

# Sociale kaart

## Preventie en behandeling van overgewicht bij senioren in Zwolle



Tweede uitgave, december 2010

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

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

## 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 WijZ	Aanbieder	Contactgegevens
<b>Voeding: Kennis over gezonde voeding en gezond gewicht</b>					
Iedereen	Eet Gezond! Schijf van Vijf ☺	Folder	Tips voor verantwoorde en gevarieerde voeding op basis van de Schijf van Vijf	Voedingscentrum	<a href="http://www.voedingscentrum.nl">www.voedingscentrum.nl</a>
Volwassenen	Calorie wegwijzer ☺	Draaischijf	Informatie over hoeveelheid energie, vet en verzadigd vet in bepaalde producten.	Nederlandse Hartstichting	<a href="http://www.hartstichting.nl">www.hartstichting.nl</a>
Volwassenen	Over Gewicht ☺	Brochure	Tips hoe een gezond gewicht binnen bereik komt door regelmatig en gezond eten, meer bewegen.	Nederlandse Hartstichting, 2009	<a href="http://www.hartstichting.nl">www.hartstichting.nl</a>
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	<a href="http://www.zuivelonline.nl">www.zuivelonline.nl</a>
55-plussers	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 <a href="mailto:cursussen@icare.nl">cursussen@icare.nl</a>
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 <a href="http://www.voedingscentrum.nl">www.voedingscentrum.nl</a>
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 <a href="mailto:cursussen@icare.nl">cursussen@icare.nl</a>
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.	Icare GenP	Icare Servicebureau (0522) 27 92 60 <a href="mailto:cursussen@icare.nl">cursussen@icare.nl</a>
Volwassenen	Eet goedkoop gezond ☺	Cursus	▶ Aandacht voor gezonde leefstijl en een supermarktrondleiding.	Icare GenP	Icare Servicebureau (0522) 27 92 60 <a href="mailto:cursussen@icare.nl">cursussen@icare.nl</a>

<b>Voeding: Gezonde maaltijd gebruiken</b>					
Volwassenen	Maaltijd aan huis €	Individueel	► Maaltijd aan huis.	Icare Ledenvereniging	(0900) 41 42 434 <a href="http://www.icare.nl">www.icare.nl</a>
Volwassenen	Maaltijd aan huis €	Individueel	► Maaltijd aan huis.	Apetito	<a href="http://www.apetito.nl">www.apetito.nl</a>
55-plussers	Tafeltje Dekje €	Individueel	► Maaltijd aan huis: Tafeltje Dekje.	WijZ	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:	<a href="http://www.govworks.nl/zwolle">www.govworks.nl/zwolle</a> > maaltijdservice
<b>Voeding: Voedingsadvies bij chronische ziekte</b>					
Iedereen met overgewicht	Begeleiding door een diëtist ☺ / €	Individueel	► Spreekuur, telefonisch spreekuur en (zo nodig) aan huis. Voorwaarde: verwijzing via huisarts.	Diverse →	Zie wegwijzer
Volwassenen	Begeleiding door gewichtsconsulent €	Individueel	► Spreekuur, online	Diverse →	Zie wegwijzer
Mensen met hoog cholesterolgehalte	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	<a href="http://www.hartstichting.nl">www.hartstichting.nl</a>
Volwassenen	Cursus Cholesterol, kun je dat eten? €	2 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 <a href="mailto:cursussen@icare.nl">cursussen@icare.nl</a>
<b>Bewegen: Algemeen</b>					
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).	WijZ	(038) 851 57 00 <a href="mailto:info@wijz.nu">info@wijz.nu</a> <a href="http://www.wijz.nu">www.wijz.nu</a>
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	<a href="http://www.beweegmaatje.nl">www.beweegmaatje.nl</a>
Mensen met lichamelijke beperkingen	Big!Move €	Groepsactiviteit	► Programma in 3 fasen waarin door wekelijks bewegen wordt gewerkt aan kracht en functioneren. Plezier, participatie en vertrouwen staan centraal.	GGD	Angèl Hoonhorst 038 - 4281669 <a href="mailto:a.hoonhorst@ggdijsseiland.nl">a.hoonhorst@ggdijsseiland.nl</a>

