

Wegwijzer

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



Dit is een uitgave van de ATW Overgewicht.

Contactgegevens voor het doorgeven van aanvullingen en wijzigingen:

h.bastiaan@icare.nl

0522 – 279271

Derde uitgave, mei 2011

Inhoud

1	Inleiding	5
1.1	Preventie van overgewicht	5
1.1.1	Bevorderen van gezonde leefstijl	5
1.1.2	Signaleren van overgewicht	5
1.2	Overgewicht	6
1.3	Gewichtsgerelateerd gezondheidsrisico.	6
1.4	Ketenzorg voor kinderen met overgewicht	6
1.5	Over de ATW Overgewicht, project kinderen.	7
2	Sociale kaart met interventies gericht op de directe doelgroep	8
	DOELGROEP AANSTAANDE OUDERS EN BABY'S	
2.1	Aanstaande oudervoorlichting	8
2.2	Borstvoedingscursus	8
2.3	Consultatiebureau Jeugdgezondheidszorg	9
2.4	Borstvoedingcafé	9
2.5	Begeleiding door lactatiekundige	9
2.6	Babythema	10
2.7	Babymassage	10
2.8	Begeleiding door diëtist	11
	DOELGROEP PEUTERS	
2.9	Peuterbureau Jeugdgezondheidszorg	12
2.10	Peuterspeelzalen	12
2.11	Themabijeenkomst eten, slapen en zindelijkheid	12
2.12	Themabijeenkomst Omdat ik het zeg	13
2.13	Beweegkriebels	13
2.14	Peutergym 2 – 4 jaar	14
2.15	Moedergroepen	14
2.16	Begeleiding door diëtist	14
2.17	Begeleiding orthopedagoog	15
2.18	Extra begeleiding consultatiebureau bij overgewicht	16
2.19	Begeleiding kinderfysiotherapeut	16
	DOELGROEP KINDEREN 4 - 8 JAAR	
2.20	PGO Jeugdgezondheidszorg	17
2.21	Maxi Axie	17
2.22	Kaboutersport	17
2.23	Beweeg je suf	18
2.24	Club Extra	18
2.25	Sportmix	19
2.26	Begeleiding door diëtist	19
2.27	Begeleiding orthopedagoog	20
2.28	Lekker Puh	20
2.29	Begeleiding kinderfysiotherapeut	21

	DOELGROEP KINDEREN 8 - 12 JAAR	22
2.30	PGO Jeugdgezondheidszorg	22
2.31	Supershopper	22
2.32	Sport's in (naam wijk)	22
2.33	Z@pp2move	23
2.34	Extra begeleiding vanuit Jeugdgezondheidszorg bij overgewicht	23
2.35	Club4Hero's	23
2.36	Dikke Vrienden Club	24
2.37	Lekker Puh	25
2.38	HapStaptest (www.hapstaptest.nl)	25
2.39	Begeleiding door diëtist	26
2.40	Begeleiding orthopedagoog	27
2.41	Begeleiding kinderfysiotherapeut	27
	DOELGROEP JONGEREN 12 – 19 jaar	28
2.42	PGO Jeugdgezondheidszorg	28
2.43	Jongerenkookcafe	28
2.44	Workshop dagen 'Spiegeltje, spiegeltje aan de wand'	28
2.45	Sport Extra	29
2.46	Begeleiding door diëtist	29
2.47	Club2Move	30
2.48	Eetstoornissen	31
2.49	Lekker in je lijf	31
2.50	Lekker Puh	32
2.51	Begeleiding door diëtist	32
2.52	Begeleiding orthopedagoog	33
2.53	Begeleiding kinderfysiotherapeut	33
	DOELGROEP VOLWASSENEN (OUDERS)	34
2.54	Supermarktrondleidingen	34
2.55	Eet goedkoop gezond	34
2.56	Sportmogelijkheden	35
2.57	Begeleiding door diëtist	35
2.58	Ketenaanpak 'Samen werken aan een Gezond Gewicht'	36
3	Interventies gericht op de intermediaire doelgroep	37
3.1	Lespakketen/ leskisten vanuit GGD IJsselland/ SportService Zwolle	37
3.2	Projectactiviteiten	37
3.3	Op maat aanbod	38

1 Inleiding

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

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

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

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

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

1.1 Preventie van overgewicht

1.1.1 Bevorderen van gezonde leefstijl

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

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

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

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

1.1.2 Signaleren van overgewicht

Risicogroepen voor het ontwikkelen van overgewicht zijn:

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

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

1.2 Overgewicht

Overgewicht is het gevolg van een verstoorde energiebalans. De energienname (via voeding) is groter dan het energieverbruik (door lichamelijke activiteit).

De energiebalans is voor iedereen anders: genetische, biologische, psychosociale en omgevingsfactoren spelen hierbij een rol. Overgewicht komt voor bij ongeveer een op de zes kinderen in Nederland.

Kinderen met overgewicht hebben een verhoogd risico voor hart- en vaatziekten, verstoorde glucosetolerantie en diabetes (type 2). Kinderen met (ernstig) overgewicht hebben bovendien vaak te maken met stigmatisering. Hierdoor hebben deze kinderen in de vroege adolescentie meer kans op een lagere zelfwaardering en daarmee samenhangende psychosociale problemen, zoals eenzaamheid, verdriet en gespannenheid. Veel kinderen met overgewicht houden dit overgewicht ook nog op latere leeftijd.

1.3 Gewichtsgerelateerd gezondheidsrisico.

Om een inschatting te kunnen maken van het risico van overgewicht/ obesitas voor de gezondheid van het kind adviseert de Zorgstandaard Obesitas het 'gewichtsgerelateerd gezondheidsrisico' vast te stellen. Dit risico drukt de ernstgraad van overgewicht en obesitas uit en geeft aan hoe groot de kans op aan overgewicht gerelateerde gezondheidsschade is. Bij kinderen wordt dit risiconiveau bepaald door BMI en de aanwezigheid van cardiovasculaire risicofactoren of (een hoog risico op) diabetes.

