

# Nieuwsbrief zomer 2024

Beste cliënt/FysioSporter,

Graag willen wij het volgende nieuws met je delen.

## **FysioSport zomerstop**

De FysioSport zomervakantie stop is van 22 juli t/m 16 augustus. Dit geldt alleen voor de FysioSport groepen, dus niet voor de andere bewegegroepen binnen onze praktijk.

## **FysioSport begeleiders**

Helaas moeten we binnenkort afscheid nemen van Iduna en Leonie als vaste FysioSport begeleiders. Zij kunnen het momenteel niet combineren met hun studie en andere werkzaamheden. Gelukkig hebben we voor donderdagavond een nieuwe FysioSport begeleider gevonden, te weten Julia. Zij is ook al begonnen met het geven van de lessen.

## **FysioSport inplansysteem inlog, afmelden, inhalen en huisregels**

Zoals bekend bij de FysioSporters kan er in het FysioSport inplansysteem een les gecancelled en/of ingehaald worden. Mocht je niet kunnen inloggen, dat komt helaas af en toe voor, dan adviseren wij om eerst helemaal opnieuw in te loggen zonder reeds bewaarde inloggegevens op je pc of laptop. Dit doe je door naar onze website <https://zwanenzijde.nl/> te gaan. Vervolgens naar het kopje FYSIOSPORT en daaronder bij *inplansysteem FysioSport* opnieuw je inloggegevens in te voeren. Met deze link kom je direct bij het inplansysteem <https://fysiosport.zwanenzijde.nl/>.

Lukt het niet zelf of wil je geen gebruik maken van het inplansysteem, geen probleem, dan kun je altijd het secretariaat (Jolanda of Francis), mailen (bij voorkeur) of bellen. Graag wel altijd tijdig doorgeven als je verhinderd bent of een les wilt inhalen. Mocht er tijd voor zijn, voor of na je les, dan kan je FysioSport begeleider dit ook in het inplansysteem verwerken. De begeleider zal het vervolgens doorgeven aan het secretariaat.

Mocht je echter door onvoorziene omstandigheden, vakantie of vanwege medische redenen, meerdere lessen moeten missen, neem in dat geval altijd contact op met Jolanda of Francis van het secretariaat.

Voor wie ze nog niet kent of nog eens wil nalezen, bijgaand de link naar onze website waar je de huisregels FysioSport kunt vinden: <https://zwanenzijde.nl/fysiosport-huisregels/>

## Personeel

Jan Visser is, na even afwezig te zijn geweest, weer terug in onze praktijk. Zijn werkdagen zijn momenteel dinsdag, woensdag en vrijdag.

Jorine Fitié, onze kinderfysiotherapeut, is vorig jaar september bevallen van haar 2e kind, zoontje Stan. Inmiddels is zij alweer enige tijd aan het werk, op maandag, woensdag en donderdag. Zij werkt op die ochtenden met name op de scholen in de Merenwijk om de schrijfproblematiek aan te pakken. In de middagen is ze op de praktijk aanwezig.

Gealien Plantinga was vorige maand maar liefst 12,5 jaar in dienst bij de praktijk. We hebben haar goed in het zonnetje gezet!

Margot van Velzen is al een tijdje bij ons in dienst als FysioSport begeleider. Inmiddels is Margot afgestudeerd en is zij ook als fysiotherapeut bij ons werkzaam. Margot is aanwezig op woensdag, donderdag en vrijdag. Zij gaat in september starten met haar opleiding kinderfysiotherapie, zodat ze ons ook op dat vakgebied kan ondersteunen.

Eline van Dijk heeft afgelopen maand stage gelopen binnen onze praktijk. Dit is van beide kanten zeer goed bevallen. Eline zal deze zomer afstuderen en zoekt een baan in de omgeving van Den Haag.

Helaas zijn Amber La Lau en Jelmer Eekhof nog afwezig wegens gezondheidsproblemen. Zij vroegen ons om onderstaande berichtjes met je te delen.

