

Wegwijzer

bij de sociale kaart preventie en behandeling van overgewicht bij kinderen in de regio Zwolle



Dit is een uitgave van de ATW Overgewicht.

Contactgegevens voor het doorgeven van aanvullingen en wijzigingen:

h.bastiaan@icare.nl

0522 – 279271

Eerste uitgave, Oktober 2009

Inhoud

1	Inleiding	5
1.1	Preventie van overgewicht	5
1.1.1	Bevorderen van gezonde leefstijl	5
1.1.2	Signaleren van overgewicht	6
1.2	Ketenzorg voor kinderen met overgewicht	6
1.3	Over de ATW Overgewicht, project kinderen.	7
2	Sociale kaart met interventies gericht op de directe doelgroep	8
2.1	Aanstaande oudervoorlichting	8
2.2	Borstvoedingscursus	8
2.3	Consultatiebureau Jeugdgezondheidszorg	9
2.4	Borstvoedingcafé	9
2.5	Begeleiding door lactatiekundige	10
2.6	Begeleiding door diëtist	10
2.7	Babythema	11
2.8	Babymassage	11
2.9	Peuterspeelzalen	12
2.10	Themabijeenkomst eten, slapen en zindelijkheid	12
2.11	Themabijeenkomst Omdat ik het zeg	13
2.12	Beweegkriebels	13
2.13	Bewegen op schoot	14
2.14	Peutergym	14
2.15	Moedergroepen	15
2.16	Begeleiding orthopedagoog	15
2.17	Extra begeleiding consultatiebureau bij overgewicht	16
2.18	Begeleiding (kinder)fysiotherapeut	16
2.19	HapStaptest (www.hapstaptest.nl)	17
2.20	Maxi Axie	18
2.21	Kaboutersport	18
2.22	Beweeg je suf	19
2.23	Club Extra	19
2.24	Sportmix	20
2.25	Supershopper	20
2.26	Sport's in (naam wijk)	21
2.27	Z@pp2move	21
2.28	Club4Hero's	22
2.29	Jongerenkookcafe	23
2.30	Workshop dagen 'Spiegeltje, spiegeltje aan de wand'	23
2.31	Jongerensport	24
2.32	Sport Extra	24
2.33	Club2Move	25
2.34	Eetstoornissen	25
2.35	Lekker in je lijf	26
2.36	Supermarktrondleidingen	26
2.37	Eet goedkoop gezond	27
2.38	Sportmogelijkheden	28
2.39	Programma gezond gewicht	28

3	Interventies gericht op de intermediaire doelgroep	29
3.1	Lespakketen/ leskisten vanuit GGD IJsselland/ SportService Zwolle	29
3.2	Projectactiviteiten	29
3.3	Op maat aanbod	30

1 Inleiding

Het aantal kinderen met overgewicht neemt toe. In Nederland is 1 op de 6 kinderen is te zwaar. En bij de kinderen met overgewicht neemt ook de mate van overgewicht toe.

Op de sociale kaart overgewicht preventie kinderen Zwolle is een overzicht gemaakt van individuele en groepsgerichte begeleidingsmogelijkheden voor kinderen en hun ouders. Enerzijds zijn dit interventies die gericht zijn op het bevorderen van een gezonde leefstijl. Anderzijds zijn dit interventies die specifiek gericht zijn op de behandeling van kinderen met overgewicht en/of obesitas.

De voor u liggende wegwijzer voor de sociale kaart geeft aanvullende informatie over de opgenomen interventies (hoofdstuk 2).

In deze inleiding wordt kort in gegaan op preventie en ketenzorg bij kinderen met overgewicht en/of obesitas, en de Academische Thuiszorgwerkplaats Overgewicht (ATW Overgewicht).

De sociale kaart en deze wegwijzer zijn uitgaven van de ATW Overgewicht.

1.1 Preventie van overgewicht

1.1.1 Bevorderen van gezonde leefstijl

Om overgewicht te voorkomen blijken 5 speerpunten van belang (overbruggingsplan¹):

- Stimuleren van borstvoeding (B)
- Stimuleren buitenspelen (B)
- Stimuleren ontbijten (O)
- Reduceren van gezoete dranken (F)
- Reduceren van tv-kijken (T)

Naast de BOFT-regels is het ook van belang dat er aandacht is voor:

- Stimuleren van voldoende slaap (S)
- Stimuleren van competente opvoedingsstijl (O)

1.1.2 Signaleren van overgewicht

Risicogroepen voor het ontwikkelen van overgewicht zijn:

- kinderen met een laag geboortegewicht en vervolgens een snelle inhaalgroei;
- kinderen met een hoog geboortegewicht;
- kinderen met ouders met overgewicht of obesitas;
- kinderen van ouders met incompetente opvoedingsstijlen;
- kinderen van ouders met een lage sociaaleconomische status (SES);
- allochtone kinderen;
- kinderen die psychisch in disbalans zijn (verdriet, stress, verveling);
- kinderen met een (somatische) aandoening die overgewicht tot gevolg heeft
- kinderen die te weinig slapen.

Om het ontstaan en verergeren van overgewicht bij kinderen te voorkomen is tijdig signaleren van een ongezonde leefstijl en (dreigend) overgewicht van belang.

