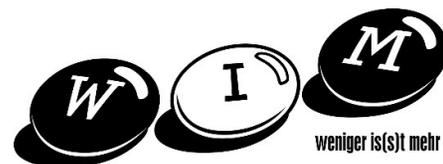


Programm Gruppenkurs

Start: 24. August 2024, sofern genügend Teilnehmer.
Mindestteilnehmer: 8 Familien

Kurstage: wöchentliche Treffen, kein Kurs während den Schulferien.
16 Treffen jeweils Mittwoch von 16.15 – 17.45 Uhr
10 Treffen an Samstage von 9.30 – 14.30 Uhr

An den Samstagen muss neben dem Kind **mind. ein Elternteil** bzw. eine Bezugsperson anwesend sein.



KINDERKLINIKEN
Bern

Samstag	24.08.2024	09.30 – 14.30	Ernährung/Verhalten
Mittwoch	28.08.2024	16.15 – 17.45	Bewegung
Mittwoch	04.09.2024	16.15 – 17.45	Bewegung
Samstag	07.09.2024	09.30 – 14.30	Ernährung/Verhalten
Mittwoch	11.09.2024	16.15 – 17.45	Bewegung
Mittwoch	18.09.2024	16.15 – 17.45	Bewegung
Herbstferien			
Mittwoch	16.10.2024	16.15 – 17.45	Bewegung
Samstag	19.10.2024	09.30 – 14.30	Ernährung/Verhalten
Mittwoch	23.10.2024	16.15 – 17.45	Bewegung
Mittwoch	30.10.2024	16.15 – 17.45	Bewegung
Samstag	02.11.2024	09.30 – 14.30	Ernährung/Verhalten
Mittwoch	06.11.2024	16.15 – 17.45	Bewegung
Mittwoch	13.11.2024	16.15 – 17.45	Bewegung
Samstag	16.11.2024	09.30 – 14.30	Ernährung/Verhalten
Mittwoch	20.11.2024	16.15 – 17.45	Bewegung
Mittwoch	27.11.2024	16.15 – 17.45	Bewegung
Samstag	30.11.2024	09.30 – 14.30	Ernährung/Verhalten
Mittwoch	04.12.2024	16.15 – 17.45	Bewegung
Mittwoch	11.12.2024	16.15 – 17.45	Bewegung
Samstag	14.12.2024	09.30 – 14.30	Ernährung/Verhalten
Weihnachtsferien			
Mittwoch	15.01.2025	16.15 – 17.45	Bewegung
Samstag	18.01.2025	09.30 – 14.30	Ernährung/Verhalten
Mittwoch	22.01.2025	16.15 – 17.45	Bewegung
Mittwoch	19.02.2025	16.15 – 17.45	Bewegung
Samstag	22.02.2025	09.30 – 14.30	Ernährung/Verhalten
Samstag	08.03.2025	09.30 – 14.30	Ernährung/Verhalten

WIM
weniger is(s)t mehr

**Gruppenprogramm für
übergewichtige Kinder (9 – 16 Jahre)
und deren Eltern**

**in Zusammenarbeit mit der Kinderklinik
des Inselspitals Bern**

WIM – weniger is(s)t mehr

Viele Kinder, die übergewichtig sind, haben gegenüber ihrem Körper negative Gefühle. Sie betrachten sich als unansehnlich. Ihre Beweglichkeit ist eingeschränkt. Viele leiden auch unter den sozialen Folgen, die das Dicksein mit sich bringen kann: Sie werden belächelt, „gehänselt“, und fühlen sich oft ausgeschlossen. Deshalb bieten wir in Zusammenarbeit mit der Kinderklinik des Inselspitals Bern ein Jahresprogramm für übergewichtige Kinder (9 bis 16 Jahre) und deren Eltern an.

