

ZORG VOOR FIT & GEZOND

MAART 2016 • BEWAAREXEMPLAAR

**ROBEY'S
LOOPGROEPEN**
Variërend van
gezelligheidslopers
tot snelle lopers

DEMENTIE

Vooraanstaand Professor Erik
Scherder acht maatwerk nodig

**NIET ROMMELEN
MET VOEDSEL**
Rob Vaneman gaat
voor gezonde en
eerlijke voeding



FUTURAHUIS NIEUWVEEN
opent binnenkort haar deuren

RTV LOKAAL  **SPECIAL**

Het Fruitpaleis maakt mensen bewust van voeding

Gezond en eerlijk

Ter Aar - Ze zijn verspreid én geliefd door de hele gemeente: de marktkramen en de winkel van Het Fruitpaleis. Goed advies en kwalitatief goede producten. Dat zijn de dingen waar de klanten voor terug komen.

Groenteman Rob Vaneman is ervan overtuigd dat het in Nederland veel gezonder kan qua voeding. 'In Nederland wordt te veel gerommeld met voedsel. Dit begint al bij de allerkleinsten. Blijft je lepel rechtop staan in een potje kindervoeding? Dan zit het bomvol suiker', vertelt Rob. 'Onze smaak wordt gevormd door wat we als kind te eten krijgen. We hebben dus zelf in de hand welke smaak onze kinderen ontwikkelen.' Rob heeft dan ook één advies: laat ze niet wennen aan te veel suiker.

Gelukkig is gezonde en eerlijke voeding aan een opmars bezig. Rob ziet steeds meer jonge gezinnen aan zijn kraam en dat doet hem goed. 'Het grootste deel van de werknemers heeft een AGF-CKO cursus afgerond en



mag zich officieel Voedingsadviseur noemen. Zij kunnen klanten dus op de juiste manier informeren over gezonde, goede voeding. Er worden veel verschillende diëten bedacht, maar eigenlijk weet iedereen al hoe het moet: gezond, vers en gevarieerd eten. Op die manier krijg je alle benodigde voedingsstoffen binnen.'

Kwaliteit staat voorop bij Het Fruitpaleis. Je kunt het verschil in kwaliteit van de groenten uit verschillende prijsklassen duidelijk ruiken én proeven. De meeste producten kunnen dan ook wel een week blijven liggen. Daardoor is het voor veel klanten aantrekkelijk om de voorraad voor de hele week bij Het Fruitpaleis te halen. 'Toch moeten mensen ook kunnen kiezen. Kwaliteit heeft nou eenmaal een prijskaartje. Ik begrijp heel goed dat sommige mensen een minder groot budget hebben, en daarvoor hebben we dan ook genoeg kwalitatief



goede producten voor een wat lagere prijs. Daarnaast hebben we vaak leuke aanbiedingen', vertelt Rob.

Het Fruitpaleis vind je op twaalf verschillende markten én op het Lindenplein in Ter Aar. Zo staan de kramen van Het Fruitpaleis in Oude Wetering, Nieuwveen, De Kwakel, Boskoop, Alphen a/d Rijn, Kudelstaart en Langeraar. 'We hebben er bewust voor gekozen in een geconcentreerd gebied te staan. Zo weten onze klanten ons altijd te vinden', sluit Rob af.

"ONTSPANNING VINDEN EN DOORGEVEN"

Lekker in je vel zitten door middel van massage werkt door naar een ontspannen zwangerschap en ontspannen opvoeden.

Leren je kind te masseren is: ontspanning vinden en doorgeven. Met alle voordelen voor lichaam en geest. Bij de Basis voor zwangerschapsmassage, anti-stressmassage voor moeders, cursussen baby- en kindermassage.

info@bijdebasis.nl | www.bijdebasis.nl

**BIJ DE BASIS**
MASSAGE VOOR MOEDER EN KIND

PIJN AAN UW VOETEN, KNIEËN, HEUPEN OF RUG?