1.2 Ketenzorg voor kinderen met overgewicht

Overgewicht wordt bij kinderen niet altijd tijdig gesignaleerd. Wanneer overgewicht gesignaleerd wordt en zorgverlening gestart is, worden er een aantal knelpunten geconstateerd:

- Overgewicht wordt door ouders en kinderen lange tijd niet als probleem gezien. Tevens is er sprake van onbekendheid met de oorzaken en risico's van overgewicht.
- Professionals handelen veelal mono-disciplinair en in het begeleidingsaanbod is onvoldoende aandacht voor zelfmanagement.
- Richtlijnen over de behandeling van overgewicht/obesitas bij kinderen ontbreken. Mede hierdoor is niet duidelijk waarnaar verwezen kan worden. Waardoor er niet wordt doorverwezen of wordt doorverwezen naar een begeleidingsaanbod dat onvoldoende aansluit op de vraag.
- Ten slotte wordt er onvoldoende onderzoek gedaan naar de effecten en de samenhang van de interventies.

Het ontwikkelen van ketenzorg voor kinderen met overgewicht en obesitas is een mogelijke oplossing voor het aanpakken van de genoemde knelpunten. Doel van de ketenzorg is om te komen tot een samenhangende geheel in de preventie, opsporing, behandeling en nazorg van overgewicht bij kinderen.

De Academische Thuiszorgwerkplaats Overgewicht richt zich met het project kinderen op het realiseren van ketenzorg voor kinderen met overgewicht in de regio Zwolle.

1.3 Over de ATW Overgewicht, project kinderen.

Sinds 3 september 2008 werken Icare, Onderzoekscentrum Preventie Overgewicht Zwolle (OPOZ) en verschillende zorgverleners uit Zwolle, aan een solide zorgketen voor Zwolse kinderen en senioren met overgewicht. In het project kinderen van de ATW Overgewicht wordt samen met professionals en ouders van kinderen met overgewicht de huidige ketenzorg in kaart gebracht. En stap voor stap gezamenlijk toegewerkt naar de gewenste ketenzorg. Het in gang zetten van de gewenste ketenzorg wordt begeleid met onderzoek. De ATW Overgewicht is daarmee de plaats waar praktijk, onderzoek en beleid samenkomen. De kracht van de Academische Thuiszorgwerkplaats Overgewicht zit in het samenbrengen en delen van informatie, kennis en ervaringen.

Een eerste stap in het toewerken naar gewenste ketenzorg is het inzichtelijk maken van de beschikbare interventies voor het bevorderen van gezonde leefstijl en/of het aanpakken van overgewicht bij kinderen. De sociale kaart geeft hiervan een overzicht. In hoofdstuk 2 wordt per interventie meer informatie gegeven.

2 Sociale kaart met interventies gericht op de directe doelgroep

Voor het bevorderen van een gezonde leefstijl en voor kinderen met overgewicht zijn er in de regio Zwolle interventies beschikbaar. Op de sociale kaart staat informatie over de interventie. In dit hoofdstuk wordt per interventie aanvullende informatie gegeven. Namelijk:

- het thema: voeding/ beweging of opvoeding;
- de doelgroep;
- het aantal bijeenkomsten;
- de inhoud;
- de kosten (prijswijzigingen voorbehouden)
- het contactadres voor meer informatie/ aanmelding.

2.1 Aanstaande oudervoorlichting

Thema:

Borstvoeding.

Doelgroep:

Aanstaande ouders.

Aantal bijeenkomsten:

1 bijeenkomst.

Inhoud:

Gericht op voorbereiding ouderschap en geven van borstvoeding.

Kosten:

Gratis.

Voor meer informatie/ aanmelding:

Icare Jeugdgezondheidszorg, 0900 – 8833, www.icare.nl

2.2 Borstvoedingscursus

Thema:

Borstvoeding.

Doelgroep:

Aanstaande ouders.

Aantal bijeenkomsten:

2 bijeenkomsten.

Inhoud:

Vorbereiding op het geven van borstvoeding.

Kosten:

Gratis.

Voor meer informatie/ aanmelding:

Icare Jeugdgezondheidszorg 0900 – 8833 www.icare.nl

2.3 Consultatiebureau Jeugdgezondheidszorg

Thema:

Voeding, opvoeding, bewegen.

Doelgroep:

Ouders met kinderen van 0 – 4 jaar.

Inhoud:

Begeleiding via afspraken op consultatiebureau, huisbezoeken en inloopsprekkuur. Bij overgewicht zijn extra consulten mogelijk.

Kosten:

Gratis.

Voor meer informatie/ aanmelding:

Icare Jeugdgezondheidszorg, 0900 – 8833.

2.4 Borstvoedingcafé

Thema:

Borstvoeding.

Doelgroep:

Ouders waarbij het kind borstvoeding krijgt/ gaat krijgen.

Aantal bijeenkomsten:

Inloopsprekkuur elke donderdagochtend in het Gezondheidscentrum in Stadshagen.

Inhoud:

Ontmoetingsplek voor (aanstaande) ouders in het Gezondheidshuis in Stadshagen. Voor advies is een lactatiekundige van Icare of een vrijwilliger van Stichting Borstvoeding Natuurlijk aanwezig.

