

Sociale kaart

Preventie en behandeling van overgewicht bij senioren in Zwolle



Eerste uitgave, november 2009

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

Contactgegevens voor het doorgeven van aanvullingen en wijzigingen: h.bastiaan@icare.nl 0522-279 271

SOCIALE KAART: PREVENTIE EN BEHANDELING VAN OVERGEWICHT BIJ SENIOREN IN ZWOLLE

Doelgroep	Interventie	Kenmerken interventie	Korte omschrijving	Aanbieder	Contactgegevens
	☺ betekent: kosteloos € betekent: er zijn kosten aan verbonden		▶ meer informatie in de Wegwijzer bij deze sociale kaart ▷ meer informatie in de Sport& Beweeg doorverwijzer van SWOZ		
Voeding: Kennis over gezonde voeding en gezond gewicht					
Iedereen	Eet Gezond! Schijf van Vijf ☺	Folder	Tips voor verantwoorde en gevarieerde voeding	Voedingscentrum	www.voedingscentrum.nl
Volwassenen	Calorie wegwijzer ☺	Draaischijf	Informatie over hoeveelheid energie, vet en verzadigd vet in bepaalde producten.	Nederlandse Hartstichting	www.hartstichting.nl
Volwassenen	Over Gewicht ☺	Brochure	Tips hoe een gezond gewicht binnen bereik komt door regelmatig en gezond eten, meer bewegen.	Nederlandse Hartstichting, 2009	www.hartstichting.nl
50-plussers	Gezond blijven, vijf leefregels voor senioren ☺	Brochure	Informatie over goede voeding, veel bewegen en lekker leven. Inclusief zeven recepten.	Ned. Zuivel Organisatie, 2006	www.zuivelonline.nl
55-plussers	Cursus Gezonde voeding als u ouder wordt ☺	Thema-bijeenkomst	▶ Een diëtist legt uit wat gezonde voeding is. Ook leert men te beoordelen of men gezond eet en zijn er veel tips om zelf thuis toe te passen.	Icare GenP	Icare Servicebureau (0522) 27 92 60 cursussen@icare.nl
Iedereen	Happy Cooking €	Homeparty/Workshop	▶ Samen met andere deelnemers en de diëtist een lekkere en gezonde driegangen maaltijd bereiden. Intussen geeft de diëtist informatie over voeding en bereiding. De maaltijd wordt samen gegeten.	Icare GenP	Icare Servicebureau (0522) 27 92 60 cursussen@icare.nl
Iedereen	Gezond Gewicht-spreeklijn ☺	Telefoonlijn	Elke werkdag van 9-17 uur is het Voedingscentrum telefonisch bereikbaar voor vragen over gezond gewicht	Voedingscentrum	(070) 306 88 88 www.voedingscentrum.nl
Volwassenen	Supermarktrondleiding ☺	Groepsactiviteit	▶ De diëtist die de rondleiding verzorgt, vertelt o.a. welke informatie op etiketten staat en wat dat precies betekent, wat de voedingswaarde van een product inhoudt, hoe men gezonde producten kan kiezen.	GGD en Icare GenP	Icare Servicebureau (0522) 27 92 60 cursussen@icare.nl
Volwassenen	Eet goedkoop gezond ☺	Drie thema-bijeenkomsten	▶ Aandacht voor gezonde leefstijl en een supermarktrondleiding.	GGD IJsselland	(038) 428 16 62 info@samengezond.nu

