

Platzreservation für Kurs 2009

Name, Vorname des Kindes:

Geburtsdatum:

Grösse und Gewicht:

Name, Vorname der Mutter:

Name, Vorname des Vaters:

Adresse:

Telefon:

E-Mail:

Ort und Datum:

Unterschrift Mutter:

Unterschrift Vater:

- 9 Sie erhalten von uns das Formular für die definitive Anmeldung
- 9 Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.
- 9 Mit der Bezahlung von Fr. 300.-- ist die Reservation definitiv (Depotgebühr).

D - CLUB CASTELMONT *

2 0 0 9

Intensivkurs
für Eltern mit Ihrem
übergewichtigen Kind
12 - 16 Jahre

Auskünfte und Unterlagen

D-Club Castelmont

Dr. med. Andreas Bächlin
Ärztlicher Leiter
Ulmenstrasse 14
4123 Allschwil

* seit 1979

www.d-club-castelmont.ch

andreas.baechlin@gmx.ch

WER?

Du bist bei uns richtig, wenn Du stark unter Deinem Übergewicht leidest und etwas dagegen tun willst. Du musst im April 2009 mindestens 12 Jahre alt sein.

Sie sind bei uns richtig, wenn Sie Ihr Kind bei der Bekämpfung des Übergewichts unterstützen wollen und selbst etwas gegen das eigene ev. Übergewicht tun wollen.

WIE?

Wir setzen auf **Ernährung, Bewegung** und **Gespräche** im Kreis von Gleichbetroffenen. So können alle von den Erfahrungen der anderen profitieren. Die Gespräche finden in einer Mütter- und Vätergruppe, sowie in einer Söhne- und einer Töchtergruppe statt.

Die Jugendlichen suchen mit Unterstützung der Fachpersonen ein gutes sportliches Training. Ernährungstheorie wird ergänzt durch gemeinsames Essen zu Hause.

PRINZIP:

Ernährung, Bewegung und Seelisches beeinflussen und verstärken sich gegenseitig.

ZIEL:

Auf der Suche nach den Gründen des seelischen Hungers lernen sich alle selber und andere in der Gruppe besser kennen.

Die Reduktion des Übergewichts des Kindes und der (ev. übergewichtigen) Eltern geschieht ohne gesundheitliche Risiken.

Wo und wann arbeiten wir

Während den Schulwochen treffen wir uns im Eulerhof in Basel (Eulerstr. 55), jeweils mittwochs. Für das Elternwochenende und das Sommerlager der Kinder ziehen wir uns zurück nach Andermatt.

Wie häufig gibt es Verpflichtungen

Für die **Mütter** und **Väter** gibt es mittwochs einen Termin alle 2 Wochen während der Schulzeit. Die Elterntrainingstage (31.7.-2.8.09) gehören auch dazu.

Die **Jugendlichen** treffen sich alle 14 Tage für die Gesprächsgruppe (18.15h-19.15h). Das Bewegungscoaching findet für die Jugendlichen alle 14 Tage statt, bis alle in einem Verein oder Club sind. Das Sommerlager findet vom 2.8. – 8.8. 2009 statt.

Jede Familie ist einmal eingeladen und lädt einmal eine andere Familie zum Znacht ein.

Termine:

Erstes Treffen: 22. April 2009
Letztes Treffen: 25. November 2009

Mit Verlängerungsmöglichkeit bis März 2010

Eine Nachkontrolle 1 und 2 Jahre nach Beginn der Therapie ist obligatorisch.

Was wollen wir erreichen

Mehr Selbstverantwortung im Essen und der Bewegung mit einem besseren Wohlbefinden innerhalb klarer Strukturen. Der Fettanteil im Körper wird reduziert und gleichzeitig die Muskelmasse erhöht. Der erhöhte Genuss beim Essen mit besserer Sättigung ist ein Schwerpunkt.

Wer führt den DCC

Ein Team von Fachleuten aus den Bereichen Medizin, Psychologie, Ernährung und Bewegung.

KOSTEN:

Die Kosten von Fr. 3x 1.400.-(4.200.-)/ Familie werden Ihnen in Rechnung gestellt. Die Krankenkasse bezahlt 90%, wenn Kind oder Eltern nicht mehr als 2 mal innert 2 Monaten unentschuldigt gefehlt haben. Ein bei der Anmeldung zu bezahlendes Depot von 300.- wird bei der 1- und 2- Jahresnachkontrolle zurückbezahlt.

Nachbetreuung

Die Mütter-, die Väter-, Söhne- und Töchter-Gesprächsgruppen können auf Wunsch und in Absprache mit der Leitung bis März 2010 weitergeführt werden.