BMI kg/m ²	Geen risicofactoren of comorbiditeit	Risicofactoren of comorbiditeit
≥ 25 BMI < 30	Licht verhoogd	Matig verhoogd
≥ 30 BMI < 35	Matig verhoogd	Sterk verhoogd
≥ 35 BMI < 40	Sterk verhoogd	Extreem verhoogd
BMI ≥ 40	Extreem verhoogd	Extreem verhoogd

Zie ook de diagnosefase in het zorgprogramma Gezond Gewicht kinderen www.zorgvoorgezondgewicht.nl.

1.4 Ketenzorg voor kinderen met overgewicht

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

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

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

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

1.5 Over de ATW Overgewicht, project kinderen.

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 kinderen van de ATW Overgewicht is samen met professionals en ouders van kinderen met overgewicht de huidige ketenzorg in kaart gebracht. Stap voor stap wordt toegewerkt naar de gewenste ketenzorg. Deze is beschreven in het zorgprogramma Gezond Gewicht kinderen (zie www.zorgvoorgezondgewicht.nl). 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.

2 Sociale kaart met interventies gericht op de directe doelgroep

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

Namelijk:

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

Aanstaande ouders en baby's

2.1 Aanstaande oudervoorlichting

Thema: Borstvoeding.

Doelgroep: Aanstaande ouders.

Aantal bijeenkomsten: 1 bijeenkomst.

Inhoud: Gericht op voorbereiding ouderschap en geven van borstvoeding.

Kosten: Gratis.

Voor meer informatie/ aanmelding:

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

2.2 Borstvoedingscursus

Thema: Borstvoeding.

Doelgroep: Aanstaande ouders.

Aantal bijeenkomsten: 2 bijeenkomsten.

Inhoud: Voorbereiding op het geven van borstvoeding.

Kosten: Gratis.

Voor meer informatie/ aanmelding:

Icare Jeugdgezondheidszorg 0900 – 8833 www.icare.nl

2.3 Consultatiebureau Jeugdgezondheidszorg

Thema: Voeding, opvoeding, bewegen.

Doelgroep: Ouders met kinderen van 0 – 4 jaar.

Inhoud: Begeleiding via afspraken op consultatiebureau, huisbezoeken en inloopspreekuur. Bij overgewicht zijn extra consulten mogelijk.

Kosten: Gratis.

Voor meer informatie/ aanmelding:

Icare Jeugdgezondheidszorg, 0900 – 8833.

2.4 Borstvoedingcafé

Thema: Borstvoeding.

Doelgroep: Ouders waarbij het kind borstvoeding krijgt/ gaat krijgen.

Aantal bijeenkomsten: Inloopspreekuur elke donderdagochtend in het Gezondheidscentrum in Stadshagen.

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

Kosten: Gratis.

Voor meer informatie/ aanmelding:

Zonder aanmelding toegankelijk in het Gezondheidshuis in Stadshagen.

2.5 Begeleiding door lactatiekundige

Thema: Borstvoeding.

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

Aantal bijeenkomsten: Spreekuur/ huisbezoeken.

Inhoud: Ondersteuning bij geven van borstvoeding door lactatiekundige Icare.

Kosten: Gratis, voor leden van Icare Ledenvereniging.

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

2.6 Babythema

Thema: Opvoedingsondersteuning.

Doelgroep: Ouders met baby's tot 1 jaar.

Aantal bijeenkomsten: 1 bijeenkomst per thema.

Inhoud:

Er zijn 3 thema's mogelijk:

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

Kosten: Gratis.

Voor meer informatie/ aanmelding:

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

2.7 Babymassage

Thema: Opvoedingsondersteuning.

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

Aantal bijeenkomsten:

cursus van 5 bijeenkomsten van 1 ½ uur
of workshop van 2 uur bij mensen thuis
of workshop op locatie

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

Kosten:

Cursus: € 52,50 voor leden Icare Ledenvereniging; €105,00 voor niet leden.

Workshop (thuis): € 58,00 voor leden Icare Ledenvereniging; €116,00 voor niet leden

Workshop (locatie): € 20,00 voor leden Icare Ledenvereniging; € 40,00 voor niet leden

Voor meer informatie/ aanmelding:

Icare Jeugdgezondheidszorg; 0900 – 8833 www.icare.nl

2.8 Begeleiding door diëtist

Thema: Voeding.

Doelgroep: Ouders die een voedings- of leefstijladvies willen ontvangen.

Aantal bijeenkomsten:

Eerste consult 45 – 60 minuten.

Vervolgconsult: 15 – 30 minuten.

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

Kosten: Vanuit basisverzekering (maximaal 4 uur per kalenderjaar).

Voor meer informatie/ aanmelding:

Begeleiding door diëtist kan in Zwolle geleverd worden door:

Naam	Contactgegevens
LIV voeding en leefstijl advies	0522 – 760000 info@livadvies.nl www.livadvies.nl Hanzelaan 300 Rienke Kruijnk 06 -11034093 Straussplein1 Sylvia Hoebink/ Marianne Veenhoven 06 – 11034085/ 06 - 11034087 Vd Heydenstraat 6 Sylvia Hoebink 06- 11034085
Voedingsadviesbureau Jannet Grave	Molenweg 259 (praktijk huisarts Kiewiet) Biesbosch 1 (Dieze) Jannet.grave@home.nl ; www.jannetgrave.nl 06-50734905
Welmoed Dijkstra	Gezondheidshuis Stadshagen, Werkerlaan 156 info@welmoeddijkstra.nl 06-44474990
Voedingsadviesbureau Diadem	Marielle Niks, Annet Schenkel Geert Grootestraat 5 Palestrinalaan 913 (Fitplaza Zwolle) 0523 – 616876 info@diadem.nl , www.diadem.nl
Diëtisten praktijk Zwolle e.o.	Viola Bosch & Yvonne Klop-Krooshof Hoge Land 10 06-11053220 info@dietistenzwolle.nl
van Dam Voeding en Dieetadvies	Elly van Dam, Shirley Stoffels Van Hasseltmarke 13 HA praktijk de Vrijheid, Vrijheid 2 HA praktijk de Berkenhove, Nw Deventerweg 99 038- 4652413, 06 - 21715178 info@vandamvoedingsadvies.nl ; www.vandamvoedingsadvies.nl

2.9 Peuterbureau Jeugdgezondheidszorg

Thema: Voeding, opvoeding, bewegen.

Doelgroep: Ouders met kinderen van 0 – 4 jaar.