*"Hallo allemaal, Zoals de meeste mensen weten, kamp ik sinds 2 jaar met een chronische immuunziekte, waarvoor ik al langere tijd onder behandeling ben. Helaas heeft dit nog niet veel mogen betekenen en gaat het met mij nog niet zo goed. Daarnaast heb ik mentaal en emotioneel ook veel moeten doormaken en dit speelt vanzelfsprekend ook mee. Ik mis mijn werk en vooral ook alle lieve patiënten, maar blijf optimistisch en hoop een ieder in de toekomst weer te mogen zien. Groetjes, Amber"*

*"Lieve allemaal, Even een update van mijn kant. Het gaat geleidelijk aan steeds weer wat beter. De focus ligt volledig op mijn herstel en op het inrichten van mijn toekomst. Ik mis jullie. Groetjes, Jelmer"*

## SLIMMER

Omdat steeds meer mensen kampen met overgewicht is onze praktijk vorig jaar de samenwerking aangegaan met leefstijlpraktijk VanGastel. Samen bieden wij het programma SLIMMER aan. Dit programma bestaat uit fysieke trainingen en individuele coachgesprekken waarin we helpen om meer te bewegen en gezonder te eten. Het enthousiasme voor dit programma is groot en inmiddels zijn al 7 groepen ingestroomd. Veel deelnemers vinden het fijn om samen te sporten. Het voelt veiliger dan in een sportschool. Na een paar maanden verdwijnt deze schroom en durven zij die stap wel te nemen. Andere deelnemers kiezen voor iets anders, bijvoorbeeld meer fietsen, wandelen of tennissen. Gezonder en minder eten is niet altijd leuk en zal altijd een aandachtspunt blijven. Maar omdat we werken aan een gezonde basis zonder diëten is het vaak prima vol te houden. De meeste deelnemers vallen behoorlijk af, maar de grootste winst zit misschien wel in de energie die ze gedurende het programma terugkrijgen. Het programma SLIMMER wordt onder voorwaarden volledig vergoed door de zorgverzekeraar. Wil je hier meer van weten? Kijk dan op <https://www.vangastelleefstijl.nl/slimmer/>

## Het Boezemcafé

Het Boezemcafé biedt ruimte aan vrouwen die geraakt zijn door borstkanker om elkaar te ontmoeten in een warme omgeving. Het pop-up café is een plek waar vrouwen op een open en vrije manier met elkaar een gesprek kunnen hebben over borstkanker en de gevolgen daarvan in de meest brede zin. Hier vind je lotgenoten die aan een half woord genoeg hebben en met wie je je ervaringen kunt delen. Misschien kun je elkaar helpen met wat tips of wil je alleen maar luisteren of wat vertellen. Dat kan allemaal onder de koffie, thee en met wat lekkers erbij. Regelmatig drinkt een professional in de borstkankercare een kop koffie mee zodat zij desgewenst de gasten persoonlijk van wat informatie kan voorzien. In het verleden waren dat b.v. een oedeemtherapeute, oncologisch fysiotherapeut of huidtherapeute. Ook onze collega Linda de Vries, oedeem-, fasciatherapeut en oncologische revalidatie, schuift regelmatig aan. Het initiatief van het Boezemcafé wordt ondersteund door de mammapoli's van o.a. het LUMC en de Alrijne Ziekenhuizen. Voel je welkom en gesteund, bezoek het Boezemcafé alleen of met je (boezem)vriendin. Meer informatie vind je op: <https://boezemcafe.nl/>

## Leuk om te lezen: de meest effectieve sport om af te vallen

<https://www.bijdashne.nl/volgens-een-voedingsdeskundige-is-dit-de-meest-effectieve-sport-om-af-te-vallen-na-60-jaar-7127/>

Als laatste wensen we je namens alle collega's een fijne zomer toe!



Met vriendelijke groet,  
Het team van fysiotherapiepraktijk Zwanenzijde