

# Wegwijzer

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



**Dit is een uitgave van de ATW Overgewicht.**

Contactgegevens voor het doorgeven van aanvullingen en wijzigingen:  
Hanneke Bastiaan, e-mail [h.bastiaan@icare.nl](mailto:h.bastiaan@icare.nl) , telefoon (0522) 279 271

Eerste uitgave, november 2009

## Inhoud

<b>1</b>	<b>Inleiding</b>	<b>5</b>
1.1	Overgewicht bij senioren	5
1.2	Ketenzorg voor senioren met overgewicht	6
1.3	Over de ATW Overgewicht, project senioren	6
<b>2</b>	<b>Sociale kaart overgewicht senioren</b>	<b>7</b>
	<b>THEMA: KENNIS OVER GEZONDE VOEDING EN GEZOND GEWICHT</b>	<b>7</b>
2.1	Themabijeenkomst Gezonde voeding als u ouder wordt	7
2.2	Workshop Happy Cooking	7
2.3	Supermarktrondleiding	8
2.4	Cursus Eet goedkoop gezond	8
	<b>THEMA: GEZONDE MAALTIJD GEBRUIKEN</b>	<b>9</b>
2.5	Maaltijd aan huis	9
2.6	Seniorenrestaurant	9
	<b>THEMA: VOEDINGSADVIES BIJ CHRONISCHE ZIEKTE</b>	<b>10</b>
2.7	Begeleiding door de diëtist	10
2.8	Cursus Cholesterol, kun je dat eten?	11
	<b>THEMA: BEWEGEN</b>	<b>11</b>
2.9	Sport- en Beweeg doorverwijzer	11
2.10	Beweegmaatje	12
2.11	Sportmogelijkheden via het Sportloket	12
2.12	Sportschool	13
2.13	Fysiotherapie	13
2.14	Beweegactiviteiten voor senioren	14
2.14.1	Gym, yoga, t'ai chi enz.	14
2.14.2	Wandelen en fietsen	14
2.14.3	Dansen	15
2.14.4	Kennismaken met verschillende sporten	16
2.14.5	Diverse sporten	16
2.14.6	Bewegen met chronische aandoeningen of lichamelijke beperkingen	17

	<b>THEMA: LEEFSTIJL ALGEMEEN</b>	<b>17</b>
2.15	Consultatiebureau voor Senioren	17
	<b>THEMA: LEEFSTIJL, BEGELEIDING BIJ BEREIKEN GEZOND GEWICHT</b>	<b>18</b>
2.16	LeefstijlCoach	18
2.17	Cursus Naar een gezond gewicht	19
2.18	Begeleiding door de diëtist	19
2.19	Introductiebijeenkomst Gezond Gewicht	20
2.20	Ketenaanpak Gezond Gewicht: beweegprogramma	20
2.21	Ketenaanpak Gezond Gewicht: begeleiding door de diëtist	21
2.22	Ketenaanpak Gezond Gewicht: voorlichtingsbijeenkomst over voeding	21
2.23	Ketenaanpak Gezond Gewicht: begeleiding door de psycholoog	22
	<b>THEMA: LEEFSTIJL, BEGELEIDING BIJ EXTREEM ONDER- OF OVERGEWICHT</b>	<b>22</b>
2.24	Begeleiding door de diëtist	22
2.25	Behandeling van eetstoornissen	23

# 1 Inleiding

De sociale kaart preventie en behandeling van overgewicht bij senioren in de regio Zwolle geeft een overzicht van individuele en groepsgerichte interventies. Dit zijn interventies die gericht zijn op gezonde voeding en op bewegen, maar ook - in ruimere zin - op het bevorderen van een gezonde leefstijl.

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

De sociale kaart en deze wegwijzer zijn uitgaven van de Academische Thuiszorg-werkplaats (ATW) Overgewicht. Hierover vindt u in paragraaf 1.3 meer informatie.

## 1.1 Overgewicht bij senioren

Overgewicht is het gevolg van een verstoorde energiebalans, deze verstoorde energiebalans wordt veroorzaakt door complexe individuele gedragsfactoren en omgevingsfactoren.

Overgewicht (BMI tussen 25 en 29,9) komt voor bij ongeveer de helft van de Nederlandse volwassenen en obesitas (BMI hoger dan 30) bij ruim 10% van de Nederlandse volwassenen. Op middelbare en oudere leeftijd zijn een te hoog lichaamsgewicht en te weinig lichaamsbeweging gerelateerd aan een hogere morbiditeit en mortaliteit en meer lichamelijke beperkingen. Naast een verminderde kwaliteit van leven en lichamelijke beperkingen zorgen overgewicht en obesitas ook voor een aanzienlijke toename van de medische kosten. De toename van overgewicht en obesitas vormt een grote bedreiging voor de Nederlandse volksgezondheid.

De doelgroep senioren verdient extra aandacht, omdat:

- obesitas het meest voorkomt bij 60 plussers. Vooral bij mensen die met pensioen zijn gegaan na een actieve baan neemt lichaamsgewicht en middelomtrek toe.
- obesitas en toename van gewicht bij senioren (onafhankelijk of er reeds sprake is van overgewicht) risicofactoren zijn voor het krijgen van verschillende ziekten (bijvoorbeeld diabetes 2 of hart- en vaatziekten).
- het absolute risico op ziekte en vroegtijdige sterfte bij senioren het hoogst is.
- het effect van preventie en behandeling op de gehele bevolking groter is wanneer interventies zowel aan jongeren als senioren worden aangeboden. Onderzoek wijst uit dat leefstijlinterventies ook bij senioren gunstige effecten hebben.