Inhoud: Begeleiding via afspraken op consultatiebureau, huisbezoeken en inloopsprekuren. Bij overgewicht zijn extra consulten mogelijk.

Kosten: Gratis.

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

2.10 Peuterspeelzalen

Thema: Stimuleren ontwikkeling van kinderen.

Doelgroep: Kinderen 0 – 4 jaar.

Aantal bijeenkomsten:

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

Ouders: ouderbijeenkomsten/ ouderavonden

Inhoud: Peuterspeelzalen en Kinderopvang zijn in eerste instantie gericht op het opvangen en stimuleren van de ontwikkeling van kinderen. Bewegen en gezonde voeding horen hierbij. Daarnaast is één van de doelen het signaleren van evt. (ontwikkelings)problemen en het doorverwijzen van ouders (en oudere kinderen). Dit gebeurt vooral op individueel niveau en in de vorm van ouderavonden. Op een aantal peuterspeelzalen is intensievere begeleiding van ouders mogelijk.

Kosten: Ouderbijdrage, afhankelijk van inkomen.

Voor meer informatie/ aanmelding:

Doomijn 038 - 4214521; www.doomijn.nl. Via de klantenservice en bij zorg rond kinderen via de locatie coördinator en/of pedagoog.

2.11 Themabijeenkomst eten, slapen en zindelijkheid

Thema: Opvoedingsondersteuning.

Doelgroep: Ouders met kinderen van 1 ½ - 4 jaar.

Aantal bijeenkomsten: Themabijeenkomst van 2 uur.

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

Kosten: Gratis.

Voor meer informatie/ aanmelding:

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

2.12 Themabijeenkomst Omdat ik het zeg

Thema: Opvoedingsondersteuning.

Doelgroep: Ouders met kinderen van 1 ½ - 4 jaar.

Aantal bijeenkomsten: Themabijeenkomst van 2 uur.

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

Kosten: Gratis.

Voor meer informatie/ aanmelding:

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

2.13 Beweegkriebels

Thema: Bewegen.

Doelgroep: Ouders van kinderen van 0 – 4 jaar.

Aantal bijeenkomsten: Themabijeenkomst van 2 uur.

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

Kosten: Gratis.

Voor meer informatie/ aanmelding:

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

2.14 Peutergym 2 – 4 jaar

Thema: Bewegen.

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

Aantal bijeenkomsten: Wekelijks aanbod op diverse plaatsen in de stad.

Inhoud:

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

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

Voor meer informatie/ aanmelding:

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

2.15 Moedergroepen

Thema: Opvoedingsondersteuning.

Doelgroep: Moeders met kinderen van 0 – 6 jaar.

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

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

Kosten: €6,00 (inclusief kinderopvang).

Voor meer informatie/ aanmelding:

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

2.16 Begeleiding door diëtist

Thema: Voeding.

Doelgroep: Ouders die een voedings- of leefstijladvies willen ontvangen.

Aantal bijeenkomsten:

Eerste consult 45 – 60 minuten.

Vervolgconsult: 15 – 30 minuten.

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

Kosten: Vanuit basisverzekering (maximaal 4 uur per kalenderjaar).

Voor meer informatie/ aanmelding:

Begeleiding door diëtist kan in Zwolle geleverd worden door:

Naam	Contactgegevens
LIV voeding en leefstijl advies	0522 – 760000 info@livadvies.nl www.livadvies.nl Hanzelaan 300 Rienke Kruimink 06 -11034093 Straussplein1 Sylvia Hoebink/ Marianne Veenhoven 06 – 11034085/ 06 - 11034087 Vd Heydenstraat 6 Sylvia Hoebink 06- 11034085
Voedingsadviesbureau Jannet Grave	Molenweg 259 (praktijk huisarts Kiewiet) Biesbosch 1 (Dieze) Jannet.grave@home.nl ; www.jannetgrave.nl 06-50734905
Welmoed Dijkstra	Gezondheidshuis Stadshagen, Werkerlaan 156 info@welmoeddijkstra.nl 06-44474990
Voedingsadviesbureau Diadem	Marielle Niks, Annet Schenkel Geert Grootestraat 5 Palestrinalaan 913 (Fitplaza Zwolle) 0523 – 616876 info@diadem.nl , www.diadem.nl
Diëtisten praktijk Zwolle e.o.	Viola Bosch & Yvonne Klop-Krooshof Hoge Land 10 06-11053220 info@dietistenzwolle.nl
van Dam Voeding en Dieetadvies	Elly van Dam, Shirley Stoffels Van Hasseltmarke 13 HA praktijk de Vrijheid, Vrijheid 2 HA praktijk de Berkenhove, Nw Deventerweg 99 038- 4652413, 06 - 21715178 info@vandamvoedingsadvies.nl ; www.vandamvoedingsadvies.nl

2.17 Begeleiding orthopedagoog

Thema: Opvoedingsondersteuning.

Doelgroep: Kinderen 0 – 4 jaar.

Aantal bijeenkomsten: Afhankelijk van behoefte.

Inhoud:

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

Kosten:

Vanuit basisverzekering, verwijzing via huisarts.

Kinderen van 0 – 4 jaar: gratis.

Voor meer informatie/ aanmelding:

- Orthopedagoog Icare, 0900 – 8833, www.icare.nl
- Zelfstandig gevestigd orthopedagoog:
Mw. Drs. M.E.J. Hirdes Scholtens, te. 038 -4233927
Jhr. S. van Linschotenlaan 2, 8019 AZ, Zwolle

2.18 Extra begeleiding consultatiebureau bij overgewicht

Thema: Overgewicht.

Doelgroep: Kinderen van 2 – 4 jaar met overgewicht.

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

Inhoud: Begeleiding bij overgewicht door de wijkverpleegkundige van de jeugdgezondheidszorg.

Kosten: Gratis.

Voor meer informatie/ aanmelding: Icare Jeugdgezondheidszorg, 0900 - 8833

2.19 Begeleiding kinderfysiotherapeut

Thema: Bewegen.

Doelgroep: Kinderen met overgewicht of obesitas en bewegingsarmoede.
Kinderen tot 16 jaar: kinderfysiotherapeut.
Jongeren van 16 – 19: kinderfysiotherapeut of algemeen fysiotherapeut.

Aantal bijeenkomsten:
Afhankelijk van de zorgvraag.