Kosten:

Gratis.

Voor meer informatie/ aanmelding:

Zonder aanmelding toegankelijk in het Gezondheidshuis in Stadshagen.

2.5 Begeleiding door lactatiekundige

Thema:

Borstvoeding.

Doelgroep:

Ouders waarbij het kind borstvoeding krijgt.
(lidmaatschap Icare Ledenvereniging vereist).

Aantal bijeenkomsten:

Spreekuur/ huisbezoeken.

Inhoud:

Ondersteuning bij geven van borstvoeding door lactatiekundige Icare.

Kosten:

Gratis, voor leden van Icare Ledenvereniging.

Voor meer informatie/ aanmelding:Icare Jeugdgezondheidszorg, 0900 – 8833.

2.6 Begeleiding door diëtist

Thema:

Voeding.

Doelgroep:

Ouders die een voedings- of leefstijladvies willen ontvangen.

Aantal bijeenkomsten:

Eerste consult 45 – 60 minuten.
Vervolgconsult: 15 – 30 minuten.

Inhoud:

Persoonlijk advies op maat, begeleiding bij inpassen adviezen in persoonlijke leefsituatie.

Kosten:

Vanuit basisverzekering (maximaal 4 uur per kalenderjaar).

Voor meer informatie/ aanmelding:

Verwijzing via de huisarts/ specialist.

Begeleiding door diëtist kan geleverd worden door:

- een zelfstandig gevestigde diëtist zie internet en telefoongids
- een diëtist van LIV, voeding- en leefstijladvies (0522 – 760000, www.livadvies.nl)

2.7 Babythema

Thema:

Opvoedingsondersteuning.

Doelgroep:

Ouders met baby's tot 1 jaar.

Aantal bijeenkomsten:

1 bijeenkomst per thema.

Inhoud:

Er zijn 3 thema's mogelijk:

- Contact maken met je baby: gericht op inzicht in huilgedrag en leren contact maken met kind via lichaamstaal;
- De ontwikkeling van de baby: lichamelijk, emotionele en verstandelijke ontwikkeling baby en eigen rol ouders bij de ontwikkeling;
- Spelen en praten met je baby.

Kosten:

Gratis.

Voor meer informatie/ aanmelding:

Icare Jeugdgezondheidszorg, 0900 – 8833, groepsbijeenkomsten@icare.nl

2.8 Babymassage

Thema:

Opvoedingsondersteuning.

Doelgroep:

Ouders met baby's van 6 weken tot 9 maanden.

Aantal bijeenkomsten:

6 bijeenkomsten van 1 ½ uur.

Inhoud:

Baby's houden van aanraken. Het masseren van de baby heeft een gunstige invloed op ouder en baby. Ouders leren spelenderwijs de signalen van hun kindje sneller herkennen.

Kosten:

€ 80,00 voor leden Icare Ledenvereniging

€160,00 voor niet leden.

Voor meer informatie/ aanmelding:

Icare Gezondheidsbevordering en Preventie; cursussen@icare.nl; 0522- 279260

2.9 Peuterspeelzalen

Thema:

Stimuleren ontwikkeling van kinderen.

Doelgroep:

Kinderen 0 – 4 jaar.

Aantal bijeenkomsten:

Kinderen: 2 dagdelen – regulier / 4 dagdelen in kader van voor- en vroegschoolse educatie.

Ouders: ouderbijeenkomsten/ ouderavonden

Inhoud:

Peuterspeelzalen en Kinderopvang zijn in eerste instantie gericht op het opvangen en stimuleren van de ontwikkeling van kinderen. Bewegen en gezonde voeding horen hierbij. Daarnaast is één van de doelen het signalen van evt.

(ontwikkelings)problemen en het doorverwijzen van ouders (en oudere kinderen). Dit gebeurt vooral op individueel niveau en in de vorm van ouderavonden. Op een aantal peuterspeelzalen is intensievere begeleiding van ouders mogelijk.

Kosten:

Ouderbijdrage, afhankelijk van inkomen.

Voor meer informatie/ aanmelding:

Doomijn 038 - 4214521; www.doomijn.nl

Via de klantenservice en bij zorg rond kinderen via de locatie coördinator en/of pedagoog.

2.10 Themabijeenkomst eten, slapen en zindelijkheid

Thema:

Opvoedingsondersteuning.

Doelgroep:

Ouders met kinderen van 1 ½ - 4 jaar.

Aantal bijeenkomsten:

Themabijeenkomst van 2 uur.

Inhoud:

De meeste opvoedingsvragen gaan over eten, slapen en zindelijk worden. In deze bijeenkomst wordt met ouders besproken wat zij kunnen verwachten van de ontwikkeling van hun peuter. Ook worden nuttige tips gegeven hoe het beste met verschillende situatie omgegaan kan worden.

Kosten:

Gratis.

Voor meer informatie/ aanmelding:

Icare Jeugdgezondheidszorg, 0900 – 8833, groepsbijeenkomsten@icare.nl

2.11 Themabijeenkomst Omdat ik het zeg**Thema:**

Opvoedingsondersteuning.

Doelgroep:

Ouders met kinderen van 1 ½ - 4 jaar.

