

### Wie kann man sich zum club minu anmelden?

Die Eltern bzw. Bezugspersonen der betroffenen Kinder/Jugendlichen melden sich schriftlich mit dem Anmeldetalon oder auf [www.minuweb.ch](http://www.minuweb.ch) an. Die Kursleitung prüft die Aufnahmekriterien und versendet eine Bestätigung mit einer Einladung für ein Erstgespräch mit der Projektleitung vor dem Beginn des Programms. Bei Nichterscheinen zum vereinbarten Aufnahmegespräch wird eine Umtriebsentschädigung von Fr. 100.– in Rechnung gestellt. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

**Anmeldeschluss ist der 30. März 2009.**

### Informationen und Auskünfte

Migros-Genossenschafts-Bund  
Direktion Kultur und Soziales/Soziales  
Postfach  
8031 Zürich  
Telefon 044 277 22 19  
Fax 044 277 62 72  
E-Mail: [soziales@mgb.ch](mailto:soziales@mgb.ch)

2008/Änderungen vorbehalten

### Weitere minu-Projekte und Links

- minu-Elterstraining  
Kursangebot für Eltern von 5- bis 10-jährigen, übergewichtigen Kindern  
(zwei Samstage in Zürich: 7. und 14. März 2009)
- minu-fit-trainer/in  
Ausbildung für Bewegungsfachleute  
(Start: 8./9. Mai 2009)

Informationen unter [www.minuweb.ch](http://www.minuweb.ch)  
oder [www.akj-ch.ch](http://www.akj-ch.ch)

Das Migros-Kulturprozent ist ein freiwilliges, in den Statuten verankertes Engagement der Migros für Kultur, Gesellschaft, Bildung, Freizeit und Wirtschaft.  
[www.kulturprozent.ch](http://www.kulturprozent.ch)

Konzept und Realisation

**MIGROS**  
kulturprozent



Migros-Genossenschafts-Bund  
Direktion Kultur und Soziales  
Postfach  
8031 Zürich



### Wenn

- Kinder unter ihrem Gewicht leiden
  - ihren Körper nicht mögen
  - gehänselt werden
  - und etwas dagegen tun wollen
- dann ist der club minu eine Chance!**



**Verhaltenstraining  
für übergewichtige Kinder  
und Jugendliche zwischen 11 und 16 Jahren**

Konzept und Realisation: Migros-Kulturprozent  
Zertifiziert durch die nationale Kommission  
Adipositas-therapie im Kindes- und Jugendalter



### Wenn Kinder übergewichtig sind

Viele Kinder und Jugendliche leiden unter ihrem Übergewicht und entwickeln negative Gefühle ihrem Körper gegenüber. Ihre Beweglichkeit ist eingeschränkt und ihr Selbstbewusstsein oftmals angeschlagen. Sie werden belächelt, gehänselt und fühlen sich häufig ausgestossen.

### Was kann man tun?

Durch ein Verhaltenstraining im Ernährungs-, Bewegungs- und Freizeitverhalten soll die Einstellung des Kindes/Jugendlichen zur Ernährung und zu seinem Selbstbild so weit verändert werden, dass eine Gewichtsreduktion oder anhaltende Stabilisierung erreicht wird. Das Programm beschränkt sich nicht auf das übergewichtige Kind bzw. den Jugendlichen, sondern bezieht auch seine familiäre Umgebung mit ein. Erfolge setzen das Engagement der ganzen Familie voraus.

### An wen richtet sich der club minu?

Der club minu ist für übergewichtige Kinder und Jugendliche zwischen 11 und 16 Jahren sowie für ihre Eltern beziehungsweise Bezugspersonen, die bereit sind, etwas gegen das Übergewicht zu unternehmen.

### Was bietet der club minu?

Angestrebt wird eine vom Kind bzw. Jugendlichen selbst gesteuerte und von den Eltern unterstützte, langfristig wirksame Änderung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens. Die Inhalte des Programms liegen in den Bereichen Ernährung, Zubereitung von Mahlzeiten, Psychologie, körperliche Bewegung und Freizeitgestaltung.

