

Nieuwsbrief juni 2022

Beste relatie,

Graag willen wij het volgende met u delen.

FysioSport zomerstop

De FysioSport zomerstop vindt, zoals gebruikelijk, plaats in de middelste 4 weken van de schoolvakantie. Van maandag 18 juli t/m zaterdag 13 augustus zijn er dus geen FysioSport lessen.

Apparatuur sportzaal

Met het aanschaffen van de nieuwe krachtapparatuur voor de benen zijn we nog bezig. De apparatuur die geleverd zou gaan worden, wordt gemaakt in Oekraïne. Door de situatie daar ligt dat helemaal stil en moesten we op zoek naar andere geschikte apparaten. We houden u op de hoogte!

Lucas Zandbergen stelt zich voor



Hallo! Mijn naam is Lucas Zandbergen en ik ben 25 jaar oud. In mijn vrije tijd houd ik van voetbal, wielrennen, reizen en breng ik graag tijd door met vrienden en familie. In 2018 ben ik afgestudeerd als fysiotherapeut aan de Hogeschool Leiden. Vanaf 2020 ben ik bezig met de Master Manuele therapie aan de SOMT University in Amersfoort.

Mijn interesse ligt voornamelijk op het gebied van klachten aan de wervelkolom en gewrichten in de ledematen en daar is deze master met name op gericht. Via collega

Wilbert Heijn ben ik in contact gekomen met Fysiotherapie Zwanenzijde en sinds april dit jaar met veel plezier werkzaam binnen deze praktijk!

Kenniscentrum sport & bewegen



Een leuke en informatieve website om eens een kijkje op te nemen.

<https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/producten/beweegrichtlijnen/>

Hoeveel beweging is nodig? En welke beweging is goed? Hoe zit dit bij mensen met een fysieke of verstandelijke beperking?

Beweegrichtlijnen geven antwoord op deze vragen. Voldoende bewegen is belangrijk voor een goede fysieke en mentale gezondheid. De beweegrichtlijnen adviseren voldoende beweging in de dag te brengen en veel stilzitten te beperken. Daarbij geldt: bewegen is goed, meer bewegen is beter. Daar valt nog winst te behalen. Lang niet alle Nederlanders voldoen aan de beweegrichtlijnen. Met de Beweegrichtlijnentest komt u erachter in hoeverre u voldoet aan de beweegrichtlijnen en waar eventueel winst te behalen valt. De Beweegrichtlijnentest is geschikt vanaf de leeftijd van 4 jaar en kunt u samen met uw behandelend fysiotherapeut invullen om tot een advies te komen.

<https://www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/producten/beweegrichtlijnentest/>

Namens alle collega's van Zwanenzijde wensen wij u een goede zomer toe!



Foto: Christine Thijs

Met vriendelijke groet,
Fysiotherapiepraktijk Zwanenzijde
Leiden – 071-5215568

info@fysiozwanenzijde.nl
www.fysiozwanenzijde.nl