## **1.2 Ketenzorg voor senioren met overgewicht**

In Zwolle ervaren zorgverleners verschillende problemen rondom de zorgverlening voor mensen met overgewicht/obesitas. Het gaat om de volgende knelpunten:

- hulpverlening en begeleiding starten niet tijdig genoeg: zorgverleners signaleren overgewicht relatief laat, mensen met overgewicht ervaren het gewicht lange tijd niet als een probleem.
- als overgewicht wel gesignaleerd wordt is er onvoldoende sprake van adequate doorverwijzing. Dit varieert van niet doorverwijzen, tot doorverwijzen naar een begeleidingsaanbod dat onvoldoende aansluit op de situatie van de persoon met overgewicht (is onvoldoende op maat).
- zorgverleners handelen solistisch en monodisciplinair. Een ketenwerkwijze ontbreekt.
- in de begeleiding van mensen met overgewicht is onvoldoende aandacht voor zelfmanagement.
- er wordt onvoldoende onderzoek gedaan naar de effecten van de geboden interventies.

Het ontwikkelen van ketenzorg voor senioren 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 samenhangend geheel in de preventie, opsporing, behandeling en nazorg van overgewicht en obesitas bij senioren.

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

## **1.3 Over de ATW Overgewicht, project senioren**

Sinds 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/ obesitas. In het project senioren van de ATW Overgewicht wordt samen met professionals en senioren met overgewicht de huidige ketenzorg in kaart gebracht. Stap voor stap wordt 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 en/of of het aanpakken van overgewicht bij senioren. Deze sociale kaart geeft daarvan een overzicht.

## 2 Sociale kaart overgewicht senioren

Voor het bevorderen van een gezonde leefstijl voor senioren met overgewicht zijn er in de regio Zwolle allerlei verschillende interventies beschikbaar. In de sociale kaart staat beknopte informatie over elk van de interventies.

In dit hoofdstuk wordt per interventie aanvullende informatie gegeven, te weten:

- thema: voeding, bewegen of leefstijl
- doelgroep;
- aantal bijeenkomsten;
- inhoud;
- kosten (prijswijzigingen voorbehouden);
- contactadres voor meer informatie en/of aanmelding.

<b>Thema: Kennis over gezonde voeding en gezond gewicht</b>
---

### 2.1 Themabijeenkomst Gezonde voeding als u ouder wordt

Doelgroep:

50-plussers

Aantal bijeenkomsten:

1 bijeenkomst

Inhoud:

Een diëtist legt tijdens deze bijeenkomst 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.

Kosten:

Geen

Meer informatie en/of aanmelding:

Icare Servicebureau: telefoon: (0522) 27 92 60; e-mail: [cursussen@icare.nl](mailto:cursussen@icare.nl)

### 2.2 Workshop Happy Cooking

Doelgroep:

Volwassenen

Aantal bijeenkomsten:

1 bijeenkomst

Inhoud:

Tijdens de workshop wordt een driegangenmaaltijd bereid door een diëtist. Ze krijgt hierbij ondersteuning van de deelnemers voor het snijden en bereiden. Ondertussen geeft de

diëtist informatie over voeding en bereiding. Deelnemers kunnen tijdens de workshop dus horen, zien en proeven.

De workshop kan worden uitgevoerd in een externe locatie of bij een gastheer en/of -vrouw thuis.

De bijeenkomst kan ook worden verzorgd voor een specifieke doelgroep, zoals ouderen, chronisch zieken, mantelzorgers.

Kosten (2009):

€ 20,= per persoon voor leden van de Icare Ledenvereniging;

€ 40,= per persoon voor niet-leden.

Voor meer informatie en/of aanmelding:

Icare Servicebureau: telefoon: (0522) 27 92 60; e-mail: [cursussen@icare.nl](mailto:cursussen@icare.nl)

## **2.3 Supermarktrondleiding**

Doelgroep:

Volwassenen

Aantal bijeenkomsten:

1 bijeenkomst

Inhoud:

De supermarktrondleiding wordt verzorgd door een diëtist en is bedoeld voor mensen of groepen die op een actieve manier aandacht willen besteden aan gezonde voeding bij overgewicht. Men leert o.a. wat er op het etiket van een product vermeld staat en wat met die informatie bedoeld wordt; wat de voedingswaarde van een product inhoudt; hoe men gezonde producten kan vinden in de supermarkt.

Kosten:

Geen

Voor meer informatie en/of aanmelding:

GGD IJsselland: (038) 428 16 62; [info@samengezond.nu](mailto:info@samengezond.nu)

## **2.4 Cursus Eet goedkoop gezond**

Doelgroep:

Volwassenen

Aantal bijeenkomsten:

3 bijeenkomsten

Inhoud:

Bijeenkomst 1: Gezonde leefstijl

Bijeenkomst 2: Supermarktrondleiding (zie ook 2.3)

Bijeenkomst 3: Naar keuze van de deelnemers

Kosten:

Geen

Voor meer informatie en/of aanmelding:

GGD IJsselland: telefoon (038) 428 16 62; e-mail: [info@samengezond.nu](mailto:info@samengezond.nu)

<b>Thema: Gezonde maaltijd gebruiken</b>
--

## 2.5 Maaltijd aan huis

Doelgroep:

Afhankelijk van de aanbieder; vaak senioren.

