist ein ambulantes Therapieprogramm für übergewichtige und adipöse Kinder und Jugendliche im Alter von 8 bis 16 Jahren. Das Programm läuft ein Jahr.

Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Die Kinder treffen sich regelmäßig einmal pro Woche nachmittags in einer festen Gruppe.

Zum Programm gehören:

- Ernährung mit Ernährungslehre
- Gemeinsames Zubereiten gesunder und trotzdem leckerer Speisen
- Sinnvoller Sport zur Steigerung der Leistungsfähigkeit

- Psychosoziale Unterrichtseinheiten zur Stärkung von Selbstbewusstsein und Eigenverantwortung
- Ein erlebnisorientiertes Ferienprogramm

Einbindung der Eltern

Ohne Eltern geht es nicht. Was die Kinder bei Moby Dick lernen, muss zu Hause unterstützt und fortgeführt werden. Regelmäßige Elternabende mit Fragerunden und Eltern-Kind-Gespräche gehören mit ins Programm.

Was kostet das Programm?

Monatlich € 150,00. Viele Krankenkassen erstatten einen Teil der Kosten (in der Regel 80%).

Wo findet das Programm statt?

In Saarbrücken und Saarlouis starten die Gruppen im September. Bei Bedarf eröffnen wir weitere Gruppen

Wer betreut die Gruppen?

- Diätassistenten/innen, Ernährungsberater/innen
- Sportpädagogen,/innen, Übungsleiter/innen
- Pädagogen/innen, Sozialpädagogen/innen

Wie erfolgreich ist Moby Dick?

Wir vollbringen keine Wunder - wir erarbeiten uns langfristig Erfolge. Wer regelmäßig an Moby Dick teilnimmt hat gute Aussichten durch Umstellung seines Ernährungs- und Alltagsverhalten seine Gesundheit zu verbessern und sein Gewicht zu stabilisieren.

Nach einem Jahr Moby Dick ist das in der Regel bei 70 % der Teilnehmer/innen so.