SOCIALE KAART: PREVENTIE EN BEHANDELING VAN OVERGEWICHT BIJ SENIOREN IN ZWOLLE

Doelgroep	Interventie ☺ betekent: kosteloos € betekent: er zijn kosten aan verbonden	Kenmerken interventie	Korte omschrijving ▶ meer informatie in de Wegwijzer bij deze sociale kaart ▷ meer informatie in de Sport& Beweeg doorverwijzer van SWOZ	Aanbieder	Contactgegevens
Voeding: Gezonde maaltijd gebruiken					
Volwassenen	Maaltijd aan huis €	Individueel	▶ Maaltijd aan huis.	Icare Ledenvereniging	(0900) 41 42 434 www.icare.nl
Volwassenen	Maaltijd aan huis €	Individueel	▶ Maaltijd aan huis.	Apetito	www.apetito.nl
55-plussers	Tafeltje Dekje €	Individueel	▶ Maaltijd aan huis: Tafeltje Dekje.	Stichting Welzijn Ouderen Zwolle	Fenna Westers (038) 851 57 15
55-plussers	Seniorenrestaurant €	Groepsactiviteit	▶ Samen genieten van een maaltijd in een woonzorg- of dienstencentrum. Dagelijks, wekelijks of maandelijks.	Diverse Woonzorgcentra: zie Wegwijzer	Zie ook www.govworks.nl/zwolle > maaltijdservice
Voeding: Voedingsadvies bij chronische ziekte					
Iedereen met overgewicht	Begeleiding door een diëtist ☺ / €	Individueel	▶ Spreekuur, telefonisch spreekuur en (zo nodig) aan huis. Voorwaarde: verwijzing via huisarts.	Diëtist via Liv of zelfstandig gevestigd	Liv: 0522 – 76 00 00 Zelfstandige diëtist: zie telefoonboek
Mensen met hoog cholest.-gehalte	Te hoog cholesterol ☺	Brochure	Uitleg waardoor een te hoog cholesterolgehalte ontstaat en wat men zelf kan doen om dat gehalte te verbeteren.	Nederlandse Hartstichting, 2006	www.hartstichting.nl
Volwassenen	Cholesterol, kun je dat eten? €	Twee bijeenkomsten	▶ - Bijeenkomst 1: Themabijeenkomst Wat is cholesterol; oorzaken; risico's; gezonde voeding. - Bijeenkomst 2: Supermarktrondleiding Lezen van etiketten en maken betere keuze.	Icare GenP	Icare Servicebureau: (0522) 27 92 60 cursussen@icare.nl
Bewegen: Algemeen					
55-plussers	Sport & Beweeg doorverwijzer voor senioren ☺	Brochure	▶ Jaarlijks overzicht van sport- en beweegactiviteiten voor 55-plussers in Zwolle, gegroepeerd naar stadsdeel (Zwolle-Noord, -Midden en -Zuid).	Stichting Welzijn Ouderen Zwolle	(038) 851 57 00 www.swo-zwolle.nl
Iedereen	Beweegmaatje ☺	Internetsite	▶ Website voor iedereen die wil sporten en bewegen, en daarbij een maatje zoekt dat in de buurt woont.	NIGZ, NISB en Voedingscentrum	www.beweegmaatje.nl