Aantal bijeenkomsten:

Themabijeenkomst van 2 uur.

Inhoud:

Elk kind heeft behoefte aan duidelijke grenzen en regels. In deze themabijeenkomst komen ouders meer te weten over het belang van regels en wat de ouder moet doen als een peuter over de grenzen gaat. Ouders leren waarom normen belangrijk zijn voor kleine kinderen en hoe ze daarmee kunnen omgaan. Tevens leren zij hoe zij hun peuter of kleuter kunnen belonen of straffen.

Kosten:

Gratis.

Voor meer informatie/ aanmelding:

Icare Jeugdgezondheidszorg, 0900 – 8833, groepsbijeenkomsten@icare.nl

2.12 Beweegkriebels**Thema:**

Bewegen.

Doelgroep:

Ouders van kinderen van 0 – 4 jaar.

Aantal bijeenkomsten:

Themabijeenkomst van 2 uur.

Inhoud:

Praktische bijeenkomst over bewegen met 0 – 4 jarigen. Ouders krijgen tips en informatie over bewegen in de vorm van bewegingsspelletjes in en om huis afgestemd op de leeftijd van hun kind.

-vervolg beweegkriebels-

Kosten:

Gratis.

Voor meer informatie/ aanmelding:

Icare Gezondheidsbevordering en Preventie; cursussen@icare.nl; 0522- 279260

2.13 Bewegen op schoot

Thema:

Bewegen.

Doelgroep:

Kinderen van 1-2 jaar en hun ouder(s).

Aantal bijeenkomsten:

Wekelijks aanbod op diverse plaatsen in Zwolle.

Inhoud:

Bewegen op schoot:

- Ouders leren samen te bewegen met hun kinderen.
- Ouder en kind interactie op een laagdrempelige, plezierige manier bevorderen en stimuleren.
- Het creëren van de mogelijkheden om kinderen van 6 maanden tot 2 jaar samen met een ouder/verzorger kennis te laten maken met diverse speelse (muzikale) vormen van bewegen.

Kosten:

Afhankelijk van het stadsdeel €2,50/ €3,50/ €5,00 per blok van vakantie tot vakantie.

Voor meer informatie/ aanmelding:

SportService Zwolle, Koen Tip, 038-4236686, k.tip@sportservicezwolle.nl

NB. De interventie moet nog starten SSZ zoekt nog een geschikte docent.

2.14 Peutergym

Thema:

Bewegen.

Doelgroep:

Kinderen van 2-4 jaar en hun ouder(s).

Aantal bijeenkomsten:

Wekelijks aanbod op diverse plaatsen in de stad.

Inhoud:

- Ouders leren samen te bewegen met hun kinderen.
- Ouder en kind interactie op een laagdrempelige, plezierige manier bevorderen en stimuleren.
- Het creëren van de mogelijkheden om kinderen samen met een ouder/verzorger kennis te laten maken met diverse vormen van bewegen.

Kosten:

Afhankelijk van het stadsdeel €2,50/ €3,50/ €5,00 per blok van vakantie tot vakantie.

Voor meer informatie/ aanmelding:

SportService Zwolle, Koen Tip, 038-4236686, k.tip@sportservicezwolle.nl.

2.15 Moedergroepen

Thema:

Opvoedingsondersteuning.

Doelgroep:

Moeders met kinderen van 0 – 6 jaar.

Aantal bijeenkomsten:

Wekelijks in de Indische Buurt, Dieze Oost en Dieze West en Holtenbroek.

Inhoud:

Ochtend voor moeders met kinderen 0 – 6 jaar met diverse activiteiten (creatief, opvoeding, ontmoeting en uitwisseling).

Kosten:

€6,00 (inclusief kinderopvang).

Voor meer informatie/ aanmelding:

Travers Welzijn, 038 - 4216050, www.traverswelzijn.nl

2.16 Begeleiding orthopedagoog

Thema:

Opvoedingsondersteuning.

Doelgroep:

Kinderen 0 – 4 jaar.

Kinderen vanaf 4 jaar bij lidmaatschap Ledenvereniging Icare.

Aantal bijeenkomsten:

Afhankelijk van behoefte.

- vervolg begeleiding orthopedagoog -

Inhoud:

Begeleiding van ouders bij vragen rondom de opvoeding van hun kinderen.

Kosten:

Kinderen van 0 – 4 jaar: gratis.

Kinderen van 4 – 18 jaar: gratis voor leden van Icare Ledenvereniging (maximaal 3 consulten van maximaal 1 uur).

Voor meer informatie/ aanmelding:

Icare, 0900 – 8833, www.icare.nl

2.17 Extra begeleiding consultatiebureau bij overgewicht

Thema:

Overgewicht.

Doelgroep:

Kinderen van 2 – 4 jaar met overgewicht.

Aantal bijeenkomsten:

Afhankelijk van het veranderplan is extra begeleiding mogelijk naast de reguliere afspraken vanuit het consultatiebureau. In de vorm van inloopsprekuren, huisbezoek of extra consult.

Inhoud:

Begeleiding bij overgewicht door de wijkverpleegkundige van de jeugdgezondheidszorg.

Kosten:

Gratis.

