

- [Subscribe](#)
- [Share](#)
- [Past Issues](#)
- [RSS](#)
- [Translate](#)

Nieuwsbrief Fysio de Tolgaarde oktober 2016

[Lees Online](#) | [Doorsturen](#)



Geachte lezer,

De derde nieuwsbrief van 2016. We hopen dat iedereen een fijne vakantie gehad heeft. Ook al lijkt dat soms al weer ver weg. In deze nieuwsbrief kunt u lezen over de **gratis** rugscreening, een update over de valpreventie, informatie over stoppen met roken in Stoptober.

Wij ontwikkelen ons steeds als therapeuten en als praktijk, daarom volgen wij cursussen en opleidingen. Stilstand is achteruitgang. Soms zijn wij dan niet aanwezig op bepaalde dagen. Heeft u vragen en/of opmerkingen schroom niet. Wij staan graag voor elkaar. Wilt u zich zelf ontwikkelen en heeft u interesse voor het leren masseren. Schrijf u dan in voor de workshop massage.

Vriendelijke groet,
Team Fysio de Tolgaarde

Maak afspraak

GRATIS screening op rugklachten



Lage rugklachten?

Doe mee aan onze gratis screening lage rugklachten!

Hebt u regelmatig last van lage rugklachten, bijvoorbeeld na een dagje in de tuin werken, slenteren door de stad of een lange werkdag achter uw computer? Kom dan naar onze gratis screening lage rugklachten.

Advies op maat

De screening wordt verzorgd door een fysiotherapeut en manueel therapeut. We bespreken uw klachten en bekijken of u bij ons op de juiste plek bent voor behandeling. De manueel therapeut zal uw wervelkolom specifiek onderzoeken. Door beide disciplines te combineren, kunnen we een nauwkeurige inschatting maken waar uw rugklachten vandaan komen. Op basis van deze screening krijgt u een persoonlijk advies over het behandelen van uw klachten.

Waar

Fysio de Tolgaarde, Tolplaats 11 Leusden

Wanneer

Screening lage rug: woensdag 2 november tussen 15:30 en 18:30, zaterdag 5 november tussen 9:00 en 13:00 uur en dinsdag 8 november tussen 9:30 en 13:30

Aanmelden

Ga naar <http://www.fysio-tolgaarde.nl/rugactie>

Valpreventie in zorgplein de Tolgaarde



veiligheidssignalisatie.nl

SSI-W001

Een nieuwe dienst van zorgplein de Tolgaarde:
Voorkom vallen thuis!

De praktijkondersteuner van huisartsenpraktijk Tolgaarde Anja Blotenburg, fysiotherapeut Anouk de Haan van Fysio de Tolgaarde en ergotherapeut Irma Tijmensen, van ErgoTijm werken samen om het aantal valincidenten bij thuiswonende ouderen te verminderen.

Inmiddels zijn er een aantal testmomenten geweest. De fysiotherapeut en de ergotherapeut kijken samen met u waar de risico's liggen en welke mogelijkheden er zijn, om het valrisico te verkleinen. Indien noodzakelijk en wenselijk bieden we u een op maat programma aan.

Stoptober



Stoptober is een campagne die rokers uitdaagt om gedurende de maand oktober niet te roken. De campagne werd in 2012 in het Verenigd Koninkrijk gelanceerd en was daar in het eerste jaar al een groot succes. In 2016 wordt de campagne voor de derde keer in Nederland georganiseerd.

Stoppen met roken is een gedragsverandering. Motivatie is daar een zeer belangrijke factor in. Wij zien vaak de gevolgen van het roken, slechte conditie en hart- en vaat ziekten. Waaronder claudicatio intermittens, etalagebenen. (zie ook onze vorige [nieuwsbrief juni](#))

Uit onderzoek blijkt dat rokers die erin slagen een maand lang niet te roken, vijf keer zoveel kans hebben om voorgoed te stoppen met roken.

Laten we zorgen voor een gezonde omgeving voor onze kinderen. We willen iedereen die van plan is om te stoppen met roken succes wensen.

Workshop Leren masseren

Vraagt uw partner ook wel eens; kun je mijn nek even masseren? En na 3 minuten heb jezelf last van je rug, handen en stop je ermee. Of kunt u zelf wel een massage gebruiken en uw masseur heeft de juiste intentie, maar mist de juiste technieken.

Schrijft u zichzelf (of iemand anders) dan in voor een korte cursus masseren voor "dummies".

U kunt na vijf lessen:

- de basis massage technieken toepassen
- de indicatie en contra indicaties herkennen
- de juiste houding aannemen
- feedback geven en ontvangen over de massage
- de geleerde theoretische kennis toepassen op gezonde personen

U krijgt een theorie les in groepsverband, daarna 4 avonden praktijkles in kleine groepjes waar u op elkaar oefent onder begeleiding van de docent(fysiotherapeut)

Totale tijdsinvestering: 6 uur plus gemiddeld 2 uur thuis oefenen

Kosten: Dit pakket kunt u verkrijgen voor 80 euro inclusief een fles massageolie om direct te beginnen.