SOCIALE KAART: PREVENTIE EN BEHANDELING VAN OVERGEWICHT BIJ SENIOREN IN ZWOLLE

Doelgroep	Interventie ☺ betekent: kosteloos € betekent: er zijn kosten aan verbonden	Kenmerken interventie	Korte omschrijving ▶ meer informatie in de Wegwijzer bij deze sociale kaart ▷ meer informatie in de Sport& Beweeg doorverwijzer van SWOZ	Aanbieder	Contactgegevens
Mensen met chr. ziekte of lich.beperk.	Sportmogelijkheden via het Sportloket ☺	Zelfstandig sporten	▶ Een overzicht van specifieke beweegmogelijkheden voor mensen met een chronische aandoening of beperking.	Sport Service Zwolle, Sportloket	(038) 423 66 86 www.sportservicezwolle.nl
Iedereen	Sportschool €	Individueel of groep	▶ Diverse activiteiten, zoals (groeps)fitness.	Diverse →	Zie Wegwijzer
Mensen met beweegklacht	Begeleiding door fysiotherapeut	Individueel of groep	▶ Begeleiding van mensen bij bewegestimulering, met name mensen met chronische aandoeningen.	Diverse →	Zie Wegwijzer
Bewegen: Gym, yoga, t'ai chi enz.					
55-plussers	Fitgym €	Groepsactiviteit	▷ Gevarieerde beweegactiviteit, met oefeningen die geschikt zijn voor senioren van alle leeftijden.	Stichting Welzijn Ouderen Zwolle	(038) 851 57 00 www.swo-zwolle.nl
55-plussers	Pilates €	Groepsactiviteit	▷ Pilates betreft het hele lichaam bij de oefeningen, die gebeuren op een vloeiende manier, met rustige muziek.	Stichting Welzijn Ouderen Zwolle	(038) 851 57 00 www.swo-zwolle.nl
55-plussers	Yoga €	Groepsactiviteit	▷ Yoga bevordert het welzijn, vooral van mensen die gevoelig zijn voor spanningen in de maatschappij.	Stichting Welzijn Ouderen Zwolle	(038) 851 57 00 www.swo-zwolle.nl
55-plussers	T'ai Chi €	Groepsactiviteit	▷ T'ai Chi bestaat uit rustige bewegingen, die concentratie, coördinatie en lenigheid bevorderen.	Stichting Welzijn Ouderen Zwolle	(038) 851 57 00 www.swo-zwolle.nl
50-plussers	T'ai Chi voor 50-plussers €	Groepsactiviteit	▶ T'ai Chi is een vorm van bewegingsleer die op een ontspannen manier beweging en gezondheid bevordert.	Icare GenP	Icare Servicebureau: (0522) 27 92 60
55-plussers	Fitness voor 55-plussers €	Groepsactiviteit	▷ Groepsgewijs en onder deskundige begeleiding werken aan de conditie; ieder op zijn/haar eigen niveau.	Stichting Welzijn Ouderen Zwolle	(038) 851 57 00 www.swo-zwolle.nl
Bewegen: Wandelen en fietsen					
65-plussers	Wandelen 65+ ☺	Groepsactiviteit	▷ Elke maand vier wandelingen vanaf diverse locaties. Steeds 7-8 km en gratis deelname, zonder aanmelding.	Stichting Welzijn Ouderen Zwolle	Rudy Sluiter: (038) 421 89 71
55-plussers	Wandelen op zondagmorgen☺	Groepsactiviteit	▷ Januari-maart: zondagmorgenwandelingen vanuit de binnenstad. Vertrek: Het Wandelhok, 10.00 uur.	Stichting Welzijn Ouderen Zwolle	Rudy Sluiter: (038) 421 89 71
55-plussers	Sportief Wandelen €	Groepsactiviteit	▷ Flink doorwandelen in een tempo van 6-7 km per uur, afgewisseld met oefeningen voor het hele lijf.	Stichting Welzijn Ouderen Zwolle	(038) 851 57 00 www.swo-zwolle.nl