### Wer führt den club minu durch?

Das Leitungsteam besteht aus einem Psychologen, einer Ernährungsberaterin, einer Hauswirtschaftslehrerin und einem Bewegungsfachmann. Die medizinische Leitung liegt in den Händen einer Kinderärztin.

### Wer kann teilnehmen?

Auswahlkriterien für die Teilnahme sind neben dem Alter von 11 bis 16 Jahren das Empfinden des Jugendlichen, dick zu sein, ein starkes Übergewicht sowie die Motivation, etwas dagegen unternehmen zu wollen. Zudem müssen die Eltern bzw. Bezugspersonen schriftlich die Bereitschaft bekunden, regelmässig am club-minu-Programm teilzunehmen. Es können maximal 22 Kinder/Jugendliche aufgenommen werden. Vorgängig zur definitiven Aufnahme findet mit jeder Familie ein Aufnahmegespräch statt.

### Wo finden die Treffen statt?

Die Treffen finden in Zürich statt.

### Wie lange dauert der club minu?

Die Intensivphase beginnt am 6. Mai 2009 und endet im Januar 2010. Die Kinder/Jugendlichen und Eltern nehmen in dieser Zeitspanne jeden zweiten Mittwoch von 18.00 bis 20.00 Uhr an insgesamt 15 Treffen teil. Das zweiwöchige Sommerlager für die Kinder/Jugendlichen findet während den Sommerferien vom 13. bis 24. Juli 2009 in Klosters statt. Auf die Intensivphase (9 Monate) folgen eine individuelle Nachbetreuungsphase (10 Monate) und drei weitere Gruppentreffen Ende 2010.

### Wer steht hinter dem club minu?

Initiiert wurde der club minu durch das Migros-Kulturprozent. Diese Aktivitäten sind Teil der sozialen und kulturellen Migros. Der club minu ist inzwischen ein wohl erprobtes Pionierprojekt in der multiprofessionellen Therapie übergewichtiger Kinder und wird seit 19 Jahren erfolgreich durchgeführt.

### Was kostet die Teilnahme am club minu?

Die Kurskosten werden mehrheitlich von der Krankenkasse übernommen, sofern das Programm regelmässig besucht wird. Das Sommerlager wird von der Krankenkasse nicht mitfinanziert, aber vom Migros-Kulturprozent unterstützt. Dadurch ergeben sich Restkosten pro Familie von gesamthaft CHF 1000.–, sofern für das Kind keine Franchise gewählt wurde. Dieser Betrag setzt sich zusammen aus:  
CHF 350.– max. Selbstbehalt der Therapiekosten  
CHF 650.– Zusatzkosten: Sommerlager und Familienerlebnistag

### Zahlungsmodalität

Die Therapiekosten werden in drei Teilrechnungen zu CHF 1400.– aufgeteilt. Diese Rechnungen können nach Besuch der abgeschlossenen Kurs-teile zur Rückerstattung an den Krankenversicherer geschickt werden. Falls für das Kind keine Franchise gewählt wurde (Art. 93 KVV), beträgt die Kostenbeteiligung max. CHF 350.–. Die Zusatzkosten für den Aufenthalt im Sommerlager und den Familientag in Höhe von CHF 650.– werden separat in Rechnung gestellt. Bei finanziellen Engpässen besteht die Möglichkeit einer Kostenreduktion (wird im Aufnahmegespräch festgelegt).

## Hiermit melden wir uns zum club minu 2009 an.

Konzept und Realisation

**MIGROS**  
kulturprozent

.....  
Name und Vorname des Kindes/Jugendlichen

.....  
Name und Vorname der Eltern

.....  
Geburtsdatum

.....  
Adresse

.....  
Grösse

.....  
Gewicht

.....  
PLZ Wohnort

.....  
Schulklasse

.....  
Telefon

.....  
Bemerkungen

.....  
E-mail

.....  
Wir haben von der Ausschreibung und den Bedingungen zur Teilnahme am club minu Kenntnis genommen.

.....  
Ort und Datum

.....  
Unterschrift

**Anmeldeschluss: 30. März 2009**