Inhoud:

Afhankelijk van de aanbieder en het gekozen menu.

Kosten:

Afhankelijk van aanbieder. Bijvoorbeeld: Tafeltje Dekje (1-1-2009): € 5,10.

Voor meer informatie en/of aanmelding:

Naam	Voor wie	Contactgegevens
Maaltijd aan huis	Iedereen die lid is van de Icare Ledenvereniging	Icare Ledenvereniging (0900) 41 42 434 <a href="mailto:info@icare.nl">info@icare.nl</a> <a href="http://www.icare.nl">www.icare.nl</a>
Maaltijd aan huis	Iedereen	<a href="http://www.apetito.nl">www.apetito.nl</a> (10% korting voor Icare-leden)
Tafeltje Dekje	Senioren	Stichting Welzijn Ouderen Zwolle Fenna Westers (038) 851 57 15

## 2.6 Seniorenrestaurant

Doelgroep:

Ouderen die samen met anderen een warme maaltijd willen gebruiken.

Aantal bijeenkomsten:

Dagelijks, wekelijks of maandelijks.

Inhoud:

In verschillende woonzorgcentra in Zwolle is een restaurant waar buurtbewoners (55-plus) gebruik kunnen maken van een warme maaltijd.

Kosten:

Afhankelijk van de gelegenheid en het gekozen menu.

Voor meer informatie en/of aanmelding:

Naam	Frequentie	Contactgegevens
Seniorenrestaurant De Terp	dagelijks (uiterlijk dag tevorens opgeven)	Stichting Welzijn Ouderen Zwolle (038) 851 57 40 <a href="http://www.swo-zwolle.nl">www.swo-zwolle.nl</a>
Seniorenrestaurant De Brink	dagelijks	Woonzorgcentrum De Wissel-Berkumstede Erasmuslaan 50 8024 CS Zwolle (038) 453 55 97
Grand Café	dagelijks	Woon-, zorg- en dienstencentrum Werkenen Werkerlaan 50 8043 LK Zwolle (038) 425 95 09
Seniorenrestaurant in de Ontmoetingsruimte 't Praothuus (Menistenflat), Hanekamp Diverse woon- en zorgcentra	maandelijks	deltaWonen Margreet Bartelds (servicecoördinator)

## Thema: Voedingsadvies bij chronische ziekte

### 2.7 Begeleiding door de diëtist

#### Doelgroep:

Mensen met overgewicht en/of een chronische ziekte.

#### Aantal bijeenkomsten:

Eerste consult: 45-60 minuten

Vervolgconsult: 15-30 minuten

#### Inhoud:

Het aanbod bestaat uit:

- advies op maat;
- begeleiding bij het inpassen van de adviezen in de persoonlijke levenssituatie.

De begeleiding vindt plaats tijdens een spreekuur, zo nodig als huisbezoek.

#### Kosten:

Vanuit de basisverzekering wordt per kalenderjaar maximaal 4 uur dieetbegeleiding vergoed.

Specifieke voorwaarde:

Er is een verwijzing nodig van de huisarts of specialist.

Voor meer informatie en/of aanmelding:

Begeleiding door diëtist kan geleverd worden door:

- een zelfstandig gevestigde diëtist: zie internet en telefoongids
- een diëtist van LIV, voeding- en leefstijladvies: telefoon (0522) 76 00 00; website: [www.livadvies.nl](http://www.livadvies.nl) of [www.icare.nl](http://www.icare.nl) > veelgestelde vragen > voeding > hoe vind ik een diëtist?

## **2.8 Cursus Cholesterol, kun je dat eten?**

Doelgroep:

Mensen met een (risico op) verhoogd cholesterolgehalte en hun mantelzorgers.

Aantal bijeenkomsten:

2 bijeenkomsten

Inhoud:

- Bijeenkomst 1: Themabijeenkomst cholesterol

Inhoud: wat is cholesterol; oorzaken van een verhoogd cholesterolgehalte; risicofactoren van hart- en vaatziekten, weke zijn wel en niet beïnvloedbaar gezonde voeding en het verlagen van het cholesterolgehalte.

- Bijeenkomst 2: Supermarktrondleiding

Inhoud: lezen van etiketten op voedingsmiddelen, zodat men een betere keuze kan maken.

Kosten (2009):

€ 15,= per persoon

Voor meer informatie en/of aanmelding:

Icare Servicebureau: telefoon: (0522) 27 92 60; e-mail: [cursussen@icare.nl](mailto:cursussen@icare.nl)

<b>Thema: Bewegen</b>
-----------------------

## **2.9 Sport- en Beweeg doorverwijzer**

Doelgroep:

Senioren (55-plus) en verwijzers

Inhoud:

Met enige regelmaat brengt de SWOZ een overzicht uit van alle sport- en beweegmogelijkheden in de verschillende stadsdelen. In deze folder staan niet alleen aan

welke activiteiten senioren kunnen deelnemen, maar ook wanneer de activiteiten plaatsvindt, waar en hoe. Ook kosten staan vermeld.

Kosten:

Geen

Voor meer informatie en/of aanmelding:

Stichting Welzijn Ouderen Zwolle, telefoon (038) 851 57 00; [www.swo-zwolle.nl](http://www.swo-zwolle.nl)

## **2.10 Beweegmaatje**

Doelgroep:

Iedereen die samen met een ander wil sporten of bewegen.