Inhoud: Programma afgestemd op de zorgvraag waarbij het kind onder begeleiding van de kinderfysiotherapeut leert wat de mogelijkheden zijn voor bewegen en plezier hebben in bewegen. Hierbij is ook aandacht voor het zelfstandig volhouden na beëindiging fysiotherapie.

Kosten: Via basisverzekering en aanvullende verzekering.

Voor meer informatie/ aanmelding:

Praktijken voor kinderfysiotherapie:

- Kinderfysiotherapie Gezondheidshuis Stadshagen, Werkerlaan; Zwolle, 038 – 4209100; www.gezondheidshuisstadshagen.nl
- Kinderfysiotherapie Reggelaan Zwolle, 038 – 4530191, www.fysiotherapievoorkinderen.nl

- Moor kids kinderfysiotherapie; Koperslagerstraat Zwolle 038 – 4204737
www.moorkids.nl
- Kinderfysiotherapie Westenholte, Stinsweg 5, 8042 AZ Zwolle, 038 - 4541696
www.kinderfysiotherapiewestenholte.nl

Praktijken voor algemeen fysiotherapie: zie internet en telefoongids.

Kinderen 4 – 8 jaar

2.20 PGO Jeugdgezondheidszorg

Thema: Voeding, opvoeding, bewegen (gezonde groei en ontwikkeling van kinderen).

Doelgroep: Ouders en kinderen in groep 2 van het basisonderwijs.

Inhoud: Periodiek geneeskundig onderzoek door medewerker Jeugdgezondheidszorg GGD IJsselland op school. Bij overgewicht zijn extra consulten mogelijk.

Kosten: Gratis.

Voor meer informatie/ aanmelding: Jeugdgezondheidszorg GGD IJsselland, 038 – 4281500, www.ggdijsselland.nl/ jeugdgezondheidszorg.

2.21 Maxi Axie

Thema: Voeding.

Doelgroep: Kinderen van 4 – 12 jaar.

Aantal bijeenkomsten: 8 bijeenkomsten.

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

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

Voor meer informatie/ aanmelding:

Travers Welzijn, 038 -4216050

Annelies de Kloe Holtenbroek 038 – 4224933

Muriel Winter Diezerpoort: 038 – 4525992

www.stadskids.nl

2.22 Kaboutersport

Thema: Bewegen.

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

Aantal bijeenkomsten: Wekelijks aanbod op diverse plaatsen in Zwolle.

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

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

Voor meer informatie/ aanmelding:

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

2.23 Beweeg je suf

Thema: Bewegen.

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

Aantal bijeenkomsten: Wekelijks aanbod op diverse plaatsen in Zwolle.

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

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

Voor meer informatie/ aanmelding:

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

2.24 Club Extra

Thema: Bewegen.

Doelgroep: Kinderen van 4 - 12 jaar met een motorische achterstand.

Aantal bijeenkomsten: Wekelijks aanbod.

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

Kosten: €11,00 per maand of €110,00 per jaar.

Voor meer informatie/ aanmelding:

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

2.25 Sportmix

Thema: bewegen.

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

Aantal bijeenkomsten: Wekelijks aanbod van circa 8 weken.

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

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

Voor meer informatie/ aanmelding:

SportService Zwolle Ellen Hiemstra 038-4547258

2.26 Begeleiding door diëtist

Thema: Voeding.

Doelgroep: Ouders die een voedings- of leefstijladvies willen ontvangen.

Aantal bijeenkomsten:

Eerste consult 45 – 60 minuten.

Vervolgconsult: 15 – 30 minuten.

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

Kosten: Vanuit basisverzekering (maximaal 4 uur per kalenderjaar).

Voor meer informatie/ aanmelding:

Begeleiding door diëtist kan in Zwolle geleverd worden door:

Naam	Contactgegevens
LIV voeding en leefstijl advies	0522 – 760000 info@livadvies.nl www.livadvies.nl Hanzelaan 300 Rienke Kruimink 06 -11034093 Straussplein1 Sylvia Hoebink/ Marianne Veenhoven 06 – 11034085/ 06 - 11034087 Vd Heydenstraat 6 Sylvia Hoebink 06- 11034085
Voedingsadviesbureau Jannet Grave	Molenweg 259 (praktijk huisarts Kiewiet) Biesbosch 1 (Dieze) Jannet.grave@home.nl ; www.jannetgrave.nl 06-50734905
Welmoed Dijkstra	Gezondheidshuis Stadshagen, Werkerlaan 156 info@welmoeddijkstra.nl 06-44474990

Voedingsadviesbureau Diadem	Marielle Niks, Annet Schenkel Geert Grootestraat 5 Palestrinalaan 913 (Fitplaza Zwolle) 0523 – 616876 info@diadem.nl , www.diadem.nl
Diëtisten praktijk Zwolle e.o.	Viola Bosch & Yvonne Klop-Krooshof Hoge Land 10 06-11053220 info@dietistenzwolle.nl
van Dam Voeding en Dieetadvies	Elly van Dam, Shirley Stoffels Van Hasseltmarke 13 HA praktijk de Vrijheid, Vrijheid 2 HA praktijk de Berkenhove, Nw Deventerweg 99 038- 4652413, 06 - 21715178 info@vandamvoedingsadvies.nl ; www.vandamvoedingsadvies.nl

2.27 Begeleiding orthopedagoog

Thema: Opvoedingsondersteuning.

Doelgroep: Kinderen en hun ouders

Aantal bijeenkomsten: Afhankelijk van behoefte.

Inhoud:

Begeleiding van ouder (en kinderen) bij vragen rondom de opvoeding van hun kinderen.

Kosten:

Vanuit basisverzekering, verwijzing via huisarts.

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

Voor meer informatie/ aanmelding:

- Orthopedagoog Icare, 0900 – 8833, www.icare.nl
- Zelfstandig gevestigd orthopedagoog:
Mw. Drs. M.E.J. Hirdes Scholtens, te. 038 -4233927
Jhr. S. van Linschotenlaan 2, 8019 AZ, Zwolle

2.28 Lekker Puh

Thema: Voeding en beweging.

Doelgroep: Kinderen vanaf 4 jaar.