SOCIALE KAART: PREVENTIE EN BEHANDELING VAN OVERGEWICHT BIJ SENIOREN IN ZWOLLE

Doelgroep	Interventie ☺ betekent: kosteloos € betekent: er zijn kosten aan verbonden	Kenmerken interventie	Korte omschrijving ▶ meer informatie in de Wegwijzer bij deze sociale kaart ▷ meer informatie in de Sport& Beweeg doorverwijzer van SWOZ	Aanbieder	Contactgegevens
55-plussers	Nordic Walking €	Groepsactiviteit	▷ Wandelen met stokken, waarbij men het hele lichaam traint. Knieën en onderrug worden minder belast.	Stichting Welzijn Ouderen Zwolle	(038) 851 57 00 www.swo-zwolle.nl
55-plussers	RunNwalk	Groepsactiviteit	Nordic walking en hardlopen onder deskundige begeleiding.	Adri Kroes	(06) 4907 7240 www.runNwalk.nl
65-plussers	Fietsen voor senioren in en rond Zwolle €	Groepsactiviteit	▷ Samen met andere senioren fietsen in Zwolle en omgeving. Gezellig, buiten en volop beweging.	Stichting Welzijn Ouderen Zwolle	Peter van der Meijden (038) 466 18 48
55-plus	Fietsclub Swolland	Groepsactiviteit	Samen fietsen.	Stichting Welzijn Ouderen Zwolle	(038) 851 57 00 www.swo-zwolle.nl
Bewegen: Dansen					
55-plussers	Country-line dance €	Groepsactiviteit	▷ Een dansvorm op meeslepende countrymuziek in een speciale sfeer. Even pauzeren is altijd mogelijk.	Stichting Welzijn Ouderen Zwolle	(038) 851 57 00 www.swo-zwolle.nl
55-plussers	Internationaal dansen €	Groepsactiviteit	▷ Dit is een vorm van traditioneel dansen, waarbij de groepsexpressie de basis vormt.	Stichting Welzijn Ouderen Zwolle	(038) 851 57 00 www.swo-zwolle.nl
55-plussers	Stijldansen €	Groepsactiviteit	▷ Men leert onder andere de quickstep, de Engelse wals, de cha cha cha en een line-dance.	Stichting Welzijn Ouderen Zwolle	(038) 851 57 00 www.swo-zwolle.nl
55-plussers	Jazzgym €	Groepsactiviteit	▷ Dansen en bewegen op populaire muziek. Na 4-5 weken ontstaat zo een eigen dansuitvoering.	Stichting Welzijn Ouderen Zwolle	(038) 851 57 00 www.swo-zwolle.nl
55-plussers	Swingdance €	Groepsactiviteit	▷ Combinatie van country-line dansen, stijldansen en jazzgymnastiek. Voor wie van een 'tikje wild' houdt.	Stichting Welzijn Ouderen Zwolle	(038) 851 57 00 www.swo-zwolle.nl
55-plussers	Salsa €	Groepsactiviteit	▷ Salsa is een non-verbale manier van dansen met elkaar, met muziek en ritme; ongeacht de leeftijd.	Stichting Welzijn Ouderen Zwolle	(038) 851 57 00 www.swo-zwolle.nl
Bewegen: Kennismaken met verschillende sporten					
55-plussers	Sport en Spel €	Groepsactiviteit	▷ Wekelijks kennismaken met twee verschillende sporten.	Stichting Welzijn Ouderen Zwolle	(038) 851 57 00 www.swo-zwolle.nl
55-plussers	Sportmix €	Groepsactiviteit	▷ Bij Sportmix maakt u kennis met diverse vormen van bewegen én met elkaar.	Stichting Welzijn Ouderen Zwolle	(038) 851 57 00 www.swo-zwolle.nl

SOCIALE KAART: PREVENTIE EN BEHANDELING VAN OVERGEWICHT BIJ SENIOREN IN ZWOLLE

Doelgroep	Interventie ☺ betekent: kosteloos € betekent: er zijn kosten aan verbonden	Kenmerken interventie	Korte omschrijving ▶ meer informatie in de Wegwijzer bij deze sociale kaart ▷ meer informatie in de Sport& Beweeg doorverwijzer van SWOZ	Aanbieder	Contactgegevens
Bewegen: Diverse andere sporten					
55-plussers	Badminton €	Groepsactiviteit	▷ De bekende sport, die wordt gespeeld met rackets en een shuttle.	Stichting Welzijn Ouderen Zwolle	(038) 851 57 00 www.swo-zwolle.nl
55-plussers	Buitensport op de Pelikaan	Groepsactiviteit	▷ Gevarieerd programma van buitenactiviteiten, zoals wandelvormen, tennis, korfbal, knotschockey en frisbee.	Samenwerkende Sportclubs	(038) 85 15 700 www.pelikaan-zwolle.nl
55-plussers	Koersbal €	Groepsactiviteit	▷ Koersbal is een teamsport waarbij de afgeplatte bal die aan een kant wat zwaarder is, naar een klein balletje wordt gerold. Oefening baart kunst!	Stichting Welzijn Ouderen Zwolle	(038) 851 57 00 www.swo-zwolle.nl
55-plussers	Stoelhonkbal €	Groepsactiviteit	▷ Stoelhonkbal is een plezierige teamsport is waarbij gezelligheid centraal staat.	Stichting Welzijn Ouderen Zwolle	(038) 851 57 00 www.swo-zwolle.nl
55-plussers	Kegelen €	Groepsactiviteit	▷ Kegelen is behalve een technische (oog-hand coördinatie), ook een heel sociale activiteit.	Stichting Welzijn Ouderen Zwolle	(038) 851 57 00 www.swo-zwolle.nl
Bewegen: Beweegactiviteiten voor mensen met chronische aandoeningen of lichamelijke beperkingen					
Mensen met... hartproblemen	Sport en spel	Groepsactiviteit	Sport en spel voor mensen met hartproblemen.	Hart in Beweging, dhr. S.L. Sietzema telefoon: (038) 453 12 19	
.. chronische aandoening	Sportief Wandelen	Groepsactiviteit	lets sneller lopen dan bij gewoon wandelen. Een plezierige manier in groepsverband bij klachten.	Mensendieck, mw. Y. Raterman telefoon: (038) 465 50 01 of (06) 5189 6331	
...chronische aandoening	Paardrijden	Groepsactiviteit	Paardrijden voor mensen met een chronische aandoening.	't Hoefijzer, mw. K. Janze telefoon: (038) 453 04 78	
.. luchtweg-problemen	Zwemmen	Groepsactiviteit	Mensen met chronische aandoening.	Astma Fonds, dhr. W.J. van der Zwan telefoon: (06) 2313 9013	
... chronische aandoening	Handboogschieten	Groepsactiviteit	Handboogschieten voor mensen met een chronische aandoening.	Handboogschietvereniging, dhr. H. de Goede telefoon: (06) 1067 4657	
... ziekte van Parkinson	Gymmix Parkinson	Groepsactiviteit	Bewegen voor mensen met de ziekte van Parkinson.	Stichting Welzijn Ouderen Zwolle	(038) 851 57 00 www.swo-zwolle.nl
... lichamelijke beperking	Diverse sporten	Groepsactiviteit	Goalball, Badminton, Atletiek, Hockey, Tafeltennis, Zwemmen	Revas de Peperbus, mw. W. van den Helder telefoon: (038) 498 14 14	