Inhoud:

Website voor iedereen die wil sporten en bewegen, en daarbij een maatje zoekt dat in de buurt woont. Ga naar de website, log in, geef je wensen aan (welke activiteit, welke omgeving enz.).

Beweegmaatje is een initiatief van het Nationaal Instituut voor Gezondheidsbevordering en Ziektepreventie (NIGZ), Nederlands Instituut voor Sport en Bewegen (NISB) en het Voedingscentrum.

Kosten:

Geen

Voor meer informatie en/of aanmelding:

[www.beweegmaatje.nl](http://www.beweegmaatje.nl)

## **2.11 Sportmogelijkheden via het Sportloket**

Doelgroep:

Iedereen die wil sporten bij een vereniging, waarbij rekening wordt gehouden met lichamelijke beperking of chronische aandoening.

Inhoud:

Een overzicht van specifieke beweegmogelijkheden voor mensen met chronische aandoeningen en mensen met beperkingen.

Kosten:

Geen

Voor meer informatie:

Sport Service Zwolle, Sportloket; (038) 423 66 86; [www.sportservicezwolle.nl](http://www.sportservicezwolle.nl)

## 2.12 Sportschool

### Doelgroep:

Iedereen die wil bewegen

### Inhoud:

Diverse activiteiten, zoals (groeps)fitness

### Kosten:

Afhankelijk van aanbieder en frequentie gebruik

### Voor meer informatie:

Onder andere: [www.achmeahealth.nl](http://www.achmeahealth.nl); [www.medisport.nl](http://www.medisport.nl); [www.fitplaza.nl](http://www.fitplaza.nl)

## 2.13 Fysiotherapie

### Doelgroep:

Volwassenen met beweegklachten

### Aantal bijeenkomsten:

Afhankelijk van klachten.

### Inhoud:

Regelmatige lichaamsbeweging draagt op allerlei manieren bij aan de gezondheid. De fysiotherapeut begeleidt mensen bij beweegstimulering, met name mensen met één of meerdere chronische aandoeningen.

Er is geen verwijzing nodig van de huisarts.

### Kosten:

Volwassenen krijgen de eerste negen behandelingen fysiotherapie niet uit de basisverzekering vergoed. De eerste negen behandelingen zijn voor eigen rekening of men kan zich hiervoor aanvullend verzekeren.

Als er meer dan 9 behandelingen nodig zijn, worden deze in een beperkt aantal gevallen vanuit de basisverzekering vergoed. Het gaat dan om aandoeningen die op een lijst (bijlage bij Zorgverzekeringswet) staan.

### Voor meer informatie en/of aanmelding:

Algemene website van de beroepsvereniging van ruim 20.000 fysiotherapeuten in Nederland:

- [www.fysiotherapie.nl](http://www.fysiotherapie.nl)

Diverse fysiotherapiepraktijken in Zwolle, zoals:

- [www.dedobbe.nl](http://www.dedobbe.nl)
- [www.fysiozwolle.nl](http://www.fysiozwolle.nl)
- [www.fysiotherapieholtenbroek.nl](http://www.fysiotherapieholtenbroek.nl)
- [www.medisport.nl](http://www.medisport.nl)

## 2.14 Bewegactiviteiten voor senioren

### 2.14.1 Gym, yoga, t'ai chi enz.

**Fitgym.** Van grondgymnastiek tot het bewegen op muziek en het uitvoeren van diverse bewegingsvormen met bekende sportmaterialen. Oefeningen worden aangepast aan mogelijkheden en beperkingen van deelnemers, dus deze activiteit is geschikt voor senioren van alle leeftijden

Meer informatie: Stichting Welzijn Ouderen Zwolle, telefoon (038) 851 57 00

**Pilates** zorgt voor een betere lichaamsbeheersing. Bij iedere beweging betreft men het hele lichaam, ook de ademhaling. De oefeningen gaan op een aangename en vloeiende manier, met op de achtergrond rustgevende muziek. De oefeningen kunnen ook op een stoel worden gedaan.

Meer informatie: Stichting Welzijn Ouderen Zwolle, telefoon (038) 851 57 00

**Yoga** betekent letterlijk 'methodische inspanning'. Yoga wordt in de westerse wereld algemeen beoefend om het persoonlijke welzijn te bevorderen. Vaak gaat het daarbij om ontspanningsoefeningen uit de Hatha yoga. Deze oefeningen worden als heilzaam ervaren voor mensen die gevoelig zijn voor de spanningen in onze maatschappij.

Meer informatie: Stichting Welzijn Ouderen Zwolle, telefoon (038) 851 57 00

**T'ai Chi** komt van oorsprong uit China en kenmerkt zich door rustige en langzame bewegingen. Deze bewegingen bevorderen de concentratie, de coördinatie en de lenigheid. Veel deelnemers doen T'ai Chi vanwege de rustgevende aspecten, de gezondheidseffecten of om de meditatieve mogelijkheden van deze bewegingskunst.

Meer informatie: Stichting Welzijn Ouderen Zwolle, telefoon (038) 851 57 00

**T'ai Chi voor 50-plussers.** T'ai Chi is een vorm van Chinese bewegingsleer die iedereen, ongeacht de leeftijd, kan uitvoeren. Door het stimuleren van energiebanen en bloedcirculatie blijft men op een ontspannen manier in beweging en bevordert het de gezondheid. T'ai Chi kan ook worden uitgevoerd vanuit een stoel of rolstoel.