Praktijk podotherapie
Barbara Kestle-Ouwerkerk
Monique Schellingerhout-Keessen

Gezondheidscentrum de Vijver
spreekuur op maandag en vrijdagmorgen
afdeling Fysiotherapie, kamer 6
de Vijverhof 4
2421 VX Nieuwkoop

Gezondheidscentrum Ter Aar
spreekuur op dinsdag en vrijdag
Kerkweg 7
2461 GB Ter Aar

Voor afspraak: 0172-603195
bij voorkeur op werkdagen 8.00-10.00
e-mail: info@podotherapie-teraar.nl



**NVvP**
Nederlandse Vereniging van Podotherapeuten



Behandeling van voetklachten en klachten die voortkomen uit een verkeerde stand en/of functie van de voeten zoals enkel-, knie-, heup- en rugklachten.

- Podotherapeutische zolen
- Podoposturale zolen
- Fullcontact steunzolen
- Sportzolen
- Teenortheses
- Nagelbeugels
- Sport-, en medicaltaping
- Zlippe (op maat gemaakte slippers)

Met zorg gemaakt...

Zorg is een breed begrip en zorg kan je op verschillende manieren uitleggen. Zorg kan je hebben en dan gaat het om het negatieve als je je zorgen maakt. Als je zorg hebt, of beter gezegd: krijgt, is het fijn omdat er dan iemand is die je helpt of steunt.

Zorg verlenen is bijna een roeping, want het is algemeen bekend dat de handen aan het bed meestal minder verdienen dan de knieën aan het bureau. Beter gezegd: ze verdienen het wel, maar krijgen het niet.

In deze bijzondere uitgave gaat het over Zorg. Zorg voor jong, zorg voor oud, zorg voor nu en zorg voor later. Dat gaat over gezondheid, fitheid, maar ook over wonen en wat je eet. Kortom een krant die vol staat met zorgvul-

dig geselecteerde Zorg en waarin u erg veel verbindingen aantreft.

Het gaat bijvoorbeeld over de samenwerking tussen Lia van Trigt en Massagepraktijk Intens en de samenwerking tussen Robey's Gym en Gewicht op niveau. Het gaat over een woonvorm voor alleenstaande en zorg behoevende ouderen. Bij Futura weten ze er alles van.

Gezond en verantwoord bewegen, met of zonder begeleiding. Gewoon in zwembad De Wel of bij de verschillende sportscholen. En juist beweging is goed voor de mens, zo leest u in het interview dat wij hadden met professor Scherder.

We spraken Scherder over dementie en of hij oplossingen ziet. 'Dementie is niet zomaar te genezen, het is bijzonder complex en wij zijn het als onderzoekers niet altijd eens.' Scherder meent dat maatwerk een goede zaak is.

Maar het gaat ook over gezond voedsel. Bijvoorbeeld verkrijgbaar bij Het Fruitpaleis. Dat je goed voedsel goed moet kauwen, weet tandarts Van Beek u te vertellen. En wat dacht u van het Gezondheidscentrum Ter Aar dat valpreventietrainingen voor ouderen organiseert. In Nieuwkoop treft u Annemieke Reuvecamp en zij is de persoon achter Massagepraktijk Intens in Nieuwkoop. Annemieke heeft zich verdiept in onder andere blessurepreventie, bindweefselmassage en triggerpointmassage. Podotherapeut Barbara Kestle-Ouwerkerk van Praktijk Podotherapie Ter Aar en Nieuwkoop behandelt voetklachten en klachten die voortvloeien uit een verkeerde stand en/of functie van de voet.

Thuiszorg Pien (Nieuwveen) levert (thuis)zorg en hulp bij administratie. Peter Leliveld uit Nieuwkoop heeft zijn 'Yarden & Peter Leliveld Uitvaartonderneming' in de afgelopen zes jaar met veel passie en kunde opgebouwd. Vanaf 1 juli wordt zijn bedrijf voortgezet door Annelies Meijer uit Alphen aan den Rijn. John Kroes deelt zijn ervaringen als notaris in een actuele column.

Wij wensen u veel leesplezier!



Colofon

De special Zorg voor Fit & Gezond is een initiatief RTV Lokaal in samenwerking met MediaGoals.