Was wir in unserem Programm vermitteln

Essen und Trinken soll Freude bereiten, keine negativen Gefühle auslösen und die Kinder sollen Spass an der Bewegung haben. Unser Ziel ist es, Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten längerfristig in der Familie zu verändern. Die regelmässigen Treffen in Gruppen zu den Themen Bewegung, Ernährung und Verhalten und das Engagement der ganzen Familie unterstützen auf dem Weg zur langfristigen Veränderung.

Wer leitet den Kurs WIM

Die Kursleitung besteht aus einem Team, dem ein Kinderarzt spezialisiert auf Hormonstörungen und Diabetes, dipl. Ernährungsberaterinnen SVDE, Psychologin und dipl. Physiotherapeutinnen angehören.

Teilnehmen können

Kinder (9 bis 16 Jahre), die übergewichtig sind und deren Familie, die gemeinsam eine Gewichtsreduktion /-regulation anstreben wollen. Weitere Voraussetzungen sind Deutschkenntnisse und Bereitschaft am 6-monatigen Programm aktiv mitzumachen. Über die definitive Teilnahme wird nach dem Aufnahmeverfahren entschieden (siehe Ablauf Aufnahmeverfahren). Es können max. 12 Familien aufgenommen werden.

Ablauf des Programms

Eine Überweisung vom Kinderarzt / Hausarzt zur „Adipositas-sprechstunde“ der Kinderklinik des Inselspitals (031 632 94 11, Dr. med. Marco Janner) **ist wünschenswert**. Dort erfolgt eine medizinische Abklärung.

Eine direkte Überweisung des Kinderarztes / Hausarztes an die Kursverantwortlichen des Gruppenprogramms WIM ist möglich, sofern die medizinischen Abklärungen vom Kinderarzt / Hausarzt durchgeführt werden. Auskunft zu den medizinischen Abklärungen geben die Kursverantwortlichen (siehe unter Informationen und Auskünfte).

Nach Ende des Gruppenprogramms verpflichten sich die Teilnehmer, in den darauffolgenden fünf Jahren an einer jährlichen Kontrolle teilzunehmen.

Kursort

Kinderspital Insel und nähere Umgebung. Sie erreichen das Kinderspital mit dem Bus Nr. 11 ab Hauptbahnhof Bern, Richtung Holligen. Haltestelle Inselplatz. Im Inselparking gibt es gegen Bezahlung Parkplätze.

Kurskosten für das Programm

Aufnahmeverfahren:

1. Medizinische Abklärung und Erstgespräch. Kosten gehen zu Lasten der Krankenkasse
1. Motivations- und Eintrittsgespräch mit den Kursverantwortlichen (Information, Programmablauf, ...) bei Corinne Spahr oder Daniela Fahrni **Fr. 100.-** Diese Kosten werden **nicht** von der Krankenkasse übernommen

Gruppenprogramm:

Die Kurskosten für das Gruppenprogramm werden von der Krankenkasse übernommen (abzüglich Selbstbehalt/Jahresfranchise), sofern das Programm regelmässig (mind. 90%) besucht wird. Die Therapiekosten werden in 2 Raten zu Fr. 2600.-- und 3. Rate zu Fr. 600 bzw. 800.-- in Rechnung gestellt. Diese Kosten werden direkt über die Krankenkasse abgerechnet.

Falls für das Kind keine Franchise gewählt wurde, beträgt die Kostenbeteiligung (Selbstbehalt) max. Fr. 350.-- / Jahr für das Gruppenprogramm

Für weitere Informationen und Auskünfte:

WIM – weniger
is(s)t mehr
Belpbergstrs.15
3123 Belp
031 819 86 86

Daniela Fahrni
078 804 45 70
[daniela@erb-
fahrni.ch](mailto:daniela@erb-fahrni.ch)

Praxis
Belpbergstrs.15
3123 Belp

Corinne Spahr
079 304 61 70
corinne.spahr@bluewin.ch
www.corinnespahr.ch

Praxis
Seidenweg 63
3012 Bern