

# 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

Tweede uitgave, december 2010

# Inhoud

<b>Inleiding</b>	<b>5</b>	<b>THEMA: LEEFSTIJL, BEGELEIDING BIJ BEREIKEN GEZOND GEWICHT</b>	<b>20</b>
1.1 Overgewicht bij senioren	5	2.17 De BeweegKuur	20
1.2 Gewichtsgerelateerd gezondheidsrisico	5	2.18 Beweegmakelaar	21
1.3 Ketenzorg voor senioren met overgewicht	6	2.19 Cursus Naar een gezond gewicht	21
1.4 Over de ATW Overgewicht, project senioren	7	2.20 Ketenaanpak 'Samen werken aan een gezond gewicht '	22
<b>2 Sociale kaart overgewicht senioren</b>	<b>8</b>	2.21 Begeleiding door de diëtist	23
<b>THEMA: KENNIS OVER GEZONDE VOEDING EN GEZOND GEWICHT</b>	<b>8</b>	2.22 Begeleiding door een fysiotherapeut	24
2.1 Themabijeenkomst Gezonde voeding als u ouder wordt	8	2.23 Begeleiding door psycholoog	24
2.2 Workshop Happy Cooking	8	<b>THEMA: LEEFSTIJL, BEGELEIDING BIJ EXTREEM ONDER- OF OVERGEWICHT</b>	<b>26</b>
2.3 Supermarktrondleiding	9	2.24 Behandeling van eetstoornissen	26
2.4 Cursus Eet goedkoop gezond	9		
<b>THEMA: GEZONDE MAALTIJD GEBRUIKEN</b>	<b>10</b>		
2.5 Maaltijd aan huis	10		
2.6 Seniorenrestaurant	10		
<b>THEMA: VOEDINGSADVIES BIJ CHRONISCHE ZIEKTE</b>	<b>11</b>		
2.7 Begeleiding door de diëtist	11		
2.8 Begeleiding door een gewichtconsulent	12		
2.9 Cursus Cholesterol, kun je dat eten?	13		
<b>THEMA: BEWEGEN</b>	<b>13</b>		
2.10 Sport- en Beweeg doorverwijzer	13		
2.11 Beweegmaatje	14		
2.12 Big!Move	14		
2.13 Sportmogelijkheden via het Sportloket	15		
2.14 Beweegactiviteiten voor senioren	15		
2.14.1 Gym, yoga, t'ai chi enz.	15		
2.14.2 Wandelen en fietsen	16		
2.14.3 Dansen	17		
2.14.4 Kennismaken met verschillende sporten	18		
2.14.5 Diverse sporten	18		
2.15 Bewegen met chronische aandoeningen of lichamelijke beperkingen	18		
<b>THEMA: LEEFSTIJL ALGEMEEN</b>	<b>20</b>		
2.16 Consultatiebureau voor Senioren	20		

## 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 1.4 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 (voor volwassenen een BMI tussen 25 en 29,9 voor mensen boven 70 jaar tussen 28,0 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 Gewichtsgerelateerd gezondheidsrisico

De aanwezigheid van obesitas of een hoog risico daarop wordt vastgesteld door middel van het 'gewichtsgerelateerd gezondheidsrisico'. Dit risico drukt de ernstgraad van obesitas uit en geeft aan hoe groot de kans op aan obesitas gerelateerde gezondheidsschade is. Bij volwassenen wordt dit risiconiveau bepaald door BMI in combinatie met de buikomvang (vetverdeling) en de aanwezigheid van comorbiditeit. Bij kinderen wordt dit (voorlopig) alleen bepaald door BMI en comorbiditeit.

Een 'hoog' gewichtsgerelateerd gezondheidsrisico slaat in de Zorgstandaard Obesitas op een hoog risico op gezondheidsschade wanneer de ziekte al aanwezig is. Daarmee is deze formulering anders dan de definitie in andere zorgstandaarden en risicotesten, waarbij verwezen wordt naar een hoog risico op een ziekte, maar deze nog niet aanwezig is.