Aantal bijeenkomsten: eerste maand 1 keer per week, daarna afbouwend naar om de week tot uiteindelijk 2 keer per jaar gedurende de groeiperiode van het kind.

Inhoud: langdurig begeleiding door gewichtsconsulent dat er op gericht is om ouders en kinderen op een speelse en positieve manier zelf te laten kiezen voor gezonde voeding en voldoende beweging.

Kosten: € 35,00 per consult (vergoeding door bijna alle zorgverzeraars)

Voor meer informatie/ aanmelding:

Lekker Puh Overijssel, Diana Omta, 06-12338904 diana@lekkerpuh.net,
www.lekkerpuh.net

2.29 Begeleiding kinderfysiotherapeut

Thema: Bewegen.

Doelgroep: Kinderen met overgewicht of obesitas en bewegingsarmoede.

Kinderen tot 16 jaar: kinderfysiotherapeut.

Jongeren van 16 – 19: kinderfysiotherapeut of algemeen fysiotherapeut.

Aantal bijeenkomsten:

Afhankelijk van de zorgvraag.

Inhoud: Programma afgestemd op de zorgvraag waarbij het kind onder begeleiding van de kinderfysiotherapeut leert wat de mogelijkheden zijn voor bewegen en plezier hebben in bewegen. Hierbij is ook aandacht voor het zelfstandig volhouden na beëindiging fysiotherapie.

Kosten: Via basisverzekering en aanvullende verzekering.

Voor meer informatie/ aanmelding:

Praktijken voor kinderfysiotherapie:

- Kinderfysiotherapie Gezondheidshuis Stadshagen, Werkerlaan; Zwolle, 038 – 4209100; www.gezondheidshuisstadshagen.nl
- Kinderfysiotherapie Reggelaan Zwolle, 038 – 4530191, www.fysiotherapievoorkinderen.nl
- Moor kids kinderfysiotherapie; Koperslagerstraat Zwolle 038 – 4204737 www.moorkids.nl
- Kinderfysiotherapie Westenholte, Stinsweg 5, 8042 AZ Zwolle, 038 - 4541696 www.kinderfysiotherapiewestenholte.nl

Praktijken voor algemeen fysiotherapie: zie internet en telefoongids.

2.30 PGO Jeugdgezondheidszorg

Thema: Voeding, opvoeding, bewegen (gezonde groei en ontwikkeling van kinderen).

Doelgroep: Ouders en kinderen in groep 7 van het basisonderwijs.

Inhoud: Periodiek geneeskundig onderzoek door medewerker Jeugdgezondheidszorg GGD IJsselland op school. Bij overgewicht zijn extra consulten mogelijk.

Kosten: Gratis.

Voor meer informatie/ aanmelding: via de basisschool of Jeugdgezondheidszorg GGD IJsselland, 038 – 4281500, www.ggdijssel.nl/ jeugdgezondheidszorg

2.31 Supershopper

Thema: Voeding.

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

Aantal bijeenkomsten: 1 themabijeenkomst.

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

Kosten: Gratis.

Voor meer informatie/ aanmelding:

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

2.32 Sport's in (naam wijk)

Thema: Bewegen.

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

Aantal bijeenkomsten: Wekelijks aanbod op diverse plaatsen in Zwolle.

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

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

Voor meer informatie/ aanmelding:

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

2.33 Z@pp2move

Thema: Bewegen.

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

Aantal bijeenkomsten: Wekelijks aanbod op diverse plaatsen in Zwolle.

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

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

Voor meer informatie/ aanmelding:

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

2.34 Extra begeleiding vanuit Jeugdgezondheidszorg bij overgewicht

Thema: Overgewicht, Voeding, opvoeding, bewegen (gezonde groei en ontwikkeling van kinderen).

Doelgroep: Ouders van kinderen die de basisonderwijs bezoeken.

Inhoud: Extra consulenten als aanvulling op de PGO's door medewerkers van Jeugdgezondheidszorg GGD IJsselland.

Kosten: Gratis.

Voor meer informatie/ aanmelding: via de basisschool of Jeugdgezondheidszorg GGD IJsselland, 038 – 4281500, www.ggdijssel.nl/ jeugdgezondheidszorg

2.35 Club4Hero's

Thema: Bewegen, voeding en sociaal-emotionele begeleiding.

Doelgroep: Kinderen van 8 – 12 jaar met overgewicht.

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

Inhoud:*Sport en bewegen*

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

Voeding en gezondheid

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

Welzijn en weerbaarheid

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

Rol van de ouders (ouderparticipatie)

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

Kosten: beperkte eigen bijdrage per kind

Voor meer informatie/ aanmelding:

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

w.pierik@sportservicezwolle.nl

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

2.36 Dikke Vrienden Club

Thema: voeding, beweging en opvoeding

Doelgroep: kinderen 8 – 12 jaar met obesitas en hun ouders, via verwijzing kinderarts

Aantal bijeenkomsten: 10 bijeenkomsten van 2,5 uur in Isalaklinieken, Amalia kinderafdeling. En begeleidingsgesprekken met ouders in groepsverband.

Inhoud: Trainingsprogramma in multidisciplinair verband om een gezonde eet- en leefstijl te realiseren (gezondheid, opvoeding, eten en bewegen). Elke bijeenkomst bestaat uit 1,25 uur bewegen onder begeleiding van een fysiotherapeut en 1,25 uur praten over voeding en probleemoplossings-vaardigheden (i.v.m. bijv. gepest worden, eenzaamheid, geen leuke kleren aan kunnen) onder begeleiding van diëtist/ orthopedagoog/ kinderarts.

Kosten: Vanuit verzekerde zorg.

Voor meer informatie/ aanmelding: Amalia Kinderafdeling 038 – 4245050 of Madeleine Hirdes (orthopedagoog) 038 – 4233927.

2.37 Lekker Puh

Thema: Voeding en beweging.

Doelgroep: Kinderen vanaf 4 jaar.

Aantal bijeenkomsten: eerste maand 1 keer per week, daarna afbouwend naar om de week tot uiteindelijk 2 keer per jaar gedurende de groeiperiode van het kind.

Inhoud: langdurig begeleiding door gewichtsconsulent dat er op gericht is om ouders en kinderen op een speelse en positieve manier zelf te laten kiezen voor gezonde voeding en voldoende beweging.