Voor meer informatie/ aanmelding:

Icare Jeugdgezondheidszorg, 0900 - 8833

2.18 Begeleiding (kinder)fysiotherapeut

Thema:

Bewegen.

Doelgroep:

Kinderen met overgewicht of obesitas en bewegingsarmoede.

Kinderen tot 12 jaar: kinderfysiotherapeut.

Jongeren van 12 – 19: kinderfysiotherapeut of algemeen fysiotherapeut.

Aantal bijeenkomsten:

Afhankelijk van de zorgvraag.

Inhoud:

Programma afgestemd op de zorgvraag waarbij het kind onder begeleiding van de fysiotherapeut gaat bewegen en uiteindelijk zelfstandig kan bewegen.

Kosten:

Via basisverzekering en aanvullende verzekering.

Voor meer informatie/ aanmelding:

Praktijken voor kinderfysiotherapie:

- Kinderfysiotherapie Gezondheidshuis Stadshagen, Werkerlaan; Zwolle, 038 – 4209100; www.gezondheidshuisstadshagen.nl
- Kinderfysiotherapie Reggelaan Zwolle, 038 – 4530191, www.fysiotherapievoorkinderen.nl
- Moor kids kinderfysiotherapie; Koperslagerstraat Zwolle 038 – 4204737 www.moorkids.nl
- Kinderfysiotherapie Mennink; Wezep 038 – 3764517 fysio.mennink@planet.nl

Praktijken voor algemeen fysiotherapie: zie internet en telefoongids.

2.19 HapStaptest (www.hapstaptest.nl)

Thema:

Voeding en bewegen.

Doelgroep:

Kinderen van 8 – 12 jaar (groepen 5 – 8 basisschool).

Wijze van gebruik:

Toe te passen in de individuele begeleiding van kinderen met overgewicht.

Inhoud:

De Hapstaptest kunnen kinderen zelf op internet invullen en met een druk op de knop komt de balans tussen voeding en bewegen in beeld. Wanneer de hele dag is ingevoerd rolt het resultaat er vanzelf uit: Heb je voldoende gegeten en bewogen? Heb je teveel gegeten of bewogen? Heb je gezond gegeten? Van alle activiteiten is terug te zien hoeveel brandstof het heeft gekost en hoeveel brandstof (eten) er is ingenomen. Kinderen kunnen het resultaat opslaan en later nog eens terugkijken hoe de dag eruit zag. Ook kunnen ze de test een nieuwe dag weer invullen om te vergelijken of hun eet- en beweeggedrag veranderd is.

Kosten:

Gratis.

Voor meer informatie/ aanmelding:

www.hapstaptest.nl van Voedingscentrum en GGD Den Haag.

2.20 Maxi Axie

Thema:

Voeding.

Doelgroep:

Kinderen van 4 – 12 jaar.

Aantal bijeenkomsten:

8 bijeenkomsten.

Inhoud:

Aan de slag met het thema gezonde voeding en praktisch aan de slag gaan met gezond koken en bakken. Tevens een koppeling naar sportactiviteiten.

Kosten:

€2,50 per blok (van vakantie tot vakantie)

Voor meer informatie/ aanmelding:

Travers Welzijn, 038 -4216050

Annelies de Kloe Holtenbroek 038 – 4224933

Muriel Winter Diezerpoort: 038 – 4525992

www.stadskids.nl

2.21 Kaboutersport

Thema:

Bewegen.

Doelgroep:

Kinderen in de leeftijd van groep 1 & 2 van de basisschool.

Aantal bijeenkomsten:

Wekelijks aanbod op diverse plaatsen in de stad.

Inhoud:

Kennismaken met diverse sport – en bewegingsactiviteiten en plezier van bewegen ervaren.

Kosten:

Afhankelijk van stadsdeel €2,50/ €3,50/ €5,00 per blok van vakantie tot vakantie.

Voor meer informatie/ aanmelding:

SportService Zwolle Tamara Ernst, 038-4236686, t.ernst@sportservicezwolle.nl

www.stadskids.nl

2.22 Beweeg je suf

Thema:

Bewegen.

Doelgroep:

Kinderen in de leeftijd van groep 3 & 4 van de basisschool.

Aantal bijeenkomsten:

Wekelijks aanbod op diverse plaatsen in de stad.

Inhoud:

Kennismaken met diverse sport – en bewegingsactiviteiten en plezier van bewegen ervaren.

Kosten:

Afhankelijk van stadsdeel €2,50/ €3,50/ €5,00 per blok van vakantie tot vakantie.

Voor meer informatie/ aanmelding:

Sportservice Zwolle Tamara Ernst, 038-4236686, t.ernst@sportservicezwolle.nl
www.stadskids.nl

2.23 Club Extra

Thema:

Bewegen.

Doelgroep:

Kinderen van 4 - 12 jaar met een motorische achterstand.

Aantal bijeenkomsten:

Wekelijks aanbod.

Inhoud:

Kennismaken met diverse sport – en bewegingsactiviteiten en het plezier van bewegen ervaren.

Kosten:

€11,00 per maand of €110,00 per jaar.

Voor meer informatie/ aanmelding:

Stichting Kids. Corien Clermonts 06 – 14024212, Info@clubextrazwolle.nl

2.24 Sportmix

Thema:

bewegen.