Volwassenen: Niveaus van gewichtsgerelateerd gezondheidsrisico

BMI (kg/m <sup>2</sup> )	Buikomvang		Comorbiditeit
	<102 cm (m), <88cm (v)	≥ 102 cm (m), ≥ 88 cm (v)	
BMI < 25	Geen overgewicht	Geen overgewicht	Geen overgewicht
≥ 25 BMI < 30	Licht verhoogd risico	Hoog risico	Hoog risico
≥ 30 BMI < 35	Hoog risico	Hoog risico	Zeer hoog risico
≥ 35 BMI < 40	Zeer hoog risico	Zeer hoog risico	Extreem hoog risico
BMI ≥ 40	Extreem hoog risico	Extreem hoog risico	Extreem hoog risico

### 1.3 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.

#### 1.4 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.

De sociale kaart en de daarbij behorende Wegwijzer zijn onderdeel van het Zorgprogramma Gezond Gewicht. Deze kunt u vinden op de website van de ATW Overgewicht: [www.zorgvoorgezondgewicht.nl](http://www.zorgvoorgezondgewicht.nl)

## 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.

### Thema: Kennis over gezonde voeding en gezond gewicht

#### 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 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 dietist laat onder andere de volgende onderwerpen aan bod komen: de Schijf van Vijf, etiketten lezen, verzadigde en onverzadigde vetten, gezonde bereidingstechnieken.

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 (2010):

€ 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 is; hoe men gezonde producten kan vinden in de supermarkt.

Kosten:

Geen

Voor meer informatie en/of aanmelding:

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

### 2.4 Cursus Eet goedkoop gezond

Doelgroep:

Volwassenen met een inkomen onder het gemiddelde

Aantal bijeenkomsten:

3 bijeenkomsten

Inhoud:

Bijeenkomst 1: Gezonde leefstijl

Bijeenkomst 2: Supermarktrondleiding (zie ook 2.3)

Bijeenkomst 3: Thema naar keuze: bv gezonde maaltijd bereiden

Kosten:

Geen

Voor meer informatie en/of aanmelding:

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

<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 (dec. 2010): € 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	WijZ 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:

<b>Naam</b>	<b>Frequentie</b>	<b>Contactgegevens</b>
Seniorenrestaurant De Terp	dagelijks (uiterlijk dag tevorens opgeven)	WijZ (038) 851 57 40 <a href="http://www.wijz.nu">www.wijz.nu</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 Werkeren Werkerlaan 50, 8043 LK Zwolle (038) 425 95 09
Seniorenrestaurant in de Ontmoetingsruimte 't Praothuus (Menistenflat), Hanekamp	maandelijks	deltaWonen Margreet Bartelds (servicecoördinator)
Buurtrestaurant de Eethoek	3 <sup>e</sup> woensdag van de maand	Patriottenlaan 1 038- 851 57 80
Diverse woon- en zorgcentra		Zie ook <a href="http://www.govworks.nl/zwolle">www.govworks.nl/zwolle</a> > maaltijdservice

#### **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:

<b>Naam</b>	<b>Contactgegevens</b>
LIV voeding en leefstijl advies	Diverse locaties in en om Zwolle 0522 – 76 00 00 <a href="mailto:info@livadvies.nl">info@livadvies.nl</a> <a href="http://www.livadvies.nl">www.livadvies.nl</a>
Voedingsadvies bureau Jannet Grave	Assendorperdijk 132 (Molenhof) Biesbosch 1 (Dieze) <a href="mailto:Jannet.grave@home.nl">Jannet.grave@home.nl</a> <a href="http://www.jannetgrave.nl">www.jannetgrave.nl</a> 06-50734905
Welmoed Dijkstra	Gezondheidshuis Stadshagen, Werkerlaan 156, 8043 LK Zwolle <a href="mailto:info@welmoeddijkstra.nl">info@welmoeddijkstra.nl</a> 06-444 74 990
Medisport	Geert Grootestraat 3/5, 8022 CG Zwolle Palestrinalaan 913, 8031 VA Zwolle 038-4535503 <a href="http://www.medisport.nl">www.medisport.nl</a>
Diëtisten praktijk Zwolle	Viola Bosch & Yvonne Krooshof Rijnlaan 33, 8032 JG Zwolle 06-11053220 <a href="mailto:info@dietistenzwolle.nl">info@dietistenzwolle.nl</a>
van Dam voeding- en dieetadvies	Elly van Dam Van Hasseltmarke 13, 8016 BT Zwolle HA praktijk de Vrijheid, Vrijheid 2, 8014 XW Zwolle HA praktijk de Berkenhove, Nieuwe Deventerweg 99, 8014 AE Zwolle 038- 4652413 <a href="mailto:vandamzwolle@yahoo.com">vandamzwolle@yahoo.com</a>

Zie ook: [www.icare.nl](http://www.icare.nl) > veelgestelde vragen > voeding > hoe vind ik een diëtist?