Meer informatie: Icare Servicebureau: telefoon: (0522) 27 92 60; e-mail:

[cursussen@icare.nl](mailto:cursussen@icare.nl)

**Fitness voor 55-plussers.** In het fitnesscentrum in Werkeren kan van maandag t/m donderdag met moderne apparatuur gewerkt worden aan de conditie. Dat gebeurt groepsgewijs, onder leiding van een docent. Er staan uitsluitend cardio-fitnessapparaten, dus iedere traint op zijn/haar eigen niveau.

Meer informatie: Stichting Welzijn Ouderen Zwolle, telefoon (038) 851 57 00

### 2.14.2 Wandelen en fietsen

**Wandelen 65-plus.** SWOZ organiseert maandelijks ongeveer vier wandelingen vanaf diverse locaties. De routes gaan langs de mooiste plekjes van Zwolle en zijn zeven tot acht kilometer lang. Er zijn geen kosten aan verbonden en men hoeft zich niet aan te melden.

Meer informatie: Stichting Welzijn Ouderen Zwolle, Rudy Sluiter, (038) 421 89 71 of (06) 3660 3180

**Wandelen op zondagmorgen.** In januari, februari, maart en april worden er op zondagmorgen wandelingen georganiseerd vanuit de binnenstad. Data worden bekend gemaakt via de Peperbus en de Stentor. Locatie: Het Wandelhonk, Veemarkt 35.  
Vertrektijd: 10.00 uur

Meer informatie: Stichting Welzijn Ouderen Zwolle, Rudy Sluiter, (038) 421 89 71 of (06) 3660 3180

**Sportief wandelen** betekent flink doorwandelen in een tempo van zes à zeven kilometer per uur, afgewisseld met oefeningen voor het hele lijf. Door de goede begeleiding en verantwoorde trainingsopbouw is het meer dan het 'gewone' wandelen. Een training duurt anderhalf uur en is over het algemeen zeer gevarieerd. Een stevige warming-up, rekken, intervaltrainingen in stevig tempo en tempowisselingen behoren tot de oefenstof. Bovendien zorgt een zachte ondergrond voor minder belasting van de gewrichten.

Meer informatie: Stichting Welzijn Ouderen Zwolle, telefoon (038) 851 57 00

**Nordic walking** is 'wandelen met stokken'. Daarbij traint men het hele lichaam, dus niet alleen de benen, maar ook armen en bovenlichaam. Er wordt meer energie verbruikt. De knieën en onderrug worden minder belast en spanning in nek, schouders en bovenrug wordt minder. Bovendien is het een gezellige sport, waarbij men gezellig kan blijven praten.

Meer informatie: Stichting Welzijn Ouderen Zwolle, telefoon (038) 851 57 00

**RunNwalk.** Nordic walking en hardlopen onder deskundige begeleiding.

Meer informatie: Adri Kroes, (06) 4907 7240, [www.runNwalk.nl](http://www.runNwalk.nl)

**Fietsen voor senioren in en rond Zwolle.** Samen met andere senioren fietsen in Zwolle en omgeving. Een gezellige buitenactiviteit, waarbij men volop in beweging is.

Meer informatie: Stichting Welzijn Ouderen Zwolle, Peter van der Meijden, (038) 466 18 48 of (06) 2865 2102

**Fietsclub Swolland.**

Meer informatie: Stichting Welzijn Ouderen Zwolle, telefoon (038) 851 57 00

### 2.14.3 Dansen

**Country-line dansen** is een populaire dansvorm. De meeslepende countrymuziek zorgt voor een speciale sfeer. Bij deze dansvorm kunnen deelnemers gemakkelijk even uitstappen om uit te rusten, terwijl anderen verder dansen.

Meer informatie: Stichting Welzijn Ouderen Zwolle, telefoon (038) 851 57 00

**Internationaal dansen** is een vorm van traditioneel dansen, waarbij de groepsexpressie de basis vormt. In deze lessen komen verschillende soorten volksdansen aan bod zoals Israëliëse, Griekse en Ierse dansen

Meer informatie: Stichting Welzijn Ouderen Zwolle, telefoon (038) 851 57 00

**Stijldansen.** Dansen is plezier voor twee. Bij stijldansgroepen van de SWOZ is het plezier echter voor de hele groep. Men leert onder andere de quickstep, de Engelse wals, de cha cha cha en een line-dance. Er zijn cursussen voor beginners en voor gevorderden.

Meer informatie: Stichting Welzijn Ouderen Zwolle, telefoon (038) 851 57 00

**Jazzgymnastiek** is een vorm van dansen en bewegen op populaire muziek. De volgorde van de bewegingen wordt door de docent in overleg met de deelnemers vastgesteld. Op

deze manier ontstaat in vier tot vijf weken een door de deelnemers zelf ontworpen dansuitvoering. Gedurende de cursus worden op deze manier diverse dansen ingestudeerd.

Meer informatie: Stichting Welzijn Ouderen Zwolle, telefoon (038) 851 57 00

**Swingdance** is een combinatie van country-line dansen, stijldansen en jazzgymnastiek. Het is geschikt voor mensen met een redelijke conditie die van een 'tikje wild' houden.