Doelgroep:

Kinderen van 6 – 16 jaar; moeilijk lerende kinderen van het speciaal onderwijs of regulier onderwijs die niet goed kunnen meekomen met leeftijdsgenoten, die regels en afspraken moeilijk vinden.

Aantal bijeenkomsten:

Wekelijks aanbod van circa 8 weken.

Inhoud:

Kennismaken met diverse sport – en bewegingsactiviteiten en het plezier van bewegen ervaren.

Kosten:

€7,50 per blok van circa 8 weken of €25,00 voor 4 blokken.

Voor meer informatie/ aanmelding:

SportService Zwolle Ellen Hiemstra 038-4547258

2.25 Supershopper

Thema:

Voeding.

Doelgroep:

Kinderen in de leeftijd van groep 7 en groep 8 van de basisschool.

Aantal bijeenkomsten:

1 themabijeenkomst.

Inhoud:

Praktische rondleiding in de supermarkt onder begeleiding van een diëtist. Kinderen krijgen aan de hand van de producten in de supermarkt voorlichting en informatie over gezonde voeding.

Kosten:

Gratis.

Voor meer informatie/ aanmelding:

Icare Gezondheidsbevordering en Preventie; cursussen@icare.nl; 0522- 279260

2.26 Sport's in (naam wijk)

Thema:

Bewegen.

Doelgroep:

Kinderen in de leeftijd van groep 5 & 6 van de basisschool.

Aantal bijeenkomsten:

Wekelijks aanbod op diverse plaatsen in Zwolle.

Inhoud:

Kennismaken met diverse sport – en bewegingsactiviteiten en het plezier van bewegen ervaren.

Kosten:

Afhankelijk van stadsdeel €2,50/ €3,50/ €5,00 per blok van vakantie tot vakantie.

Voor meer informatie/ aanmelding:

SportService Zwolle Tamara Ernst; 038-4236686, t.ernst@sportservicezwolle.nl
www.stadskids.nl

2.27 Z@pp2move

Thema:

Bewegen.

Doelgroep:

Kinderen in de leeftijd van groep 7&8 van de basisschool.

Aantal bijeenkomsten:

Wekelijks aanbod op diverse plaatsen in de stad.

Inhoud:

Kennismaken met diverse sport – en bewegingsactiviteiten en plezier van bewegen ervaren.

Kosten:

Afhankelijk van stadsdeel €2,50/ €3,50/ €5,00 per blok van vakantie tot vakantie.

Voor meer informatie/ aanmelding:

SportService Zwolle Tamara Ernst; 038-4236686, t.ernst@sportservicezwolle.nl
www.stadskids.nl

2.28 Club4Hero's

Thema:

Bewegen, voeding en sociaal-emotionele begeleiding.

Doelgroep:

Kinderen van 4 – 8 jaar met overgewicht.

Kinderen van 8 – 12 jaar met overgewicht.

Aantal bijeenkomsten:

Gedurende een schooljaar 2 keer per week bewegen en bijeenkomsten op het gebied van voeding en gezondheid en welzijn en weerbaarheid.

Inhoud:

Sport en bewegen

Bij Club4Hero's sporten de kinderen twee keer per week o.l.v. een professionele sportdocent. De sportlessen vinden plaats op locaties in en om de wijk. Dit kan een gymzaal zijn, maar ook een sportveld of bij een sportvereniging. De kinderen maken kennis met verschillende sport- en bewegingsactiviteiten maar ervaren vooral ook het plezier in bewegen. De begeleiders zijn professionals op het gebied van sport en bewegen en kunnen de kinderen optimaal motiveren en coachen.

Voeding en gezondheid

De kinderen krijgen voorlichting over gezonde voeding onder leiding van een diëtiste. Daarnaast krijgen zij individuele begeleiding en persoonlijk advies.

Welzijn en weerbaarheid

Een gezonde leefstijl staat niet los van sociaal-emotionele aspecten. Hoe ga je om met lastige situaties als pesten, vervelende gevoelens, weerstand bieden tegen ongezonde tussendoortjes en groepsdruk? Bij Club4Hero's vinden de kinderen steun bij groepsgenoten en krijgen ze professionele begeleiding.

Rol van de ouders (ouderparticipatie)

De ouders worden actief betrokken bij Club4Hero's. Er zullen gedurende de looptijd van het project verschillende voorlichtingsactiviteiten worden georganiseerd met steeds een speciaal thema.

Professionele begeleiding

Alle activiteiten van Club4Hero's staan onder begeleiding van professionals van de verschillende organisaties.

Kosten:

€50,00 voor een schooljaar.

Voor meer informatie/ aanmelding:

SportService Zwolle; Wiljanne Pierik, SportService Zwolle, 038-4236686,

w.pierik@sportservicezwolle.nl

NB. Wordt aangeboden zodra financiering geregeld is, plaatsing op wachtlijst mogelijk.

2.29 Jongerenkookcafe

Thema:

Voeding.

Doelgroep:

Jongeren van 12 – 19 jaar.

Aantal bijeenkomsten:

4 workshops en een aantal keren koken in het restaurant.