Mensen met chron. ziekte of lich.beperkingen.	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 <a href="http://www.sportservicezwolle.nl">www.sportservicezwolle.nl</a>
Iedereen	Sportschool €	Individueel of groep	► Diverse activiteiten, zoals (groeps)fitness.	Diverse →	Zie Wegwijzer
Mensen met beweegklachten	Begeleiding door fysiotherapeut	Individueel of groep	► Begeleiding van mensen bij beweegstimulering, met name mensen met chronische aandoeningen.	Diverse →	Zie Wegwijzer
<b>Bewegen: Gym, yoga, t'ai chi enz.</b>					
55-plussers	Fitgym €	Groepsactiviteit	▷ Gevarieerde beweegactiviteit, met oefeningen die geschikt zijn voor senioren van alle leeftijden.	WijZ	(038) 851 57 00 <a href="mailto:info@wijz.nu">info@wijz.nu</a>
55-plussers	Pilates €	Groepsactiviteit	▷ Pilates betreft het hele lichaam bij de oefeningen, die gebeuren op een vloeiende manier, met rustige muziek.	WijZ	(038) 851 57 00 <a href="mailto:info@wijz.nu">info@wijz.nu</a>
55-plussers	Yoga €	Groepsactiviteit	▷ Yoga bevordert het welzijn, vooral van mensen die gevoelig zijn voor spanningen in de maatschappij.	WijZ	(038) 851 57 00 <a href="mailto:info@wijz.nu">info@wijz.nu</a>
55-plussers	T'ai Chi €	Groepsactiviteit	▷ T'ai Chi bestaat uit rustige bewegingen, die concentratie, coördinatie en lenigheid bevorderen.	WijZ	(038) 851 57 00 <a href="mailto:info@wijz.nu">info@wijz.nu</a>
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.	WijZ	(038) 851 57 00 <a href="mailto:info@wijz.nu">info@wijz.nu</a>
<b>Bewegen: Wandelen en fietsen</b>					
65-plussers	Wandelen 65+ ☺	Groepsactiviteit	▷ Elke maand vier wandelingen vanaf diverse locaties. Steeds 7-8 km en gratis deelname, zonder aanmelding.	WijZ	Rudy Sluiter: (038) 421 89 71
55-plussers	Wandelen op zondagmorgen☺	Groepsactiviteit	▷ Januari-maart: zondagmorgenwandelingen vanuit de binnenstad. Vertrek: Het Wandelhonk, 10.00 uur.	WijZ	Rudi 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.	WijZ	(038) 851 57 00 <a href="mailto:info@wijz.nu">info@wijz.nu</a>
55-plussers	Nordic Walking €	Groepsactiviteit	► Wandelen met stokken, waarbij men het hele lichaam traint. Knieën en onderrug worden minder belast.	WijZ, <a href="mailto:info@wijz.nu">info@wijz.nu</a> , (038) 851 57 00 Jan Pot, <a href="http://www.fitklik.nl">www.fitklik.nl</a> (038) 4223624 Adri Kroes, <a href="http://www.runNwalk.nl">www.runNwalk.nl</a> (06) 4907 7240, □	