Kosten: € 35,00 per consult (vergoeding door bijna alle zorgverzeraars)

Voor meer informatie/ aanmelding:

Lekker Puh Overijssel, Diana Omta, 06-12338904 diana@lekkerpuh.net,
www.lekkerpuh.net

2.38 HapStaptest (www.hapstaptest.nl)

Thema: Voeding en bewegen.

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

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

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

Kosten: Gratis.

Voor meer informatie:

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

2.39 Begeleiding door diëtist

Thema: Voeding.

Doelgroep: Ouders en kinderen die een voedings- of leefstijladvies willen ontvangen.

Aantal bijeenkomsten:

Eerste consult 45 – 60 minuten.

Vervolgconsult: 15 – 30 minuten.

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

Kosten: Vanuit basisverzekering (maximaal 4 uur per kalenderjaar).

Voor meer informatie/ aanmelding:

Begeleiding door diëtist kan in Zwolle geleverd worden door:

Naam	Contactgegevens
LIV voeding en leefstijl advies	0522 – 760000 info@livadvies.nl www.livadvies.nl Hanzelaan 300 Rienke Kruijnk 06 -11034093 Straussplein1 Sylvia Hoebink/ Marianne Veenhoven 06 – 11034085/ 06 - 11034087 Vd Heydenstraat 6 Sylvia Hoebink 06- 11034085
Voedingsadviesbureau Jannet Grave	Molenweg 259 (praktijk huisarts Kiewiet) Biesbosch 1 (Dieze) Jannet.grave@home.nl ; www.jannetgrave.nl 06-50734905
Welmoed Dijkstra	Gezondheidshuis Stadshagen, Werkerlaan 156 info@welmoeddijkstra.nl 06-44474990
Voedingsadviesbureau Diadem	Marielle Niks, Annet Schenkel Geert Grootestraat 5 Palestrinalaan 913 (Fitplaza Zwolle) 0523 – 616876 info@diadem.nl , www.diadem.nl
Diëtisten praktijk Zwolle e.o.	Viola Bosch & Yvonne Klop-Krooshof Hoge Land 10 06-11053220 info@dietistenzwolle.nl
van Dam Voeding en Dieetadvies	Elly van Dam, Shirley Stoffels Van Hasseltmarke 13 HA praktijk de Vrijheid, Vrijheid 2 HA praktijk de Berkenhove, Nw Deventerweg 99 038- 4652413, 06 - 21715178 info@vandamvoedingsadvies.nl ; www.vandamvoedingsadvies.nl

2.40 Begeleiding orthopedagoog

Thema: Opvoedingsondersteuning.

Doelgroep: Kinderen en hun ouders

Aantal bijeenkomsten: Afhankelijk van behoefte.

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

Kosten: Vanuit basisverzekering, verwijzing via huisarts. Kinderen van 4 – 18 jaar: gratis voor leden van Icare Ledenvereniging (maximaal 3 consulten van maximaal 1 uur).

Voor meer informatie/ aanmelding:

- Orthopedagoog Icare, 0900 – 8833, www.icare.nl
- Zelfstandig gevestigd orthopedagoog:
Mw. Drs. M.E.J. Hirdes Scholtens, te. 038 -4233927
Jhr. S. van Linschotenlaan 2, 8019 AZ, Zwolle

2.41 Begeleiding kinderfysiotherapeut

Thema: Bewegen.

Doelgroep: Kinderen met overgewicht of obesitas en bewegingsarmoede.

Kinderen tot 12 jaar: kinderfysiotherapeut.

Jongeren van 12 – 19: kinderfysiotherapeut of algemeen fysiotherapeut.

Aantal bijeenkomsten: Afhankelijk van de zorgvraag.

Inhoud: Programma afgestemd op de zorgvraag waarbij het kind onder begeleiding van de kinderfysiotherapeut leert wat de mogelijkheden zijn voor bewegen en plezier hebben in bewegen. Hierbij is ook aandacht voor het zelfstandig volhouden na beëindiging fysiotherapie.

Kosten: Via basisverzekering en aanvullende verzekering.

Voor meer informatie/ aanmelding:

Praktijken voor kinderfysiotherapie:

- Kinderfysiotherapie Gezondheidshuis Stadshagen, Werkerlaan; Zwolle, 038 – 4209100; www.gezondheidshuisstadshagen.nl
- Kinderfysiotherapie Reggelaan Zwolle, 038 – 4530191, www.fysiotherapievoorkinderen.nl
- Moor kids kinderfysiotherapie; Koperslagerstraat Zwolle 038 – 4204737 www.moorkids.nl
- Kinderfysiotherapie Westenholte, Stinsweg 5, 8042 AZ Zwolle, 038 - 4541696 www.kinderfysiotherapiewestenholte.nl

Praktijken voor algemeen fysiotherapie: zie internet en telefoongids.

2.42 PGO Jeugdgezondheidszorg

Thema: Voeding, opvoeding, bewegen (gezonde groei en ontwikkeling van kinderen).

Doelgroep: Kinderen in klas 2 in het voortgezet onderwijs.

Inhoud: Periodiek geneeskundig onderzoek door medewerker Jeugdgezondheidszorg GGD IJsselland op school. Bij overgewicht zijn extra consulten mogelijk.

Kosten: Gratis.

Voor meer informatie/ aanmelding: Centrum Jeugd en Gezin of Jeugdgezondheidszorg GGD IJsselland, 038 – 4281500, www.ggdijssel.nl/jeugdgezondheidszorg

2.43 Jongerenkookcafe

Thema: Voeding.

Doelgroep: Jongeren van 12 – 19 jaar.

Aantal bijeenkomsten: 4 workshops en een aantal keren koken in het restaurant.

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

Kosten: Gratis.

Voor meer informatie/ aanmelding: Zwolle Gezonde Stad GGD IJsselland; 038 – 4281662, info@samengezond.nu

2.44 Workshop dagen ‘Spiegeltje, spiegeltje aan de wand’

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

Doelgroep: Meisjes van 13 t/m 18 jaar .

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

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

Kosten: € 5,00 (inclusief lunch en materiaal).

Voor meer informatie/aanmelding:

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

2.45 Sport Extra

Thema: Bewegen.

Doelgroep: Kinderen van 12 - 16 jaar met een motorische achterstand.