Verzorgt voor u speciale bijlages, kranten of magazines.
Ruud Bos 06 490 563 15
info@mediagoals.nl



www.rtvlokaal.nl
Nieuws uit de Regio Nieuwkoop en Kaag en Braasem
adverteren@rtvlokaal.nl

Redactie:
Van Vosse
Irene Brouwer
Roxanne van der Weijden

Coverfoto:
Eva Kroonenberg

Vormgeving:
Luuk Valentijn - Studio Kaboem!
Noorden & Gouda

Druk:
Rodi Rotatiedruk, Diemen

Verspreiding:
Huis aan huis in de gemeente Nieuwkoop, gemeentehuizen, Bibliotheken en andere openbare gebouwen.

Distributie:
Maasstad B.V, Barendrecht

Gé Droog begint Coaching de Schakel

'De afgelopen veertig jaar ben ik met veel enthousiasme werkzaam geweest binnen de verstandelijke gehandicaptenzorg als verpleegkundige in de directe zorg, maar ook vele jaren als manager en coach.'

Met deze opgedane ervaring kan Gé zich specialist noemen binnen de sector zorg en onderwijs en biedt hij nu, met zijn in januari opgestarte bedrijf, de oplossing voor particulieren en werknemers om (opnieuw) de regie over het eigen leven te nemen en te behouden.

Gé: 'Om dit te bereiken heb ik een speciaal coachingstraject ontwikkeld die zorgt voor aanzienlijke verbetering van geluk en kwaliteit voor de mens op verschillende gebieden. Ik bied (job)coachingstrajecten aan, maar fungeer ook als adviseur zorginkopen op het gebied van WMO/WLZ/PGB. Tevens ben ik met mijn expertise op het gebied van de (gehandicapten)zorg en lesgeven beschikbaar als gastdocent. Ook

neem ik de rol van acteur aan om middels casuïstiek praktijksituaties uit te diepen.'

Voor meer informatie of een persoonlijke kennismaking kunt u zowel telefonisch (06 208 201 91) als via de website www.coachingdeschakel.nl contact met Gé opnemen.



Ter Aar – Op bedrijventerrein Bovenland heeft Fitness365 een nieuwe vestiging geopend. Na een lange tijd is er weer een sportcentrum in Ter Aar.

Fitness 365 nu ook in Ter Aar



Fitness365 onderscheidt zich door een eigen specifieke formule. Leon de Gee, Clubmanager, geeft aan: 'Wij zijn een modern fitnessbedrijf. Dat houdt in dat we een breed pakket aan sportbeleving bieden, dat we dat hoogwaardig faciliteren en toch betalen mensen een heel schappelijk abonnementstarief. Wij bieden een 5 sterren fitness faciliteiten tegen een 2 sterren prijs. Met als doel iedereen zijn of haar sportieve doelstelling te laten halen.'

Leon de Gee wil een actieve sportbeleving zien. 'Onze instructeurs begeleiden de sporters, soms op gepaste afstand, maar ze zullen ook actief handelen als een sporter wegblijft. Wij hebben echt het beste met onze klanten voor.'

Halverwege december zijn de deuren van het opgeknapte pand aan de Harsweg weer geopend. Alles ziet en spic en span uit, nieuwe frisse kleuren op de bovenverdieping. Belangstellenden zijn welkom om te komen

kijken of nog beter: even te komen trainen. 'Je mag gewoon een week gratis komen trainen. Binnenkort zullen wij onze groepslessen uitbreiden; we bieden dan ook spinning en vele andere groepslessen aan,' vertelt Leon de Gee. 'Het gaat ons er om dat je de juiste sportbeleving krijgt. Soms is dat in je eentje, maar dat kan ook heel goed met een sportmaatje zijn.'

Fitness365 is 365 dagen per jaar geopend en biedt naast fitness diverse groepslessen. Voor meer informatie over Fitness365 kunt u terecht op www.fitness365.nl. U kunt doordeweeks terecht van 08.00 tot 22.00 uur. En in het

'Je kunt momenteel gewoon gratis een week komen trainen'

weekend tussen 09.00 – 14.00 uur. Momenteel kun je onbeperkt fitnessen en deelnemen aan groepslessen voor € 12,50 per maand. Heb je nog een abonnement ergens anders? Dan sport je komende maanden gratis bij Fitness365!

