

# FYSIFACTS

De nieuwsbrief van FysiFit

Januari 2011

## Het trainingsrooster



### 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-II
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/Manon	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

## Het nieuwe jaar

FysiFit wenst u alle goeds voor 2011. Wij hopen dat wij u kunnen ondersteunen voor een gezond en sportief jaar.

## Nieuwsbrief per e-mail

Afgelopen jaar hebben wij meerdere malen geprobeerd om de nieuwsbrief te versturen per e-mail. Dit bleek niet eenvoudig, want er zat altijd wel een verkeerd e-mailadres tussen. Ook dit jaar willen we proberen de nieuwsbrief digitaal aan te leveren, immers de aanhouder wint! Als u de nieuwsbrief per e-mail wilt ontvangen, stuurt u ons dan een e-mail ([nieuwsbrief@fysifit.nl](mailto:nieuwsbrief@fysifit.nl)) U wordt dan opgenomen in het vernieuwde adressenboek en vervolgens krijgt u automatisch maandelijks onze nieuwsbrief.

## Indeling zaal

Zoals iedereen mogelijk is opgevallen is de zaal nu anders ingedeeld. Dit hebben wij gedaan om zo weer een frisse blik bij een nieuwe start te geven. De reacties zijn wat verdeeld. De bedoeling is om na de maand januari te evalueren en evt vervolgstappen te nemen.

## Nieuwe gezichten in de praktijk

Zoals in de nieuwsbrief van december al vermeld, hebben wij enkele nieuwe collega's binnen de praktijk. Op de achterzijde van deze nieuwsbrief vindt u meer informatie over ergotherapie, diëtetiek en osteopathie binnen onze praktijk. Tevens liggen er bij de balie informatiefolders.

## Tijdelijke stop medisch

Bij FysiFit heeft u de unieke mogelijkheid om een tijdelijk medische stop aan te vragen. Op het moment dat u bijvoorbeeld wordt geopereerd of een langdurige blessure heeft waardoor u tijdelijk niet kunt sporten, dan kunt u in aanmerking komen voor een tijdelijke stop. U overlegt met uw trainer/trainster over uw klachten en samen wordt er bekeken of het verstandig is om tijdelijk te stoppen.

## Opfriscursus reanimatie / AED

Op het moment dat u de nieuwsbrief leest zijn de collega's van FysiFit al weer geheel up-to-date wat betreft de laatste handelingen bij reanimeren. Jaarlijks worden wij door experts begeleidt in de nieuwste inzichten op het gebied van hartmassage. Daarnaast is onze praktijk in het bezit van een AED. Een AED (Automatische Externe Defibrillator) is een draagbaar toestel dat wordt gebruikt bij een persoon met een circulatiestilstand door hartkamerfibrilleren. De collega's van FysiFit zijn dus weer voor een jaar gecertificeerd om de AED te gebruiken!

## Woensdagavond

Op woensdagavond zijn wij voortaan geopend tot 20.00 uur. Het laatste half uur zal gebruikt worden voor een zeer uitgebreide sessie grond oefeningen/circuittraining die voor iedereen geschikt is. Ook als u vragen heeft over bepaalde grond oefeningen dan is er op woensdagavond uitgebreid tijd om dit met u door te nemen. Bent u benieuwd hoe deze training er uit ziet? Kom dan gerust eens trainen.

## Tot slot

Onlangs kwam een collega terug van een nascholing met een mooie spreuk: "Als je lichaam fluistert, is dat een teken, het wil dat je luistert, vóór het schreeuwen begint." Het wil eigenlijk zeggen dat u niet te lang met klachten rond moet blijven lopen, maar deze juist serieus moet nemen.