SOCIALE KAART: PREVENTIE EN BEHANDELING VAN OVERGEWICHT BIJ SENIOREN IN ZWOLLE

Doelgroep	Interventie	Kenmerken interventie	Korte omschrijving	Aanbieder	Contactgegevens
	☺ betekent: kosteloos € betekent: er zijn kosten aan verbonden		▶ meer informatie in de Wegwijzer bij deze sociale kaart ▷ meer informatie in de Sport& Beweeg doorverwijzer van SWOZ		
Leefstijl: Algemeen					
60-plussers	Consultatiebureau voor Senioren	Individueel	▶ Periodieke preventieve zorg voor thuiswonende ouderen vanaf 60 jaar. Tijdens een consult worden mogelijke gezondheidsrisico's in kaart gebracht, advies gegeven en/of verwezen naar andere hulpverleners.	Icare GenP	Icare Servicebureau: (0522) 27 92 60 cursussen@icare.nl
Leefstijl: Begeleiding bij bereiken gezond gewicht					
45-plussers met chron. aandoening / overgewicht	LeefstijlCoach ☺	Individueel	▶ De LeefstijlCoach Zwolle begeleidt mensen met een chronische aandoening naar een meer gezonde en actieve leefstijl. Met individuele begeleiding en het zoeken naar een passend sport- en beweegaanbod wordt gestreefd naar een blijvend actiever leven.	Stichting Welzijn Ouderen Zwolle	Linda Schwering l.schwering@swo-zwolle.nl (038) 851 57 62
Volwassenen	Over Gewicht ☺	Brochure	Tips voor gezond gewicht, aandacht voor regelmatig en gezond eten, en meer bewegen.	Nederlandse Hartstichting, 2009	www.hartstichting.nl
Volwassenen met overgewicht	Cursus ' Naar een Gezond Gewicht' €	Groeps-bijeenkomsten	▶ Iedereen die streeft naar een gezond gewicht kan aan deze cursus deelnemen. Tijdens de 11 bijeenkomsten krijgen de deelnemers stap voor stap kennis aangereikt en oefenen ze in vaardigheden die helpen om een gezond gewicht te bereiken en op langere termijn te behouden.	Icare GenP	Icare Servicebureau: cursussen@icare.nl (0522) 27 92 60
Volwassenen met overgewicht	Begeleiding door een diëtist ☺ / €	Individueel	▶ Spreekuur, telefonisch spreekuur en (zo nodig) aan huis. Voorwaarde: verwijzing via huisarts.	Diëtist via Liv of zelfstandig gevestigd	Liv: (0522) 76 00 00 Zelfstandige diëtist: zie telefoonboek
Volwassenen met overgewicht	Introductiebijeenkomst ketenaanpak Gezond Gewicht	Groeps-bijeenkomst	▶ Mensen met overgewicht die willen weten of de ketenaanpak (bewegen, voeding, psychologische begeleiding; zie hieronder) iets voor hen is, kunnen zich tijdens de introductiebijeenkomst vrijblijvend informeren en hun vragen stellen.	Icare GenP	Icare Servicebureau cursussen@icare.nl (0522) 27 92 60