Robey's Loopgroepen

Donderdag 6 november 2003 begon de samenwerking tussen TKN'85 (Triathlon Klub Nieuwkoop) en Robey's Gym Nieuwkoop. De TKN kon nieuwe leden/lopers "gebruiken" en Rob Straver zag een buiten activiteit ook wel zitten naast het enorme aanbod van binnen activiteiten.

De samenwerking was geboren en na een informatieavond, welke ten doel had te polsen of er animo voor een loopgroep in Nieuwkoop was, begon het pas echt. 38 nieuwe leden hadden zich ingeschreven en naast de 15 triatleten, een mooie groep om mee te starten. Fred Verlooy was al trainer bij TKN'85 (fiets, zwem en looptrainer) en Lia van Trigt kwam als KNAU trainer de boel versterken nadat zij bij Plantaris in Roelofarendsveen haar stage had afgerond en invaltrainer was geworden bij deze loopvereniging. Daarnaast heeft Ric Immens in

2014 zijn trainerspapieren gehaald om het trainersteam te versterken.

In april 2004 kwam er een tweede trainingsavond bij want het aantal leden werd te groot in aantal voor één avond. De dinsdag en donderdag zijn nog steeds de vaste trainingsavonden waarbij de leden ook van de gelegenheid gebruik kunnen maken om van avond te wisselen mocht dit zo uitkomen. Op dit moment zijn er 75 leden die ook elke week trouw de trainingen volgen.

De groep lopers bestaat uit mannen en vrouwen van jong tot oud van "gezelligheidsloper" tot zeer snelle looper. Voor elk niveau is deze loopgroep zeer geschikt.



Enthousiast geworden en wil je eens meelopen?

Veilig en gezond bewegen, afvallen, meer willen weten over de loopsport, loopkleding, loopshoes of opnieuw de draad oppakken na een blessure? Je bent van harte welkom bij Robey's Gym in Nieuwkoop op de dinsdag of donderdagavond van 19.30 uur tot 21.00 uur. (Zie: www.tkn85.nl)

Lia van Trigt Fitcoach

'Fit worden, fit zijn en fit blijven...

...voor iedereen zijn dit relatieve begrippen en zeer persoonlijk,' vertelt Lia van Trigt.

Met haar praktijk Lia van Trigt Fitcoach, die bekend staat om de persoonlijke en laagdrempelige manier van coaching, verrast zij telkens weer mensen met het behalen van juist dit resultaat. De jarenlange ervaring die zij heeft opgedaan op het gebied van voeding en verantwoord bewegen liggen hieraan ten grondslag. Lia is twee jaar geleden gestart en full-time bezig met haar praktijk. Ze is inmiddels gediplomeerd gewichtsconsulent, beweegconsulent en looptrainer bij Robey's Loopgroepen.



'De mens is gemaakt om te bewegen', vertelt ze. 'Althans het menselijk lichaam. De persoon in dit lichaam lijkt er echter vaak moeite mee te hebben. Bewegingsarmoede vormt steeds vaker de basis van allerlei gezondheidsproblemen die uiteindelijk zelfs levensbedreigend kunnen zijn. Mensen weten dat beweging belangrijk is om gezond te blijven, maar men heeft van nature ook geleerd te kiezen voor efficiëntie. Het is voor mensen in deze tijd vaak lastig om gezond te blijven in de onnatuurlijke maatschappij waarin beweging geen directe noodzaak lijkt te zijn.' Lia is er voor opgeleid om mensen op

de juiste manier in beweging te krijgen en te houden. Hierbij houdt zij altijd rekening met wat het beste past bij de klant en zijn leefsituatie. 'Bewegen moet veilig, uitnodigend én natuurlijk zinvol zijn. Alleen dán bewegen mensen van nature en voelt het uiteindelijk zelfs als vanzelfsprekend aan.'

