

# FYSIFACTS

De nieuwsbrief van FysiFit



Augustus 2011

## Het trainingsrooster m.i.v. 29 augustus

### **MAANDAG:**

09.00 – 10.00	Rob	FysiFit/Aquafit
10.00 – 11.00	Rob	FysiFit
12.30 – 13.30	Tamara/Joyce	Zwemfit
14.00 -15.00	Erik	DM-I I
18.30 – 21.30	Joyce	Fysifit

### **DINSDAG:**

09.00 – 10.00	Casper	FysiFit
10.00 – 11.00	Casper	55+ Fit
18.30 – 21.00	Iris/Tamara	Fysifit/G-Fit

### **WOENSDAG:**

09.00 – 10.00	Henri	FysiFit
10.00 – 11.00	Henri	FysiFit
12.00 – 13.00	Edwin	Zwemfit
17.30 – 18.30	Edwin	Fysifit
18.30 – 20.00	Edwin	Fysifit

### **DONDERDAG:**

09.00 – 10.00	Erik	FysiFit/Aquafit
11.00 – 12.00	Edwin	Longgroep
14.00 – 15.00	Tamara	Stekkenkamp
18.30 – 21.00	Loes	Fysifit

### **VRIJDAG:**

09.00 – 10.00	Tamara	FysiFit
10.00 – 11.00	Tamara	FysiFit

### Einde zomerrooster

De zomer loopt op zijn einde en hoewel het weer niet altijd even zonnig was, zijn veel leden er toch even tussenuit gegaan om zich weer op te laden voor een nieuw trainingsseizoen. Om deze reden is er in de maanden juni, juli en augustus een aangepast rooster gebruikt. Vanaf maandag 29 augustus gebruiken wij het bovenstaande rooster weer.

### Trainingstijden

De komende weken zal er geïnventariseerd worden welke trainingsuren goed bezet zijn en welke uren het wat rustiger is. Vervolgens zullen wij hier een overzicht van ophangen. Hiermee proberen we te voorkomen dat u voor een volle oefenzaal staat en hierdoor enkele apparaten over moet slaan.

### Afscheid Manon

In de maand augustus nemen we afscheid van Manon als trainster van de G-Fit. Manon gaat ergotherapie studeren en hiervoor op kamers. Manon heeft naast de G-Fit ook tot voor kort de woensdagavonden begeleidt. Wij zijn Manon erg dankbaar voor haar inzet en wensen haar veel succes met de studie. Tamara zal de G-Fit overnemen.

### Ommer Bissingh

Tijdens de Ommer Bissingh heeft FysiFit haar steentje bijgedragen tijdens de Sport en Spektakeldag. Bezoekers konden de conditie laten meten met een test en daarnaast werd er promotiemateriaal uitgedeeld. Al met al een geslaagde dag, welke werd afgesloten met het jaarlijkse volleybaltoernooi van Volco. De Fysifitters eindigden als 5<sup>e</sup> van de in totaal 10 teams. Voor beeldmateriaal van deze dag kunt u kijken op [www.fysifit.nl/fotos](http://www.fysifit.nl/fotos)

### Aandoening: Parkinson

James Parkinson, arts, geboren in Londen in 1755, beschreef in 1817 de shaking palsy [=schudverlamming]. Parkinson ontstaat door het afsterven van zenuwcellen in de middenhersenen. Deze zenuwcellen produceren de boodschapperstof dopamine. Parkinson is een aandoening die geen herstel zal laten zien. De oorzaak is niet bekend, hierdoor is genezing en voorkoming niet mogelijk. De medicinale behandeling is gericht op symptoombestrijding. Gewone handelingen, zoals het zich omdraaien in of opstaan uit bed, kosten vaak heel veel moeite. Veel patiënten lopen in een voorover gebogen houding met kleine pasjes, terwijl één of beide armen niet meezwaaien. Start- en stopproblemen treden vooral op bij draaibewegingen en als een patiënt door een deuropening moet lopen of een obstakel moet omzeilen. Depressies zijn ook een veel voorkomend symptoom evenals tremoren, pijnlijke spierstijfheid, bewegingstraagheid, een starre gezichtsuitdrukking. Er bestaan verschillende medicijnen om de verschijnselen van de ziekte van Parkinson te onderdrukken. De oudste en nog steeds de belangrijkste is levodopa. Voor meer informatie: [www.parkinson.nl](http://www.parkinson.nl)

### Jubileum

Op woensdag 3 augustus j.l. werd in een kleine kring gevierd dat Annie Boevenbrink al 12,5 jaar sport bij FysiFit. Annie werd tijdens de training verrast door haar man, Theo, met een bos bloemen en een zelfgemaakte medaille. "Ik weet dat zij het sporten niet altijd met evenveel plezier doet en daarom is de prestatie des te groter", aldus Theo. De groep heeft dit daarna gevierd onder het genot van een kopje koffie en een plak cake.



### Tot slot

FysiFit wenst u weer een goede en sportieve maand toe waarin wij u met veel plezier en enthousiasme willen begeleiden.

Met sportieve groet,

Uw FysiFit team