Meer informatie: Stichting Welzijn Ouderen Zwolle, telefoon (038) 851 57 00

**Salsa** is de van oorsprong uit Cuba afkomstige uitdrukking voor muziek, ritmes en dans. In New York is het een bindmiddel voor alle latino's en andere liefhebbers. Salsa is een non-verbale, communicatieve manier van spelen met elkaar op basis van muziek en ritme, ongeacht de leeftijd.

Meer informatie: Stichting Welzijn Ouderen Zwolle, telefoon (038) 851 57 00

#### 2.14.4 Kennismaken met verschillende sporten

**Sport en Spel.** Wekelijks uurtje 'kennismaken met sport en bewegen', met name voor jonge vitale senioren. Gedurende anderhalf uur worden twee verschillende sporten gedaan, zoals zaalhockey en badminton, of grondgymnastiek en handbal.

Meer informatie: Stichting Welzijn Ouderen Zwolle, telefoon (038) 851 57 00

**Sportmix.** Bij Sportmix maakt u kennis met diverse vormen van bewegen én met elkaar.

Meer informatie: Stichting Welzijn Ouderen Zwolle, telefoon (038) 851 57 00

#### 2.14.5 Diverse sporten

**Badminton.** De bekende sport, die wordt gespeeld met rackets en een shuttle.

Meer informatie: Stichting Welzijn Ouderen Zwolle, telefoon (038) 851 57 00

**Buitensport op de Pelikaan.** Gevarieerd programma van buitensport-activiteiten, zoals wandelvormen, tennis, korfbal, knotshockey en frisbee spel. Er zijn twee groepen: woensdagmorgen en donderdagmiddag.

Deze activiteiten worden georganiseerd vanuit de Stichting Samenwerkende Sportclubs De Pelikaan. Nieuwe deelnemers zijn welkom om vrijblijvend een keer mee te doen.

Locatie: Korfbalvereniging Oranje Zwart, Haersterveerweg.

Meer informatie: Stichting Welzijn Ouderen Zwolle, telefoon (038) 851 57 00

**Koersbal** is een sport die in groepsverband gespeeld wordt op speciale matten van ongeveer 8 meter lang. Afgeplatte ballen worden naar een klein balletje gerold. Doordat de ballen aan één kant wat zwaarder zijn, ontstaat er een afwijkende curve bij het rollen. Door te oefenen krijgt men de nodige vaardigheid.

Meer informatie: Stichting Welzijn Ouderen Zwolle, telefoon (038) 851 57 00

**Stoelhonkbal** wordt gespeeld met twee teams. Elk team gooit om de beurt het zakje met rijst in een schuin opstaande houten bak met daarin negen gaten. Ook kan er een Homerun of een Uit gegooid worden. Stoelhonkbal is een plezierige teamsport waarbij gezelligheid centraal staat.

Meer informatie: Stichting Welzijn Ouderen Zwolle, telefoon (038) 851 57 00

**Kegelen** is behalve een technische (oog-hand coördinatie), ook een heel sociale activiteit. Locatie: Zwols Kegelhuis in Dieze-West

Meer informatie: Stichting Welzijn Ouderen Zwolle, telefoon (038) 851 57 00

## **2.14.6 Bewegen met chronische aandoeningen of lichamelijke beperkingen**

### **Sport en spel voor mensen met hartproblemen.**

Meer informatie: Hart in Beweging, Zwolle;

contactpersoon: dhr. S.L. Sietzema; telefoon (038) 453 12 19;

website: [www.home.hetnet.nl/~hibzwolle/index.html](http://www.home.hetnet.nl/~hibzwolle/index.html); e-mail: [hibzwolle@hetnet.nl](mailto:hibzwolle@hetnet.nl)

### **Sportief Wandelen voor mensen met chronische aandoening.**

Bij 'Sportief wandelen' wordt iets sneller gelopen dan bij gewoon wandelen. Het is een plezierige manier van bewegen in groepsverband en zeer geschikt voor mensen met gezondheidsklachten. Verbetert fitheid en conditie, maar zorgt ook voor ook gewichtsverlies.

Meer informatie: contactpersoon: mw. Y. Raterman;

telefoon: (038) 465 50 01 of (06) 5189 6331;

website: [www.mensendieckzwolle.nl](http://www.mensendieckzwolle.nl);

e-mail: [jolandaraterman@mensendieckzwolle.nl](mailto:jolandaraterman@mensendieckzwolle.nl)

### **Paardrijden voor mensen met een chronische aandoening.**

Meer informatie: 't Hoefijzer, Zwolle;

contactpersoon: mw. K. Janze; telefoon: (038) 453 04 78;

e-mail: [karinjanze@home.nl](mailto:karinjanze@home.nl); website: [www.thoefijzer.nl](http://www.thoefijzer.nl)

### **Zwemmen voor mensen met luchtwegproblemen.**

Meer informatie: Astma Fonds Rayoncommissie Overijssel, Zwolle;

contactpersoon: dhr. W.J. van der Zwan, telefoon: (06) 2313 9013;

e-mail: [wjvanderzwan@home.nl](mailto:wjvanderzwan@home.nl); website: [www.astmafonds.nl](http://www.astmafonds.nl)

### **Handboogschieten voor mensen met een chronische aandoening.**

Meer informatie: Handboogschietvereniging St. Sebastiaan, Zwolle;

contactpersoon: dhr. H. de Goede, telefoon: (06) 1067 4657;

e-mail: [secretariaat@stsebastiaan.com](mailto:secretariaat@stsebastiaan.com); website: [www.stsebastiaan.com](http://www.stsebastiaan.com)

### **Gymmix Parkinson.**

Meer informatie: Stichting Welzijn Ouderen Zwolle, telefoon (038) 851 57 00

### **Goalball, Badminton, Atletiek, Hockey, Tafeltennis, Zwemmen.**

Voor mensen met een lichamelijke beperking.