Na de intake gaat Lia met de klant aan de slag om de voor hem/haar gestelde doelen te halen. 'Naast de adviezen op het gebied van gezonde

voeding gaan we ook samen bewegen. Denk hierbij aan krachtoefeningen in de professionele praktijkruimte, maar

ook wandelen, fit walking, Nordic Walking en Bootcamp buiten behoort tot de mogelijkheden.'

Op een persoonlijke manier gaat Lia met de klant het pad op van het fit worden, fit zijn en fit blijven. Samen de knop om zetten want naast adviseur, is zij je coach én een steun in de rug!

Vergoedingen door zorgverzekeraars
Als gewichtsconsulent is Lia aangesloten bij de Beroepsvereniging Gewichtsconsulenten Nederland (BGN). Op basis hiervan is een (gedeeltelijke) vergoeding mogelijk bij uw zorgverzekeraar. Check hiervoor je polis.

Wil je een kennismakingsgesprek of heb je vragen? Je kunt Lia bereiken op 06 414 588 34, via info@liavantrigtfitcoach.nl of kijk op www.liavantrigtfitcoach.nl

Massagepraktijk Intens

Nieuwkoop - Annemieke Reuvecamp is de persoon achter Massagepraktijk Intens in Nieuwkoop. Al jaren is zij een enthousiaste sporter, een vervend hardloper en fietser. Vanuit deze twee mooie sporten kwam zij op het idee om de opleiding sportmassage te gaan volgen.

Eenmaal gediplomeerd is Annemieke zich verder gaan verdiepen in onder andere blessurepreventie, bindweefselmassage en triggerpointmassage. 'Ook ben ik me gaan toeleggen op het geven van stoelmassage en werkplekadvisen bij bedrijven. Met deze gezonde basiskennis ben ik in 2008 gestart met mijn eigen massagepraktijk. Tegenwoordig willen we gezonder leven en een betere verzorging van ons lichaam wordt steeds belangrijker. Iedereen weet dat bewegen bijdraagt aan een goede gezondheid.'

Mensen zijn bij Annemieke aan het juiste adres wanneer ze lekker willen bewegen of wanneer na een blessure zij bij het hersteltraject een zetje in de goede richting nodig hebben. 'Dat zijn



Met elkaar verbonden

Lia: 'Beginnende sporters kunnen door hun enthousiasme nog wel eens een kleine blessure oplopen. Ik verwijs ze dan door naar Annemieke, die - met haar ervaring en eigen sportachtergrond -, snel kan achterhalen wat het probleem is. Met een doelgericht behandelplan, massage, taping of triggerpointbehandeling, kunnen deze mensen weer snel het sporten oppakken.'

Annemieke: 'In mijn praktijk kom ik regelmatig in contact met sporters die vragen hebben over verantwoorde voeding en/of training. Deze mensen stuur ik door naar Lia, omdat zij (loop) trainer, voedingsdeskundige en beweegconsulent is. Met haar deskundigheid kan zij sporters goed advies geven.'



de onderwerpen waar ik als sportmasseur wat mee kan! Ik help mensen graag om fit te worden en fit te blijven! Sportmassage is een manier om na een inspanning het herstel te bevorderen, het voorkomt blessures en draagt zo bij tot prestatieverbetering. Niet alleen sportmassage maar ook taping kan ik hierbij inzetten,' vertelt ze enthousiast.

'Dit geldt natuurlijk niet alleen op het gebied van sporten, maar zeker ook op het gebied van werken. Want ook op

het werk wil je toch ontspannen zitten, zonder schouder- en nekklachten? Daarom bied ik stoelmassage aan en adviseer ik over je optimale werkplek, zodat je ontspannen, effectief en met minder stress je werk kunt uitvoeren. Ik help je graag fit zijn zonder klachten!'

Kijk op www.Massagepraktijkintens.nl, mail naar info@massagepraktijkintens.nl of bel 06 404 543 07 voor meer info.