SOCIALE KAART: PREVENTIE EN BEHANDELING VAN OVERGEWICHT BIJ SENIOREN IN ZWOLLE

Doelgroep	Interventie ☺ betekent: kosteloos € betekent: er zijn kosten aan verbonden	Kenmerken interventie	Korte omschrijving ▶ meer informatie in de Wegwijzer bij deze sociale kaart ▷ meer informatie in de Sport& Beweeg doorverwijzer van SWOZ	Aanbieder	Contactgegevens
Volwassenen met overgewicht	Ketenaanpak Gezond Gewicht: begeleiding door fysiotherapeut	Individueel en in groep	▶ Deelnemers leren op een verantwoorde manier spierkracht en conditie te verbeteren. Er is keuze uit training bij/in zwembad, in fysiotherapie-oefenruimte of een combinatie van die twee, onder begeleiding van een fysiotherapeut (totaal 10 weken, 2x per week).	Icare GenP en BAG	Fysiomobilae BAG Zwolle (038) 421 64 54
Volwassenen met overgewicht	Ketenaanpak Gezond Gewicht: begeleiding door de diëtist	Individueel	▶ Naast het beweegdeel is er persoonlijke begeleiding mogelijk door een diëtist van Icare. Men houdt het eigen beweeggedrag bij met een stappenteller, vult een beweegdagboek in en heeft zes maal een gesprek met de diëtist over bewegen en voedingsgedrag.	Icare GenP	Icare Servicebureau cursussen@icare.nl (0522) 27 92 60
Volwassenen met overgewicht	Ketenaanpak Gezond Gewicht: groepsvoorlichting gezonde voeding	Groepsvoorlichting	▶ Aan deelnemers van het beweegprogramma wordt de voorlichtingsbijeenkomst Gezonde Voeding aangeboden. Deelnemers krijgen uitleg over de verschillende typen eetgedrag die mensen kunnen hebben en hoe zij hiermee om kunnen gaan.	Icare GenP	Icare Servicebureau cursussen@icare.nl (0522) 27 92 60
Volwassenen met overgewicht	Ketenaanpak gezond Gewicht: begeleiding door psycholoog	Individueel	▶ Als onderdeel van de ketenaanpak kan ook gebruik gemaakt worden van begeleiding door een psycholoog.	Fysiomobilae BAG Zwolle (038) 421 64 54 Centrum voor gewichtbeheersing 038-4204487 info@centrumgewichtbeheersing.nl	
Leefstijl: Begeleiding bij extreem onder- of overgewicht					
Volwassenen met onder-/overgewicht	Begeleiding door een diëtist ☺ / €	Individueel	▶ Spreekuur, telefonisch spreekuur en (zo nodig) aan huis. Voorwaarde: verwijzing via huisarts.	Diëtist via Liv of zelfstandig gevestigd	Liv: (0522) 76 00 00 Zelfstandige diëtist: zie telefoonboek
Volwassenen met eetstoornissen	Behandeling van eetstoornissen	Individueel of in groepsverband	▶ Behandeling van eetstoornissen, tijdens spreekuur of in groepsverband (voorlichtingsbijeenkomst en cursus).	Dimence	c.haak@dimence.nl (038) 426 9 522 www.dimence.nl >preventie
Volwassenen met boulimia	Interapy, behandeling van boulimia	Individueel, digitaal	▶ Psychologische behandeling via internet.	Interapy	www.interapy.nl