Meer informatie: Revas de Peperbus, Zwolle

contactpersoon: mw. W. van den Helder, telefoon: (038) 498 14 14

e-mail: [depeperbus@hotmail.com](mailto:depeperbus@hotmail.com)

## **Thema: Leefstijl algemeen**

## **2.15 Consultatiebureau voor Senioren**

Doelgroep:

Senioren vanaf 60 jaar.

### Inhoud:

Het Consultatiebureau voor Senioren is een periodieke vorm van preventieve zorg voor thuiswonende ouderen vanaf 60 jaar. Tijdens een consult worden mogelijke gezondheidsrisico's in kaart gebracht om een persoonlijk advies te kunnen geven over een gezonde leefstijl. Waar nodig wordt verwezen naar de huisarts of een andere hulpverlener.

Het Consultatiebureau heeft een positieve insteek. Dat wil zeggen: het wil zoveel mogelijk de mogelijkheden van ouderen stimuleren om gezond en actief ouder te worden, en de weg wijzen naar voorzieningen.

Aanmelden is niet mogelijk. Deelname vindt plaats na een schriftelijke uitnodiging door de Icare Ledenvereniging en zorgverzekeraar Achmea

### Kosten:

Geen

### Voor meer informatie:

Icare Servicebureau: telefoon: (0522) 27 92 60; e-mail: [cursussen@icare.nl](mailto:cursussen@icare.nl)

<b>Thema: Leefstijl, begeleiding bij bereiken gezond gewicht</b>
--

## **2.16 LeefstijlCoach**

### Doelgroep:

Mensen vanaf 45 jaar met een chronische aandoening en overgewicht.

### Inhoud:

De LeefstijlCoach Zwolle begeleidt mensen met een chronische aandoening naar een meer gezonde en actieve leefstijl. Daarbij wordt gebruik gemaakt van:

- individuele begeleiding (gesprekken en oefeningen);
- een stappenteller;
- het zoeken naar een passend sport- en beweegaanbod.

Zo wordt gestreefd naar een blijvend actiever (dagelijks) leven.

Het meer bewegen staat centraal, maar uiteraard is er ook aandacht voor andere leefstijlfactoren, zoals gezondheid, voeding, roken en omgaan met de chronische aandoening. Een goede balans tussen bewegen, voeding en ontspanning levert namelijk het beste resultaat op.

### Kosten:

Geen

### Voor meer informatie en/of aanmelding:

Stichting Welzijn Ouderen Zwolle, Linda Schwering  
telefoon: (038) 851 57 62; e-mail: [l.schwering@swo-zwolle.nl](mailto:l.schwering@swo-zwolle.nl)

## **2.17 Cursus Naar een gezond gewicht**

### Doelgroep:

Mensen met overgewicht.

### Aantal bijeenkomsten:

11 bijeenkomsten

### Inhoud:

Iedereen die streeft naar een gezond gewicht kan aan deze cursus deelnemen. Tijdens de 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.

### Kosten (2009):

€ 65,= voor leden van de Icare Ledenvereniging

€ 130,= voor niet-leden

### Voor meer informatie en/of aanmelding:

Icare Servicebureau: telefoon: (0522) 27 92 60; e-mail: [cursussen@icare.nl](mailto:cursussen@icare.nl)

## **2.18 Begeleiding door de diëtist**

### Doelgroep:

Mensen met overgewicht die begeleiding willen op het gebied van voeding en leefstijl.

### Aantal bijeenkomsten:

Eerste consult: 45-60 minuten

Vervolgconsult: 15-30 minuten

### Inhoud:

Het aanbod bestaat uit:

- advies op maat;
- begeleiding bij het inpassen van de adviezen in de persoonlijke leefsituatie.

De begeleiding vindt plaats tijdens een spreekuur, zo nodig als huisbezoek.

### Kosten:

Vanuit de basisverzekering wordt per kalenderjaar maximaal 4 uur dieetbegeleiding vergoed.

### Specifieke voorwaarde:

Er is een verwijzing nodig van de huisarts of specialist.

### Voor meer informatie en/of aanmelding:

Begeleiding door diëtist kan geleverd worden door:

- een zelfstandig gevestigde diëtist: zie internet en telefoongids
- een diëtist van LIV, voeding- en leefstijladvies: telefoon (0522) 76 00 00; website: [www.livadvies.nl](http://www.livadvies.nl) of [www.icare.nl](http://www.icare.nl) > veelgestelde vragen > voeding > hoe vind ik een diëtist?

## **2.19 Introductiebijeenkomst Gezond Gewicht**

### Doelgroep:

Mensen met overgewicht.

### Aantal bijeenkomsten:

1 bijeenkomst

### Inhoud:

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.

### Kosten:

Geen

De kosten van deelname aan het programma 'Gezond gewicht' zijn afhankelijk van de ziektekostenverzekering.

### Voor meer informatie en/of aanmelding:

Icare Servicebureau, [cursussen@icare.nl](mailto:cursussen@icare.nl), (0522) 279 260

## **2.20 Ketenaanpak Gezond Gewicht: beweegprogramma**

### Doelgroep:

Mensen met overgewicht die meer willen bewegen.