### **2.8 Begeleiding door een gewichtconsulent**

Doelgroep:

Mensen die begeleiding willen bij een gezond gewicht.

Aantal bijeenkomsten:

Afhankelijk van gekozen programma. Intake is vrijblijvend.

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:

Een aantal zorgverkeringen vergoeden de begeleiding (gedeeltelijk)

Voor meer informatie en/of aanmelding:

<b>Naam</b>	<b>Contactgegevens</b>
Gera Beernink	038-4212290/ 06-13083202 gerabeernink@home.nl
Natasja Wildeman	038-7504626 / 06-42892571 natasja@voedingsadviescentrum.nl

## 2.9 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 tussen verschillende producten.

Kosten (2010):

€ 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)

**Thema: Bewegen**

## 2.10 Sport- en Beweeg doorverwijzer

Doelgroep:

Senioren (55-plus) en verwijzers

Inhoud:

Met enige regelmaat brengt de WijZ 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:

WijZ, telefoon (038) 851 57 00; [www.wijz.nu](http://www.wijz.nu)

## 2.11 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)

## 2.12 Big!Move

Doelgroep

Iedereen met een chronische ziekte, klacht of risicofactor die zijn of haar gezondheid wil versterken.

Aantal bijeenkomsten

12 wekelijkse bijeenkomsten (fase1)

12 wekelijkse bijeenkomsten (fase2)

Inhoud

Het Big!Move programma bestaat uit drie fasen waarin de deelnemer stapsgewijs zijn mogelijkheden ontdekt. Plezier, participatie en vertrouwen staan centraal. Elke les wordt gewerkt aan kennis, kunde en motivatie rondom gezondheid. O.a. de invloeden van gedrag, leefstijl, leefomgeving, en voeding op gezondheid en het ontstaan en

onderhouden van klachten staan centraal. Na elke fase besluit de deelnemer in een evaluatie om wel of niet door te gaan naar de volgende fase.

#### Kosten

Er is een eigen bijdrage voor deelnemers (€20 december 2010)

#### Specifieke voorwaarde

Er is een verwijzing nodig van de huisarts

#### Voor meer informatie en/of aanmelding

GGD IJsselland  
Angèl Hoonhorst  
038 - 4281669

[a.hoonhorst@ggdijsselland.nl](mailto:a.hoonhorst@ggdijsselland.nl)  
[www.bigmove.nu](http://www.bigmove.nu)

### 2.13 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)

### 2.14 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: WijZ, 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: WijZ, 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: WijZ, 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: WijZ, 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: WijZ, telefoon (038) 851 57 00

#### 2.14.2 Wandelen en fietsen

**Wandelen 65-plus.** WIJZ 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: WijZ, 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: WijZ, 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: WijZ, 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: WijZ, telefoon (038) 851 57 00  
Jan Pot, [www.fitklik.nl](http://www.fitklik.nl) (038) 4223624  
Adri Kroes, (06) 4907 7240, [www.runNwalk.nl](http://www.runNwalk.nl)

#### **Hardlopen**

Meer informatie: RunNwalk, Adri Kroes, (06) 4907 7240, [www.runNwalk.nl](http://www.runNwalk.nl)  
Loopgroep Stadshagen, Annet Tjarks – Wieltink,  
[annet@loopsport zwolle.nl](mailto:annet@loopsport zwolle.nl), [www.loopsport zwolle.nl](http://www.loopsport zwolle.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: WijZ, Peter van der Meijden, (038) 466 18 48 of (06) 2865 2102

#### **Fietsclub Swolland.**

Meer informatie: C. Wijdenes (038) 4656393 [secretaris@swolland.nl](mailto:secretaris@swolland.nl), [www.swolland.nl](http://www.swolland.nl)

### **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: WijZ, 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: WijZ, telefoon (038) 851 57 00

**Stijldansen.** Dansen is plezier voor twee. Bij stijldansgroepen van de WIJZ 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: WijZ, 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: WijZ, 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: WijZ, 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: WijZ, 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 zaal hockey en badminton, of grondgymnastiek en handbal.