Inhoud:

Workshops over bereiding, hygiëne, gezonde menukaart en gezond koken voor jongeren.

Kosten:

Gratis.

Voor meer informatie/ aanmelding:

Samen Gezond GGD IJsselland; 038 – 4281662, info@samengezond.nu

2.30 Workshop dagen ‘Spiegeltje, spiegeltje aan de wand’

Thema:

Zelfbeeld en zelfvertrouwen.
Lichaamsbeeld en lichaamsbeleving.
Anders leren denken en stoppen met piekeren.

Doelgroep:

Meisjes van 13 t/m 18 jaar .

Aantal bijeenkomsten

Workshops van 2 dagdelen per thema (1 dag inclusief lunch) bijeenkomsten.

Inhoud:

Informatie over zelfbeeld en lichaamsbeeld. Bewustwording van invloeden van de omgeving (TV, tijdschriften, speelgoed). Oefenen met anders denken en jezelf (her)waarderen zodat je weer lekker in je lijf zit.

Kosten:

€ 5,00 (inclusief lunch en materiaal).

Voor meer informatie/aanmelding:

Dimence Cursuscentrum Preventie, 038 - 426 9 522,
www.preventie.westoverijssel@dimence.nl; www.dimence.nl

2.31 Jongerensport

Thema:

Bewegen.

Doelgroep:

Kinderen 12 - 18 jaar.

Aantal bijeenkomsten:

Wekelijks aanbod op diverse plaatsen in Zwolle.

Inhoud:

Kennismaken met diverse sport – en bewegingsactiviteiten en het plezier van bewegen ervaren.

Kosten:

Op te vragen bij SportService Zwolle.

Voor meer informatie/ aanmelding:

SportService Zwolle; Wiljanne Pierik, 038-4236686, w.pierik@sportservicezwolle.nl

2.32 Sport Extra

Thema:

Bewegen.

Doelgroep:

Kinderen van 12 - 16 jaar met een motorische achterstand.

Aantal bijeenkomsten:

Wekelijks aanbod.

Inhoud:

Kennismaken met diverse sport – en bewegingsactiviteiten en het plezier van bewegen ervaren. Bewegen in kleine groepen: veel individuele aandacht.

Kosten:

Op te vragen bij Stichting Kids.

Voor meer informatie/ aanmelding:

Stichting Kids, Corien Clermonts 06 14024212, Info@clubextrazwolle.nl.

2.33 Club2Move

Thema:

Bewegen vormt de basis van de sportbuurtclub Club2Move. Daarnaast wordt er aandacht besteed aan de thema's: gezondheid, sociale omgeving en fysieke omgeving.

Doelgroep:

Jongeren van 10 t/m 18 jaar.

Aantal bijeenkomsten:

Er vinden wekelijks sport- en bewegingsactiviteiten plaats op drie plaatsen in de wijk Diezerpoort.

Inhoud:

- Structureel sport- en beweegaanbod op diverse plaatsen in de wijk.
- Incidentele activiteiten/ evenementen.
- Aandacht voor gezonde voeding en een gezonde leefstijl.
- Aandacht voor het betrekken van de sociale omgeving en aanpassingen in de fysieke omgeving.

Kosten:

€5,00 voor 2 maanden

Voor meer informatie/ aanmelding:

SportService Zwolle, Koen Tip, 038-4236686, k.tip@sportservicezwolle.nl

2.34 Eetstoornissen

Thema:

Eetstoornissen.

Doelgroep:

Meisjes, vrouwen, jongens en mannen vanaf 15 jaar.

Aantal bijeenkomsten:

9 wekelijkse bijeenkomsten van 2 uur. Aan de cursus gaat een kennismakingsgesprek vooraf, waarin wordt gekeken of de cursus passend is bij de vraag.

Inhoud:

In de cursus wordt informatie gegeven over eetstoornissen. De volgende onderwerpen komen aan bod:

- wat zijn eetstoornissen, en wat zijn lichamelijke en psychische gevolgen?
- lichaamsbeleving en eten als probleemoplossing;
- waardoor ontstaat een eetstoornis?
- Informatie over behandelingsmogelijkheden.

- vervolg eetstoornissen -

Kosten:

Gratis.

Voor meer informatie/ aanmelding:

Dimence Cursuscentrum Preventie 038 - 426 9 522

www.preventie.westoverijssel@dimence.nl www.dimence.nl

2.35 Lekker in je lijf

Thema:

Positief zelfbeeld.

Doelgroep:

Meisjes van 13 – 16 en 17 – 20 jaar die zich druk maken over hoe ze eruitzien en over hun gewicht.

Aantal bijeenkomsten:

8 bijeenkomsten van 2 uur, ouderavond en een afsluitend gesprek. Aan de cursus gaat een kennismakingsgesprek vooraf, waarin wordt gekeken of de cursus passend is bij de vraag.

Inhoud:

In de cursus leren meisjes op een andere manier om te gaan met zichzelf, het eigen lijf en eventuele problemen. Ze krijgen informatie, oefenen met het aanleren van vaardigheden en kunnen verhalen en tips uitwisselen. In de cursus worden verschillende werkvormen gebruikt. Iedere deelnemer krijgt een werkboek, waarin alle informatie en opdrachten van de onderwerpen staan beschreven.