Massagepraktijk Rick van Gelderen

Hét adres voor (sport)massages en sportverzorging

Rick van Gelderen uit Nieuwveen is een professioneel sport-masseur en personal trainer. In zijn praktijk aan de Dorpsstraat in Nieuwveen behandelt hij mensen die goed voor hun lichaam willen zorgen, of dat nu (top)sporters zijn of mensen die dagelijks veel van hun lichaam vergen. Daarnaast biedt Rick een personal trainingstraject op maat. Rick heeft een nuchtere kijk op gezondheid, geeft een eerlijk advies en adviseert zo nodig door naar iemand binnen zijn netwerk. Hij werkt samen met diverse fysiotherapeuten, een sportarts, mental coach en een diëtiste. Naast de praktijk is Rick sportmasseur bij Beachvolleybal Team Nederland en verzorger bij de Nieuwveense voetbalvereniging Nicolaas Boys. Rick verwelkomt u graag in zijn praktijk aan Dorpsstraat 52 in Nieuwveen. Meer informatie of een afspraak maken? Kijk eens op www.rickvangelderensmassage.nl. Rick is te bereiken via tel. 06 222 199 46 en per mail op r.vangelderens@casema.nl.



Gezondheidscentrum Ter Aar

Valpreventietraining

Ouderen blijven steeds langer thuis wonen. 'Het komt dan ook steeds vaker voor dat mensen graag zo lang mogelijk alles zelf willen blijven doen. Vaak gaat dit goed, maar helaas niet altijd', vertelt Karin Verlaan, oefentherapeut bij Gezondheidscentrum Ter Aar.

Daarom organiseert Gezondheidscentrum Ter Aar valpreventietrainingen voor ouderen. 'De kracht van ouderen kan afnemen en daardoor ontstaan soms onbewust gevaarlijke situaties. Met simpele oefeningen via een parcours wordt de spierkracht en balans verbeterd', legt fysiotherapeut Paula Noordegraaf uit.



Risico's

'De deelnemers krijgen daarnaast ook voorlichting om de kans op vallen te verkleinen. Hierbij kun je letten op vloerkleden, losliggende kabels en dragen van goede schoenen', vertelt Karin. 'Na de trainingen krijgen deelnemers een zelfgeschreven handboek en wat huiswerk mee, om zelf te blijven oefenen.'

Ook krijgen de deelnemers les in het handelen na een valpartij. Zo wordt verteld hoe je het beste kunt landen of neerkomen, mocht het tot een valpartij komen. Ook gaan we oefenen hoe ze op een juiste manier kunnen opstaan na een val.

Aanmelden

De trainingen zijn volgens beide dames hard nodig. In de Kaleidoskoop in Nieuwkoop worden al trainingen gegeven en daar zijn de deelnemers enthousiast. De training bestaat uit vijf lessen van anderhalf uur. Wilt u zich opgeven? Dat kan bij Karin Verlaan, via de mail: info@gezondheidscentrum-teraar.nl en via de telefoon: 0172 60 40 87. De eerste training is op woensdag 23 maart van 13.00 uur tot 14.30 in basisschool de Vosseschans. De kosten bedragen €50,- voor vijf lessen.

Blue Touch Energy is effectief in het behandelen van pijn

'Bij Blue Touch Energy wordt op een holistische en zo natuurlijk mogelijke manier naar het lichaam gekeken. We zorgen vervolgens samen dat de oorzaak van je klachten behandeld worden en definitief verdwijnen.' aldus eigenaar Barbara Langeveld. 'Je kunt bij mij terecht voor diverse pijnklachten, zoals rug-, nek- en schouderpijn, acute en chronische pijn. Tevens is gebleken dat de behandelingen zeer effectief zijn bij sportblessures en revalidatie. Maar ook voor het behandelingen van trau-

ma's, burn-out of klachten van organen ben je aan het juiste adres.' Barbara maakt o.a. gebruik van de Regenesi methode, een unieke behandeling met Triggerpoints. Met deze behandeling kun je het lichaam extra stimuleren om versneld te genezen, zonder medicijnen. Tevens gebruikt zij haar kennis op het gebied van coaching, voeding en natuurlijke supplementen en zet zij regelmatig een van de Thais/Vietnamese massages in om het lichaam van klachten te bevrijden.