Aantal bijeenkomsten: Wekelijks aanbod.

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

Kosten: Op te vragen bij Stichting Kids.

Voor meer informatie/ aanmelding:

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

2.46 Begeleiding door diëtist

Thema: Voeding.

Doelgroep: Jongeren (en hun ouders) die een voedings- of leefstijladvies willen ontvangen.

Aantal bijeenkomsten:

Eerste consult 45 – 60 minuten.

Vervolgconsult: 15 – 30 minuten.

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

Kosten: Vanuit basisverzekering (maximaal 4 uur per kalenderjaar).

Voor meer informatie/ aanmelding:

Begeleiding door diëtist kan in Zwolle geleverd worden door:

Naam	Contactgegevens
LIV voeding en leefstijl advies	0522 – 760000 info@livadvies.nl www.livadvies.nl Hanzelaan 300 Rienke Kruijnk 06 -11034093 Straussplein1 Sylvia Hoebink/ Marianne Veenhoven 06 – 11034085/ 06 - 11034087 Vd Heydenstraat 6 Sylvia Hoebink 06- 11034085
Voedingsadviesbureau Jannet Grave	Molenweg 259 (praktijk huisarts Kiewiet) Biesbosch 1 (Dieze) Jannet.grave@home.nl ; www.jannetgrave.nl 06-50734905
Welmoed Dijkstra	Gezondheidshuis Stadshagen, Werkerlaan 156 info@welmoeddijkstra.nl 06-44474990
Voedingsadviesbureau Diadem	Marielle Niks, Annet Schenkel Geert Grootestraat 5 Palestrinalaan 913 (Fitplaza Zwolle) 0523 – 616876 info@diadem.nl , www.diadem.nl
Diëtisten praktijk Zwolle e.o.	Viola Bosch & Yvonne Klop-Krooshof Hoge Land 10 06-11053220 info@dietistenzwolle.nl
van Dam Voeding en Dieetadvies	Elly van Dam, Shirley Stoffels Van Hasseltmarke 13 HA praktijk de Vrijheid, Vrijheid 2 HA praktijk de Berkenhove, Nw Deventerweg 99 038- 4652413, 06 - 21715178 info@vandamvoedingsadvies.nl ; www.vandamvoedingsadvies.nl

2.47 Club2Move

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

Doelgroep: Jongeren van 10 t/m 18 jaar.

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

Inhoud:

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

Kosten: €5,00 voor 2 maanden

Voor meer informatie/ aanmelding:

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

2.48 Eetstoornissen

Thema: Eetstoornissen.

Doelgroep: Meisjes, vrouwen, jongens en mannen vanaf 15 jaar.

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

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

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

Kosten: Gratis.

Voor meer informatie/ aanmelding:

Dimence Cursuscentrum Preventie 038 - 426 9 522

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

2.49 Lekker in je lijf

Thema: Positief zelfbeeld.

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

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

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

Kosten: Gratis.

Voor meer informatie/ aanmelding:

Dimence, Cursuscentrum Preventie, 038 - 426 9 522,

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

2.50 Lekker Puh

Thema: Voeding en beweging.

Doelgroep: Jongeren en hun ouders

Aantal bijeenkomsten: eerste maand 1 keer per week, daarna afbouwend naar om de week tot uiteindelijk 2 keer per jaar gedurende de groeiperiode van het kind.

Inhoud: langdurig begeleiding door gewichtsconsulent dat er op gericht is om ouders en jongeren op een speelse en positieve manier zelf te laten kiezen voor gezonde voeding en voldoende beweging.

Kosten: € 35,00 per consult (vergoeding door bijna alle zorgverzeraars)

Voor meer informatie/ aanmelding:

Lekker Puh Overijssel, Diana Omta, 06-12338904 diana@lekkerpuh.net,
www.lekkerpuh.net

2.51 Begeleiding door diëtist

Thema: Voeding.

Doelgroep: Ouders en kinderen die een voedings- of leefstijladvies willen ontvangen.

Aantal bijeenkomsten:

Eerste consult 45 – 60 minuten.

Vervolgconsult: 15 – 30 minuten.

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

Kosten: Vanuit basisverzekering (maximaal 4 uur per kalenderjaar).

Voor meer informatie/ aanmelding:

Begeleiding door diëtist kan in Zwolle geleverd worden door:

Naam	Contactgegevens
LIV voeding en leefstijl advies	0522 – 760000 info@livadvies.nl www.livadvies.nl Hanzelaan 300 Rienke Kruimink 06 -11034093 Straussplein1 Sylvia Hoebink/ Marianne Veenhoven 06 – 11034085/ 06 - 11034087 Vd Heydenstraat 6 Sylvia Hoebink 06- 11034085
Voedingsadviesbureau Jannet Grave	Molenweg 259 (praktijk huisarts Kiewiet) Biesbosch 1 (Dieze) Jannet.grave@home.nl ; www.jannetgrave.nl 06-50734905
Welmoed Dijkstra	Gezondheidshuis Stadshagen, Werkerlaan 156 info@welmoeddijkstra.nl 06-44474990

Voedingsadviesbureau Diadem	Marielle Niks, Annet Schenkel Geert Grootestraat 5 Palestrinalaan 913 (Fitplaza Zwolle) 0523 – 616876 info@diadem.nl , www.diadem.nl
Diëtisten praktijk Zwolle e.o.	Viola Bosch & Yvonne Klop-Krooshof Hoge Land 10 06-11053220 info@dietistenzwolle.nl
van Dam Voeding en Dieetadvies	Elly van Dam, Shirley Stoffels Van Hasseltmarke 13 HA praktijk de Vrijheid, Vrijheid 2 HA praktijk de Berkenhove, Nw Deventerweg 99 038- 4652413, 06 - 21715178 info@vandamvoedingsadvies.nl ; www.vandamvoedingsadvies.nl

2.52 Begeleiding orthopedagoog

Thema: Opvoedingsondersteuning.

Doelgroep: Kinderen en hun ouders.

Aantal bijeenkomsten: Afhankelijk van behoefte.

Inhoud:

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

Kosten:

Vanuit basisverzekering, verwijzing via huisarts.