### Aantal bijeenkomsten:

20 bijeenkomsten

### Inhoud:

Deelnemers leren op een verantwoorde manier spierkracht en conditie te verbeteren. Ook eventuele klachten aan spieren en gewrichten kunnen afnemen.

Er is keuze uit training bij/in zwembad, in fysiotherapie-oefenruimte of een combinatie van die twee, steeds onder begeleiding van een fysiotherapeut (totaal 10 weken, 2x per week).

### Kosten:

De kosten van deelname aan de ketenaanpak Gezond gewicht zijn afhankelijk van de ziektekostenverzekering.

### Voor meer informatie en/of aanmelding:

Fysiomobilae BAG Zwolle (038) 421 64 54

## **2.21 Ketenaanpak Gezond Gewicht: begeleiding door de diëtist**

### Doelgroep:

Volwassenen met obesitas (BMI>25)

### Aantal bijeenkomsten:

De duur van het programma varieert van enkele afspraken met de begeleider tot ongeveer een half jaar.

### Inhoud:

Naast het beweegdeel is er persoonlijke begeleiding mogelijk door een diëtist. 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.

### Kosten:

Vanuit de basisverzekering wordt per kalenderjaar maximaal 4 uur dieetbegeleiding vergoed.

### Specifieke voorwaarde:

Er is een verwijzing nodig van de huisarts of specialist.

### Voor meer informatie en/of aanmelding:

Begeleiding door diëtist kan geleverd worden door:

- een zelfstandig gevestigde diëtist: zie internet en telefoongids
  - een diëtist van LIV, voeding- en leefstijladvies: telefoon (0522) 76 00 00; website: [www.livadvies.nl](http://www.livadvies.nl) of [www.icare.nl](http://www.icare.nl) > veelgestelde vragen > voeding > hoe vind ik een diëtist?
- Icare Servicebureau, [cursussen@icare.nl](mailto:cursussen@icare.nl), (0522) 279 260

## **2.22 Ketenaanpak Gezond Gewicht: voorlichtingsbijeenkomst over voeding**

### Doelgroep:

Volwassenen met overgewicht / obesitas

### Aantal bijeenkomsten:

1 bijeenkomst

### Inhoud:

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.

### Kosten:

Geen.

### Voor meer informatie en/of aanmelding:

Icare Servicebureau, [cursussen@icare.nl](mailto:cursussen@icare.nl), (0522) 279 260

## 2.23 Ketenaanpak Gezond Gewicht: begeleiding door de psycholoog

### Doelgroep:

Volwassenen met obesitas (BMI>25)

### Aantal bijeenkomsten:

De duur van het programma varieert van enkele afspraken met de begeleider tot ongeveer een half jaar.

### Inhoud:

Als onderdeel van de ketenaanpak kan ook gebruik gemaakt worden van de begeleiding door een psycholoog.

### Kosten:

De kosten van deelname aan het programma 'Gezond Gewicht' zijn afhankelijk van de ziektekostenverzekering.

### Voor meer informatie en/of aanmelding:

Fysiomobilae BAG Zwolle, Leliestraat 85, 8012 BM Zwolle, (038) 421 64 54  
Centrum voor gewichtbeheersing 038-4204487 [info@centrumgewichtbeheersing](mailto:info@centrumgewichtbeheersing)

<b>Thema: Leefstijl, begeleiding bij extreem onder- of overgewicht</b>
--

## 2.24 Begeleiding door de diëtist

### Doelgroep:

Volwassenen met een eetstoornis die begeleiding nodig hebben op gebied van voeding en leefstijl.

### Aantal bijeenkomsten:

Eerste consult: 45-60 minuten

Vervolgconsult: 15-30 minuten

### Inhoud:

Het aanbod bestaat uit:

- advies op maat;
- begeleiding bij het inpassen van de adviezen in de persoonlijke leefsituatie.

De begeleiding vindt plaats tijdens een spreekuur, zo nodig als huisbezoek.

### Kosten:

Vanuit de basisverzekering wordt per kalenderjaar maximaal 4 uur dieetbegeleiding vergoed.

### Specifieke voorwaarde:

Er is een verwijzing nodig van de huisarts of specialist.

Voor meer informatie en/of aanmelding:

Begeleiding door diëtist kan geleverd worden door:

- een zelfstandig gevestigde diëtist: zie internet en telefoongids
- een diëtist van Liv voeding- en leefstijladvies: telefoon (0522) 76 00 00;  
website: [www.livadvies.nl](http://www.livadvies.nl) of  
[www.icare.nl](http://www.icare.nl) > veelgestelde vragen > voeding > hoe vind ik een diëtist?

## **2.25 Behandeling van eetstoornissen**

Doelgroep:

Volwassenen met eetstoornissen of mensen die zich zorgen maken over hun eetgedrag.

Aantal bijeenkomsten:

Voorlichtingsbijeenkomst: 1 bijeenkomst;

Cursus: 7 bijeenkomsten van 2 uur.

Inhoud:

Behandeling en eetstoornissen tijdens spreekuur of in groepsverband.

Kosten:

Er kan een bijdrage voor materiaalkosten worden gevraagd.

Voor meer informatie en/of aanmelding:

Dimence, sector Preventie; mevrouw C. Haak; telefoon (038) 426 95 22; [www.dimence.nl](http://www.dimence.nl)  
> preventie