55-plussers	Hardlopen	Groepsactiviteit	▶ Hardlopen onder deskundige begeleiding.	RunNwalk, Adri Kroes, (06) 4907 7240, <a href="http://www.runNwalk.nl">www.runNwalk.nl</a> Loopgroep Stadshagen, Annet Tjarks – Wieltink, <a href="mailto:annet@loopsportzwolle.nl">annet@loopsportzwolle.nl</a> , <a href="http://www.loopsportzwolle.nl">www.loopsportzwolle.nl</a>	
65-plussers	Fietsen voor senioren in en rond Zwolle €	Groepsactiviteit	▷ Samen met andere senioren fietsen in Zwolle en omgeving. Gezellig, buiten en volop beweging.	WijZ	Peter van der Meijden (038) 466 18 48
55-plus	Fietsclub Swolland	Groepsactiviteit	▷ Samen fietsen.	C. Wijdenes (038) 4656393 <a href="mailto:secretaris@swolland.nl">secretaris@swolland.nl</a> , <a href="http://www.swolland.nl">www.swolland.nl</a>	
<b>Bewegen: Dansen</b>					
55-plussers	Country-line dance €	Groepsactiviteit	▷ Een dansvorm op meeslepende countrymuziek in een speciale sfeer. Even pauzeren is altijd mogelijk.	WijZ	(038) 851 57 00 <a href="mailto:info@wijz.nu">info@wijz.nu</a>
55-plussers	Internationaal dansen €	Groepsactiviteit	▷ Dit is een vorm van traditioneel dansen, waarbij de groepsexpressie de basis vormt.	WijZ	(038) 851 57 00 <a href="mailto:info@wijz.nu">info@wijz.nu</a>
55-plussers	Stijldansen €	Groepsactiviteit	▷ Men leert onder andere de quickstep, de Engelse wals, de cha cha cha en een line-dance.	WijZ	(038) 851 57 00 <a href="mailto:info@wijz.nu">info@wijz.nu</a>
55-plussers	Jazzgym €	Groepsactiviteit	▷ Dansen en bewegen op populaire muziek. Na 4-5 weken ontstaat zo een eigen dansuitvoering.	WijZ	(038) 851 57 00 <a href="mailto:info@wijz.nu">info@wijz.nu</a>
55-plussers	Swingdance €	Groepsactiviteit	▷ Combinatie van country-line dansen, stijldansen en jazzgymnastiek. Voor wie van een 'tikje wild' houdt.	WijZ	(038) 851 57 00 <a href="mailto:info@wijz.nu">info@wijz.nu</a>
55-plussers	Salsa €	Groepsactiviteit	▷ Salsa is een non-verbale manier van dansen met elkaar, met muziek en ritme; ongeacht de leeftijd.	WijZ	(038) 851 57 00 <a href="mailto:info@wijz.nu">info@wijz.nu</a>
<b>Bewegen: Kennismaken met verschillende sporten</b>					
55-plussers	Sport en Spel €	Groepsactiviteit	▷ Wekelijks kennismaken met twee verschillende sporten.	WijZ	(038) 851 57 00 <a href="mailto:info@wijz.nu">info@wijz.nu</a>
55-plussers	Sportmix €	Groepsactiviteit	▷ Bij Sportmix maakt u kennis met diverse vormen van bewegen én met elkaar.	WijZ	(038) 851 57 00 <a href="mailto:info@wijz.nu">info@wijz.nu</a>
55-plussers	Buitensport op de Pelikaan	Groepsactiviteit	▷ Gevarieerd programma van buitenactiviteiten, zoals wandelvormen, tennis, korfbal, knotshockey en frisbee.	Samenwerkende Sportclubs	(038) 85 15 700 <a href="http://www.pelikaan-zwolle.nl">www.pelikaan-zwolle.nl</a>
<b>Bewegen: Diverse andere sporten</b>					
55-plussers	Badminton €	Groepsactiviteit	▷ De bekende sport, die wordt gespeeld met rackets en een shuttle.	WijZ	(038) 851 57 00 <a href="mailto:info@wijz.nu">info@wijz.nu</a> <a href="http://www.wijz.nu">www.wijz.nu</a>

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!	WijZ	(038) 851 57 00 <a href="mailto:info@wijz.nu">info@wijz.nu</a> <a href="http://www.wijz.nu">www.wijz.nu</a>
55-plussers	Stoelhonkbal €	Groepsactiviteit	▷ Stoelhonkbal is een plezierige teamsport is waarbij gezelligheid centraal staat.	WijZ	(038) 851 57 00 <a href="mailto:info@wijz.nu">info@wijz.nu</a> <a href="http://www.wijz.nu">www.wijz.nu</a>
55-plussers	Kegelen €	Groepsactiviteit	▷ Kegelen is behalve een technische (oog-hand coördinatie), ook een heel sociale activiteit.	WijZ	(038) 851 57 00 <a href="mailto:info@wijz.nu">info@wijz.nu</a> <a href="http://www.wijz.nu">www.wijz.nu</a>