Kosten:

Gratis.

Voor meer informatie/ aanmelding:

Dimence, Cursuscentrum Preventie, 038 - 426 9 522,

www.preventie.westoverijssel@dimence.nl, www.dimence.nl

2.36 Supermarktrondleidingen

Thema:

Voeding.

Doelgroep:

Volwassenen.

Aantal bijeenkomsten:

Themabijeenkomst.

Inhoud:

Een rondleiding in de supermarkt onder begeleiding van een diëtist. Deelnemers leren de informatie op verpakkingen interpreteren en krijgen aan de hand van de producten in de supermarkt praktische informatie over gezonde voeding.

Kosten:

Gratis.

Voor meer informatie/ aanmelding:

Icare Gezondheidsbevordering en Preventie; cursussen@icare.nl; 0522- 279260

2.37 Eet goedkoop gezond**Thema:**

Gezonde voeding, bewegen en opvoeding

Doelgroep:

Ouders van kinderen van 0 – 19 jaar

Aantal bijeenkomsten:

3 themabijeenkomsten

Inhoud:

- Homeparty/ themabijeenkomst gezonde leefstijl.
- Supermarktrondleiding.
- Themabijeenkomst naar keuze van de deelnemers: dit kan variëren van een inhoudelijk thema tot workshops gezond koken.

Kosten:

Gratis.

Voor meer informatie/ aanmelding:

GGD IJsselland

Riann van Oene

038-4281662

info@samengezond.nu

2.38 Sportmogelijkheden

Thema:

Bewegen.

Doelgroep:

Volwassenen en kinderen.

Inhoud:

Via het sportloket van SportService Zwolle is informatie beschikbaar over beweegmogelijkheden in de regio Zwolle.

Kosten:

Gratis.

Voor meer informatie/ aanmelding:

SportService Zwolle, 038-4236686, www.sportservicezwolle.nl

2.39 Programma gezond gewicht

Thema:

Voeding en bewegen

Doelgroep:

Volwassenen met overgewicht

Inhoud:

Het programma start bij een diëtist waarbij gekeken wordt naar de oorzaken van overgewicht en de mogelijkheden. Vervolgens start begeleiding op het gebied van voeding, beweging en eetgedrag. Tijdens het programma is begeleiding door verschillende disciplines mogelijk zoals een fysiotherapeut, diëtist of psycholoog.

Kosten:

Basisverzekering, aanvullende verzekering en eventueel eigen bijdrage bij groepsactiviteiten.

Voor meer informatie/ aanmelding:

Icare Gezondheidsbevordering en Preventie; cursussen@icare.nl; 0522- 279260

3 Interventies gericht op de intermediaire doelgroep

Naast interventies die direct gericht zijn op kinderen, kinderen met overgewicht en hun ouders zijn er ook interventies beschikbaar voor scholen, peuterspeelzalen of kinderopvang.

3.1 Lespakketen/ leskisten vanuit GGD IJsselland/ SportService Zwolle

GGD IJsselland:

- | | | |
|---|--------------------------------------|---|
| ▪ | kinderdagverblijf / peuterspeelzaal: | Een gezonde kindermond |
| ▪ | basisonderwijs: | Gezond Eten, Gezond Bewegen
Leskist Mondgezondheid
Gezonde week
Hap en Stap vierdaagse |
| ▪ | voortgezet onderwijs: | Het Gezond Leven Spiel |

Voor meer informatie: GGD IJsselland 038 – 4281624

Kosten:

Gratis.

3.2 Projectactiviteiten

Vanuit het project Samen Gezond worden er in Zwolle diverse activiteiten aangeboden gericht op het bevorderen van een gezonde leefstijl. Dit zijn zowel eenmalige als structurele activiteiten. De activiteiten vinden voornamelijk in de wijken Holtenbroek en Diezerpoort plaats.

Bijvoorbeeld:

- Samen gezond week: in deze week worden er op peuterspeelzalen, kinderdagverblijven en basisscholen diverse activiteiten op het gebied van gezonde voeding en bewegen met kinderen in de groepen opgepakt.
- Hap en Stap vierdaagse.

Kosten:

Gratis.

Voor meer informatie:

www.samengezond.nu info@samengezond.nu. Marja de Jong: 038 – 4281640
(Programmaleider)

3.3 Op maat aanbod

Op verzoek/op maat:

- ouderavonden/ themabijeenkomsten gezonde voeding, bewegen en opvoeding
- workshops/ themabijeenkomsten voor groepsleiders/ leerkrachten

Voor meer informatie:

- Icare Jeugdgezondheidszorg, 0900 – 8833; groepsbijeenkomsten@icare.nl
- Icare Gezondheidsbevordering en Preventie; cursussen@icare.nl; 0522- 279263
- GGD IJsselland, Jeugdgezondheidszorg 038 – 4281428
- SportService Zwolle, Tamara Ernst, 038-4236686, t.ernst@sportservicezwolle.nl

Dit is een uitgave van de ATW Overgewicht.

Contactgegevens voor het doorgeven van aanvullingen en wijzigingen:

h.bastiaan@icare.nl

0522 – 279271

Oktober 2009