Met sportieve groet,

Uw FysiFit team

(Erik, Rob, Casper, Loes, Henri, Iris, Edwin, Manon, Tamara, Joyce, Thea, Dennis en Yannick)

### Ergotherapie Marianne Kremer



Vanaf 1 oktober 2010 werk ik als ergotherapeute binnen fysiotherapie 'De Carrousel' in Ommen. In 2005 ben ik in Amsterdam afgestudeerd als ergotherapeut, waarna ik ruim drie jaar als ergotherapeut binnen het speciaal onderwijs in Haarlem heb gewerkt. In 2009 heb ik naast mijn ergo-werk mijn studie Orthopedagogiek afgerond. Op dit moment werk ik naast 'De Carrousel' ook nog als ergotherapeut bij een kinderpraktijk in Meppel. Ergotherapie heeft als doel om mensen zo zelfstandig mogelijk te laten functioneren en richt zich hiermee op de mogelijkheden van de cliënt in plaats van de beperkingen. De behandeling kan bestaan uit training van praktische vaardigheden zoals wassen en aankleden of bijvoorbeeld brood smeren en snijden. Hierbij kunnen eventueel hulpmiddelen of aanpassingen worden ingeschakeld. Als ergotherapeut kan ik daarnaast hulp bieden bij de aanvraag en advisering van voorzieningen zoals een rolstoel, fiets, scootmobiel of woningaanpassingen. Naast training kan ik adviezen geven bij arbeidsproblemen. Bij kinderen kan de behandeling gericht worden op fijnmotorische problematiek of de aanvraag van voorzieningen. Voor ergotherapie is een verwijzing van de huisarts, specialist of arbeidsarts nodig. Voor vragen kunt u contact met mij opnemen per e-mail; [m.kremer@fysio-ommen.nl](mailto:m.kremer@fysio-ommen.nl) of per telefoon (0529-451853). Wellicht tot ziens!

### Diëtetiek Leonie Lubbinge

Met ingang van 1 december 2010 ben ik als diëtiste in dienst getreden bij Ceres, welke onderdeel uitmaakt van het Fysiotherapeutisch Centrum Ommen en Fysifit. Na voltooiing van de HBO-opleiding SportGezondheid te Groningen heb ik de opleiding tot diëtist gevolgd en deze succesvol afgerond. Naast mijn studies en later ook werkzaamheden ben ik actief binnen de schaatssport. Ik schaats marathons in het landelijk damespeloton. Als diëtiste geef ik voedings- en dieetadviezen en kan adviseren op alle terreinen van voeding. Zoals bijvoorbeeld adviezen bij overgewicht, ondergewicht, maag- darmklachten, diabetes elites, COPD, een te hoog cholesterol, zwangerschap en sportvoedingsadviezen. Ook voor diverse metingen kan u bij mij terecht. Vanuit de basisverzekering heeft u recht op 4 uur dieetadvies per kalenderjaar, hiervoor heeft u nog wel een verwijzing nodig van uw huisarts. De diëtist valt echter wel onder het eigen risico voor ziektekosten. Voor het maken van een afspraak en voor verdere informatie; 0529-462635.



### Osteopathie Natasha Stigter



Sinds augustus 2010 ben ik werkzaam als osteopaat in Lemelerveld en sinds kort ook in Ommen. Meer dan tien jaar geleden heb ik een droom verwezenlijkt door in London aan de College of Osteopaths te gaan studeren. In 2004 ben ik afgestudeerd aan Middlesex University en ben ik een eigen praktijk begonnen. Eind 2006 ben ik met mijn gezin terug gekomen naar Nederland en ben ik in Noord Holland een samenwerking aangegaan met twee andere Osteopaten en was ik tevens werkzaam binnen een team van multidisciplinaire therapeuten. Men noemt mij een veelzijdige osteopaat die zich graag bezig houdt met het opsporen van de oorzaak en het voorkomen van een probleem. Ik heb de ambitie om een diverse groep patiënten te behandelen met, naast de gebruikelijke rug- en nekklachten, ook klachten die medisch gewoonlijk betiteld worden met: "Daar moet u mee leren leven." Moeders en pasgeboren baby's zijn ook van harte welkom. Voor meer informatie of het maken van een afspraak kijkt u op de website: [www.pvo-osteopathie.nl](http://www.pvo-osteopathie.nl) of belt u 06-50 84 41 70.