Meer informatie: WijZ, telefoon (038) 851 57 00

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

Meer informatie: WijZ, 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: WijZ, telefoon (038) 851 57 00

### **2.14.5 Diverse sporten**

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

Meer informatie: WijZ, 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: WijZ, 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: WijZ, 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: WijZ, telefoon (038) 851 57 00

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

#### **Big!Move**

##### Doelgroep

Iedereen met een chronische ziekte, klacht of risicofactor die zijn of haar gezondheid wil versterken.

#### Aantal bijeenkomsten

12 wekelijkse bijeenkomsten (fase1)

12 wekelijkse bijeenkomsten (fase2)

#### Inhoud

Het Big!Move programma bestaat uit drie fasen waarin de deelnemer stapsgewijs zijn mogelijkheden ontdekt. Plezier, participatie en vertrouwen staan centraal. Elke les wordt gewerkt aan kennis, kunde en motivatie rondom gezondheid. O.a. de invloeden van gedrag, leefstijl, leefomgeving, en voeding op gezondheid en het ontstaan en onderhouden van klachten staan centraal. Na elke fase besluit de deelnemer in een evaluatie om wel of niet door te gaan naar de volgende fase.

#### Kosten

Er is een eigen bijdrage voor deelnemers (€20 december 2010)

#### Specifieke voorwaarde

Er is een verwijzing nodig van de huisarts

#### Voor meer informatie en/of aanmelding

GGD IJsselland

Angèl Hoonhorst

038 - 4281669

[a.hoonhorst@ggdijsselland.nl](mailto:a.hoonhorst@ggdijsselland.nl)

[www.bigmove.nu](http://www.bigmove.nu)

#### **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. Verbeterd fitheid en conditie, maar zorgt ook voor ook gewichtsverlies. Sportpark de Pelikaan

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)

#### **Zwemmen .**

Meer informatie:

Hanze & Therapiebad, Hanzelaan 300, 8017 JJ Zwolle (038) 4677700

[info@hanzebad.nl](mailto:info@hanzebad.nl) , [www.hanzebad.nl](http://www.hanzebad.nl)

Aa- bad, Scheldelaan 1, 8032 EP Zwolle, (038) 453 4388

#### **Hart in Beweging (HiB)**

Meer informatie: Geert Grooteschool , Van Hille Gaerthestraat 86, 8023 CC Zwolle tel (038) 4539014

e-mail: [vanbijkknier@hetnet.nl](mailto:vanbijkknier@hetnet.nl) website: [www.hartinbeweging.nl](http://www.hartinbeweging.nl)

#### **Gymmix Parkinson.**

Meer informatie: WijZ, 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**

#### **2.16 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)

### **Thema: Leefstijl, begeleiding bij bereiken gezond gewicht**

#### **2.17 De BeweegKuur**

##### Doelgroep:

Mensen met (een verhoogd risico op) diabetes type 2 of obesitas.

##### Inhoud:

De huisarts, de leefstijladviseur, de diëtist en indien nodig de fysiotherapeut begeleiden de deelnemer(s) naar een actievere en gezonde(re) leefstijl.

Er zijn drie beweegprogramma's ontwikkeld, waarin de doelgroep op verschillende manieren begeleid wordt naar een actievare leefstijl. De leefstijladviseur bepaalt het juiste programma per deelnemer. Dit gebeurt op basis van onder andere lichamelijke gezondheid en eventuele beperkingen, huidig beweeggedrag en motivatie om meer te gaan bewegen. Gedurende maximaal een jaar heeft de deelnemer regelmatig contact met de leefstijladviseur. Hij of zij zorgt voor begeleiding, ondersteuning en follow-up. Iedere deelnemer zal uiteindelijk doorstromen naar het lokale sport- en beweegaanbod, dat past bij zijn of haar individuele wensen en mogelijkheden. Voeding is een geïntegreerd onderdeel van de BeweegKuur

Kosten:

Geen

Voor meer informatie en/of aanmelding:

### 2.18 Beweegmakelaar

Doelgroep:

Mensen vanaf 45 jaar met een chronische aandoening en overgewicht.