### Bewegen: Beweegactiviteiten voor mensen met chronische aandoeningen of lichamelijke beperkingen

Mensen met lichamelijke beperkingen	Big!Move €	Groepsactiviteit	► Programma in 3 fasen waarin door wekelijks bewegen wordt gewerkt aan kracht en functioneren. Plezier, participatie en vertrouwen staan centraal.	GGD Angèl Hoonhorst 038 - 4281669 <a href="mailto:a.hoonhorst@ggdijsseiland.nl">a.hoonhorst@ggdijsseiland.nl</a>	
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	Iets 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	
.. luchtweg-problemen	Zwemmen	Groepsactiviteit	► Mensen met chronische aandoening.	Hanze & Therapiebad, Aa- bad	
... ziekte van Parkinson	Gymmix Parkinson	Groepsactiviteit	Bewegen voor mensen met de ziekte van Parkinson.	WijZ	(038) 851 57 00 <a href="http://www.swo-zwolle.nl">www.swo-zwolle.nl</a>
... lichamelijke beperking	Diverse sporten	Groepsactiviteit	Goalball, Badminton, Atletiek, Hockey, Tafeltennis, Zwemmen	Revas de Peperbus, mw. W. van den Helder telefoon: (038) 498 14 14	

### 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 <a href="mailto:cursussen@icare.nl">cursussen@icare.nl</a>
-------------	---------------------------------	-------------	---	------------	---

Leefstijl: Begeleiding bij bereiken gezond gewicht					
Mensen met obesitas / diabetes	BeweegKuur	Individueel	► Praktijkondersteuner / leefstijladviseur begeleid deelnemer naar een duurzame gedragsverandering op het gebied van voeding en beweging.	Diverse praktijken in Zwolle	Zie wegwijzer
45-plussers met chron. aandoening / overgewicht	De Beweegmakelaar☺	Individueel	► De Beweegmakelaar Zwolle begeleidt mensen met een chronische aandoening naar een meer gezonde en actieve leefstijl. Samen met de client wordt gezocht naar een passend sport- en beweegaanbod.	WijZ	Linda Schwering <a href="mailto:l.schwering@swozwolle.nl">l.schwering@swozwolle.nl</a> (038) 851 57 62
Volwassenen	Over Gewicht ☺	Brochure	Tips voor gezond gewicht, aandacht voor regelmatig en gezond eten, en meer bewegen.	Nederlandse Hartstichting,	<a href="http://www.hartstichting.nl">www.hartstichting.nl</a>
Volwassenen met overgewicht	Cursus ' Naar een Gezond Gewicht'	Groeps-bijeenkomsten	► Cursus van 11 bijeenkomsten. Deelnemers krijgen stap voor stap kennis aangereikt en oefenen in vaardigheden die helpen om een gezond gewicht te bereiken en op langere termijn te behouden.	Icare GenP	Icare Servicebureau: <a href="mailto:cursussen@icare.nl">cursussen@icare.nl</a> (0522) 27 92 60
Volwassenen met overgewicht	Ketenaanpak 'Samen werken aan een gezond gewicht '	Individueel + groepsbijeenkomsten	► Ketenaanpak voor mensen met overgewicht (bewegen voeding, psychologische begeleiding). Onderdelen van deze aanpak kunnen zijn: Introductiebijeenkomst, (vrijblijvend), persoonlijke begeleiding door de diëtist, begeleiding door fysiotherapeut (individueel of in groepen), begeleiding door psycholoog: begeleiding in de gedragsverandering, voorlichtingsbijeenkomst over voeding	Icare GenP LIV Fysiomobilea Medisport Centrum voor gewichtsbeheersing	Icare Servicebureau <a href="mailto:cursussen@icare.nl">cursussen@icare.nl</a> (0522) 27 92 60
Volwassenen met overgewicht	Begeleiding door een diëtist ☺ / €	Individueel	► Spreekuur, telefonisch spreekuur en (zo nodig) aan huis. Voorwaarde: verwijzing via huisarts.	Diverse →	Zie Wegwijzer
Volwassenen met overgewicht	Begeleiding door fysiotherapeut	Individueel of groep	► Begeleiding van mensen bij beweegstimulering, met name mensen met chronische aandoeningen.	Diverse →	Zie Wegwijzer
Volwassenen met overgewicht	Begeleiding door eerste lijnpsycholoog	Individueel	► Psychologische ondersteuning bij het verkrijgen en behouden van een gezond gewicht	Diverse →	Zie wegwijzer <a href="http://www.psychologenzwolle.nl">www.psychologenzwolle.nl</a>
Leefstijl: Begeleiding bij extreem onder- of overgewicht					
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 <a href="http://www.dimence.nl">www.dimence.nl</a>
Volwassenen met boulimia	Interapy, behandeling van boulimia	Individueel, digitaal	Psychologische behandeling via internet.	Interapy	<a href="http://www.interapy.nl">www.interapy.nl</a>