Waar: Tolplaats 11 te Leusden.

Wanneer: 4 avonden en een zaterdagmiddag, voorkeur data kunt u opgeven bij inschrijving.

Tijd: donderdagavond 19.00

Inschrijven: Stuur een mail naar info@fysio-tolgaarde o.v.v. massagecursus met uw naam en telefoonnummer

Bij onvoldoende inschrijven behouden wij ons het recht voor om te annuleren.

Ontwikkeling Therapeuten



Als fysiotherapeut ben je verplicht om elke 5 jaar je te laten herregistreren. Daarvoor moeten we accreditatiepunten halen. Dat doen we via scholing.

Anouk de Haan is druk bezig met haar master opleiding geriatrie en gaat binnenkort de herhalingscursus dry needling doen.

Jan Hendrik Vos heeft met goed gevolg de cursus Motivational Interviewing doorlopen. Zo kan hij mensen helpen bij gedragsverandering, zoals stoppen met roken of het volhouden van de conditietraining bij hart en/of vaatproblematiek.

[Maak Afspraak](#)

Medische Fitness

De tijden van de medische fitness zijn uitgebreid. U kan nu trainen op de volgende momenten.

- Maandag 9.00 - 10.00 uur 14.00 - 15.00 uur
- Dinsdag 13.00 - 14.00 uur
- Woensdag 9.00 - 10.00 uur 13.00 - 14.00 uur 19.30 - 20.30 uur
- Donderdag 13.00- 14.00 uur
- Vrijdag 9.00 - 10.00 uur 13.00 - 14.00 uur

Bij ons kunt u in een gezellige en prettige omgeving trainen en dit alles tegen een gereduceerd tarief. Wilt u meer informatie? Vraag ons of kijk op de [website](#)

Geïnteresseerd? [Hier](#) kunt u zich inschrijven

Verzekeringen

We horen regelmatig de vraag, zeker aan het einde van het jaar, welke zorgverzekering is het beste voor mij? Natuurlijk is dat per individu verschillend. Wij geven daarom algemeen advies en alleen gericht op de vergoeding van de fysiotherapeutisch behandeling. Een site, die wij goed vinden en waar u juiste informatie kunt vinden zijn: www.fysiovergoedingen.nl (vergelijkingsite) en www.zorgvergoeding.com (informatief)

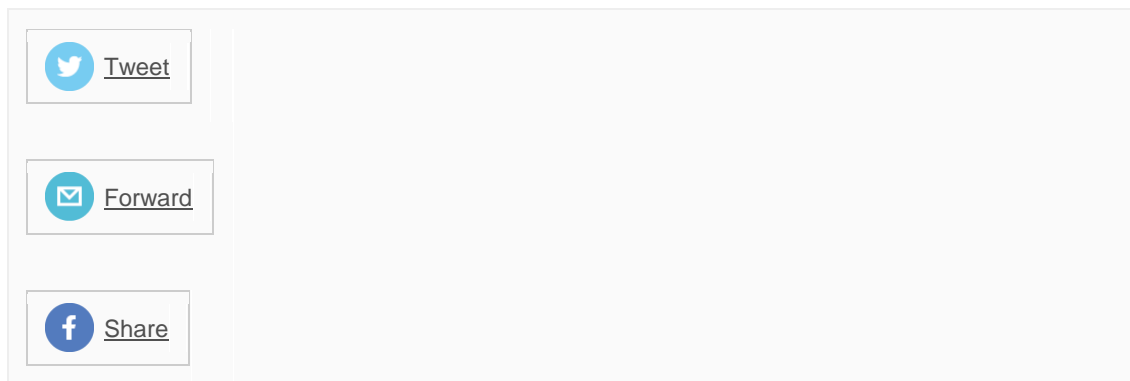


Facebook

Bent u ook actief op Facebook? Bekijk een keer onze facebookpagina

www.facebook.com/fysiodetolgaarde

We houden u op deze "sociale" manier op de hoogte van ontwikkelingen in de zorg in het algemeen en fysiotherapie in het bijzonder. We waarderen een "vind ik leuk".



Copyright © *|2014|* *Fysio de Tolgaarde*, All rights reserved. www.fysio-tolgaarde.nl

Ons mailadres is: info@fysio-tolgaarde.nl

[unsubscribe from this list](#)

This email was sent to <<Email Address>>

[why did I get this?](#) [unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)

Fysio de Tolgaarde · Tolplaats 11 · Leusden, Ut 3831JR · Netherlands

MailChimp