Inhoud:

De Beweegmakelaar Zwolle begeleidt mensen (met een chronische aandoening) naar een meer gezonde en actieve leefstijl.  
Samen met de cliënt wordt gezocht naar een passend sport- en beweegaanbod.

Kosten:

Geen

Voor meer informatie en/of aanmelding:

WijZ, Linda Schwering  
telefoon: (038) 851 57 62; e-mail: [l.schwering@wijz.nu](mailto:l.schwering@wijz.nu)

### 2.19 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 (2010):

€ 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)

### 2.20 Ketenaanpak 'Samen werken aan een gezond gewicht'

Doelgroep:

Volwassen met overgewicht / obesitas.

Aantal bijeenkomsten:

Afhankelijk van de activiteiten die u volgt binnen het programma

Inhoud:

Mensen met overgewicht kunnen zich aanmelden voor een ketenaanpak (bewegen voeding, psychologische begeleiding).

Onderdelen van deze aanpak kunnen zijn:

- Introductiebijeenkomst ( vrijblijvend)
- Persoonlijke begeleiding door de diëtist
- Begeleiding door fysiotherapeut (individueel of in groepen) met als doel: spierkracht en conditie verbeteren. (2 maal per week, 10 weken)
- Begeleiding door psycholoog: begeleiding in de gedragsverandering
- Voorlichtingsbijeenkomst over voeding: uitleg over verschillende types eetgedrag en hoe hier mee om te gaan

U krijgt een advies over welke onderdelen van het programma het beste bij u passen.

Kosten:

Groepsbijeenkomsten: gratis

Begeleiding door diëtist; max 4 uur per kalenderjaar

Begeleiding door fysiotherapeut: (afhankelijk van ziektekosten verzekering)

Begeleiding door psycholoog: max 8 zittingen (met eigen bijdrage 10 € per keer). Zonder verwijzing van de huisarts vindt er geen vergoeding plaats.

Voor meer informatie en/of aanmelding:

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

LIV voeding en leefstijl advies, (0522) 76 00 00, [www.livadvis.nl](http://www.livadvis.nl)

Fysiomobilae Zwolle [www.fysiomobilae.nl](http://www.fysiomobilae.nl) (038) 421 64 54

Medisport, [www.medisport.nl](http://www.medisport.nl), (038)- 4535503

Centrum Gewichtsbeheersing [www.centrumvoorgewichtsbeheersing.nl](http://www.centrumvoorgewichtsbeheersing.nl) (038) 420 44 87

## 2.21 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 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:

<u>Naam</u>	<u>Contactgegevens</u>
LIV voeding en leefstijl advies	Diverse locaties in en om Zwolle 0522 – 76 00 00 <a href="mailto:info@livadvies.nl">info@livadvies.nl</a> <a href="http://www.livadvies.nl">www.livadvies.nl</a>
Voedingsadvies bureau Jannet Grave	Assendorperdijk 132 (Molenhof) Biesbosch 1 (Dieze) <a href="mailto:Jannet.grave@home.nl">Jannet.grave@home.nl</a> <a href="http://www.jannetgrave.nl">www.jannetgrave.nl</a> 06-50734905
Welmoed Dijkstra	Gezondheidshuis Stadshagen, Werkerlaan 156, 8043 LK Zwolle <a href="mailto:info@welmoeddijkstra.nl">info@welmoeddijkstra.nl</a> 06-444 74 990
Medisport	Geert Grootestraat 3/5, 8022 CG Zwolle Palestrinalaan 913, 8031 VA Zwolle 038-4535503 <a href="http://www.medisport.nl">www.medisport.nl</a>
Diëtisten praktijk Zwolle	Viola Bosch & Yvonne Krooshof Rijnlaan 33, 8032 JG Zwolle 06-11053220 <a href="mailto:info@dietistenzwolle.nl">info@dietistenzwolle.nl</a>
van Dam voeding- en dieetadvies	Elly van Dam Van Hasseltmarke 13, 8016 BT Zwolle

---

HA praktijk de Vrijheid, Vrijheid 2, 8014 XW Zwolle  
HA praktijk de Berkenhove, Nieuwe Deventerweg 99,  
8014 AE Zwolle  
038- 4652413  
[vandamzwolle@yahoo.com](mailto:vandamzwolle@yahoo.com)

---

Zie ook: [www.icare.nl](http://www.icare.nl) > veelgestelde vragen > voeding > hoe vind ik een diëtist?