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

Voor meer informatie/ aanmelding:

- Orthopedagoog Icare, 0900 – 8833, www.icare.nl
- Zelfstandig gevestigd orthopedagoog:
Mw. Drs. M.E.J. Hirdes Scholtens, te. 038 -4233927
Jhr. S. van Linschotenlaan 2, 8019 AZ, Zwolle

2.53 Begeleiding kinderfysiotherapeut

Thema: Bewegen.

Doelgroep: Kinderen met overgewicht of obesitas en bewegingsarmoede.

Kinderen tot 12 jaar: kinderfysiotherapeut.

Jongeren van 12 – 19: kinderfysiotherapeut of algemeen fysiotherapeut.

Aantal bijeenkomsten:

Afhankelijk van de zorgvraag.

Inhoud: Programma afgestemd op de zorgvraag waarbij het kind onder begeleiding van de kinderfysiotherapeut leert wat de mogelijkheden zijn voor bewegen en plezier hebben in bewegen. Hierbij is ook aandacht voor het zelfstandig volhouden na beëindiging fysiotherapie.

Kosten: Via basisverzekering en aanvullende verzekering.

Voor meer informatie/ aanmelding:

Praktijken voor kinderfysiotherapie:

- Kinderfysiotherapie Gezondheidshuis Stadshagen, Werkerlaan; Zwolle, 038 – 4209100; www.gezondheidshuisstadshagen.nl
- Kinderfysiotherapie Reggelaan Zwolle, 038 – 4530191, www.fysiotherapievoorkinderen.nl
- Moor kids kinderfysiotherapie; Koperslagerstraat Zwolle 038 – 4204737 www.moorkids.nl
- Kinderfysiotherapie Westenholte, Stinsweg 5, 8042 AZ Zwolle, 038 - 4541696 www.kinderfysiotherapiewestenholte.nl

Praktijken voor algemeen fysiotherapie: zie internet en telefoongids.

Volwassenen (Ouders)

2.54 Supermarktrondleidingen

Thema: Voeding.

Doelgroep: Volwassenen.

Aantal bijeenkomsten: Themabijeenkomst.

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

Kosten: Gratis.

Voor meer informatie/ aanmelding:

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

2.55 Eet goedkoop gezond

Thema: Gezonde voeding, bewegen en opvoeding

Doelgroep: Volwassenen met een inkomen onder het gemiddelde.

Aantal bijeenkomsten: 3 themabijeenkomsten

Inhoud:

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

Kosten:

Gratis.

Voor meer informatie/ aanmelding:

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

2.56 Sportmogelijkheden

Thema: Bewegen.

Doelgroep: Volwassenen en kinderen.

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

Kosten: Gratis.

Voor meer informatie/ aanmelding:

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

2.57 Begeleiding door diëtist

Thema: Voeding.

Doelgroep: Volwassenen (ouders) die een voedings- of leefstijladvies willen ontvangen.

Aantal bijeenkomsten:

Eerste consult 45 – 60 minuten.

Vervolgconsult: 15 – 30 minuten.

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

Kosten: Vanuit basisverzekering (maximaal 4 uur per kalenderjaar).

Voor meer informatie/ aanmelding:

Begeleiding door diëtist kan in Zwolle geleverd worden door:

Naam	Contactgegevens
LIV voeding en leefstijl advies	0522 – 760000 info@livadvies.nl www.livadvies.nl Hanzelaan 300 Rienke Kruijnk 06 -11034093 Straussplein1 Sylvia Hoebink/ Marianne Veenhoven 06 – 11034085/ 06 - 11034087 Vd Heydenstraat 6 Sylvia Hoebink 06- 11034085
Voedingsadviesbureau Jannet Grave	Molenweg 259 (praktijk huisarts Kiewiet) Biesbosch 1 (Dieze) Jannet.grave@home.nl ; www.jannetgrave.nl 06-50734905
Welmoed Dijkstra	Gezondheidshuis Stadshagen, Werkerlaan 156 info@welmoeddijkstra.nl 06-44474990
Voedingsadviesbureau Diadem	Marielle Niks, Annet Schenkel Geert Grootestraat 5 Palestrinalaan 913 (Fitplaza Zwolle) 0523 – 616876 info@diadem.nl , www.diadem.nl
Diëtisten praktijk Zwolle e.o.	Viola Bosch & Yvonne Klop-Krooshof Hoge Land 10 06-11053220 info@dietistenzwolle.nl
van Dam Voeding en Dieetadvies	Elly van Dam, Shirley Stoffels Van Hasseltmarke 13 HA praktijk de Vrijheid, Vrijheid 2 HA praktijk de Berkenhove, Nw Deventerweg 99 038- 4652413, 06 - 21715178 info@vandamvoedingsadvies.nl ; www.vandamvoedingsadvies.nl

2.58 Ketenaanpak ‘Samen werken aan een Gezond Gewicht

Thema: Voeding en bewegen**Doelgroep:** Volwassenen met overgewicht**Inhoud:** Centraal in de ketenaanpak staat een gesprek bij een diëtist. Daar wordt gekeken naar de oorzaken van overgewicht en de mogelijkheden. Vervolgens start begeleiding op het gebied van voeding, beweging en eetgedrag. Tijdens het programma is begeleiding door verschillende disciplines mogelijk zoals een fysiotherapeut, diëtist of psycholoog.**Kosten:** Basisverzekering, aanvullende verzekering en eventueel eigen bijdrage bij groepsactiviteiten.**Voor meer informatie/ aanmelding:**Icare Gezondheidsbevordering en Preventie; cursussen@icare.nl; 0522- 279260

3 Interventies gericht op de intermediaire doelgroep

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

3.1 Lespakketen/ leskisten vanuit GGD IJsselland/ SportService Zwolle

GGD IJsselland:

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

Voor meer informatie: GGD IJsselland 038 – 4281624

Kosten:

Gratis.

3.2 Projectactiviteiten

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

Bijvoorbeeld:

De Gezonde week: in deze week worden er op peuterspeelzalen, kinderdagverblijven, basisscholen en binnen het welzijnswerk diverse activiteiten op het gebied van gezonde voeding en beweging met kinderen in groepen opgepakt.

Voor meer informatie:

Ina Kievit, gezondheidsmakelaar Zwolle Gezonde Stad, tel. 038 – 4281622.

3.3 Op maat aanbod

Op verzoek/op maat:

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

Voor meer informatie:

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