## 2.22 Begeleiding door een fysiotherapeut

### Doelgroep:

Volwassenen met overgewicht en beweegklachten

### Aantal bijeenkomsten:

Afhankelijk van klachten.

### Inhoud:

Regelmatische 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) (038- 4541511)
- [www.fysiozwolle.nl](http://www.fysiozwolle.nl) (038-4532022)
- [www.fysiotherapieholtenbroek.nl](http://www.fysiotherapieholtenbroek.nl) (038 - 454 55 55)
- [www.medisport.nl](http://www.medisport.nl) (038- 4535503)
- [www.fysiomobilae.nl](http://www.fysiomobilae.nl) (038) 421 64 54

## 2.23 Begeleiding door psycholoog

### Doelgroep:

Volwassenen met overgewicht / obesitas

Aantal bijeenkomsten:

De duur van de begeleiding varieert van enkele afspraken tot ongeveer een half jaar.

Inhoud:

Begeleiding in de gedragsverandering ter ondersteuning bij het bereiken van een gezond gewicht.

Kosten:

De kosten voor psychologische begeleiding (

Voor meer informatie en/of aanmelding:

Naam	Contactgegevens
Centrum voor gewichtbeheersing	Veldbeemdgras 18, 8043 KE Zwolle 038 4204487 <a href="mailto:info@centrumgewichtbeheersing.nl">info@centrumgewichtbeheersing.nl</a> <a href="http://www.centrumgewichtbeheersing.nl">www.centrumgewichtbeheersing.nl</a>
Gekwalificeerde eerstelijnspsychologen NIP	<a href="http://www.psychologen zwolle.nl">www.psychologen zwolle.nl</a>
ACTA en Associés	Oranje Nassaulaan 18, 8019ZB Zwolle tel. 038-423 55 19, <a href="mailto:info@acta.demon.nl">info@acta.demon.nl</a>
ITHAKA psychologiepraktijk	Vrijheid 2d, 8014 XW Zwolle Brucknerstraat 2b, 8031 DE Zwolle <a href="mailto:info@ithaka-zwolle.nl">info@ithaka-zwolle.nl</a> <a href="http://www.ithaka-zwolle.nl">www.ithaka-zwolle.nl</a> tel. 06-16864526
Psychologenpraktijk De Beken	Koestraat 4, 8011NK Zwolle Leerinkbeek 61, 8033EH Zwolle 038-4526480 <a href="http://www.debekenzwolle.nl">www.debekenzwolle.nl</a> <a href="mailto:debeken@home.nl">debeken@home.nl</a>
Norden Psychologen Praktijk	Diasporalaan 4, 8017 DH Zwolle 038-4601912 <a href="mailto:l.norden@freeler.nl">l.norden@freeler.nl</a>
Praktijk voor Eerstelijns Psychologie (PEP) Zwolle	Assendorperdijk 70, 8012 EH Zwolle 038-4549037 <a href="mailto:i.bosch@pep-zwolle.nl">i.bosch@pep-zwolle.nl</a> : <a href="http://www.pep-zwolle.nl">www.pep-zwolle.nl</a>
Psychologiepraktijk Klamer	Grindweg Hasselt 2, 8035 RL Zwolle tel. 06-41237064 <a href="mailto:judithklamer@wanadoo.nl">judithklamer@wanadoo.nl</a> <a href="http://www.judithklamer.praktijkinfo.nl">www.judithklamer.praktijkinfo.nl</a>
Gideon-Praktijk voor psychologie	Goudsbloemstraat 127, 8012 XL Zwolle tel. 06-24603485 <a href="mailto:info@gideonpraktijk.nl">info@gideonpraktijk.nl</a> <a href="http://www.gideonpraktijk.nl">www.gideonpraktijk.nl</a>
Oderkerk Consult	Nieuwe Deventerweg 99, 8014 AE Zwolle 06-524 624 04 <a href="mailto:oderkerk@wanadoo.nl">oderkerk@wanadoo.nl</a>

**Thema: Leefstijl, begeleiding bij extreem onder- of overgewicht**

**2.24 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