'Ben jij het zat om van het kastje naar de muur te lopen? Wil je echt van je (pijn)klachten af? Neem dan contact op voor een vrijblijvend gesprek of kom langs voor een behandeling. De natuurlijke oplossing is dichterbij dan je denkt!' Voor meer informatie bel of mail me gerust! 06 139 430 90 | barbara@bluetouchenergy.nl www.bluetouchenergy.nl Aangesloten bij beroepsvereniging BATC. Wordt door verscheidene zorgverzekeraars vergoed.



No-nonsense sportlessen

Onder de naam Dubbel Fit geeft Annoeska Domburg sinds 2001 in sporthal "De Vlijt" te Zevenhoven diverse sportlessen.

'De lessen zijn simpel,' vertelt Annoeska. 'Het is vooral functioneel, uitdagend en afwisselend, waarbij

spierversterking en conditietraining centraal staan. No-nonsense lessen op opzweepende, moderne muziek en voor elk niveau geschikt om mee te doen.' Voor de buitensportliefhebbers is er een Outdoor training. Losgaan in de frisse buitenlucht in en rond de polder van Zevenhoven, waarbij Annoeska de tractorband regelmatig als sportmateriaal gebruikt. Ook start meerdere keren per jaar het door haar ontwikkelde 10 weken Fit Plan. In groepsverband wordt er in 10 weken gewerkt aan een gezonde leefstijl. 'Je krijgt voedingsadvies, gaat twee keer per week sporten en je gewicht en omvang wordt opgemeten en bijgehouden.'

Een proeflesje meedoen?

- Maandag 19.45 - 20.30 Fit Workout: Steps/Aerobics
- Maandag 20.30 - 21.15 Fit Circuit: Spierversterking & Conditietraining
- Dinsdag 19.30 - 20.30 Fit Outdoor: Spierversterking & Conditietraining
- Woensdag 09.00 - 10.00 Fit Workout: Steps/Aerobics
- Donderdag 19.45 - 20.30 Fit Circuit: Spierversterking & Conditietraining

Dinsdag 15 maart van 20.30 tot 21.30 start een nieuw 10 weken Fit Plan! Check www.dubbelfit.nu



Gewicht op Niveau

Jouw wegwijzer als het om voeding gaat!

Petra Schoen, eigenaar van Gewicht Op Niveau geeft adviezen over de relatie tussen voeding en gezondheid.

'Dat is waar ik mij zo graag mee bezig houd,' geeft Petra aan. 'Ik coach (individueel) cliënten, maar ook bedrijven, naar een gezond eet- en leefpatroon. Daarbij besteed ik volop aandacht aan de ontwikkeling op het gebied van voeding, gezondheid, eetgedrag en beweging.'

Voel jij je vaak moe en heb je weinig energie? Komen er steeds meer (vage) klachten bij zoals huidproblemen, opvliegers, hoofdpijn, buikpijn, opgeblazen gevoel, winderigheid of begrijp jij je eigen darmen niet meer? Neemt je gewicht alsmaar toe en wordt afvalen steeds lastiger? Wordt het steeds moeilijker voor jou om je valkuilen te omzeilen? Al deze (lichamelijke) ongemakken gaat Petra samen met haar cliënten te lijf met kennisoverdracht en gezonde voeding!

'Niet zomaar even uit de pols een advies, want een cliënt weet zelf vaak wel wat er beter kan. Ik schrijf voor mijn cliënten een op maat gesneden en



degelijk Plan van Aanpak. Een gebruiksaanwijzing die op het lijf is geschreven, waar jij echt mee uit de voeten kunt om je knelpunten van je lichaam en je gedachten te kunnen aanpakken, niet alleen fysiek maar ook mentaal gaan wij dan samen aan de slag.'

Dieetverloskundige® Petra Schoen
0172 57 32 62 | info@gewichtopniveau.nl
www.gewichtopniveau.nl

Met elkaar verbonden

Petra: 'Samen ga ik met mijn cliënten aan het werk om het oude denkpatroon los te weken, de mogelijkheden te onderzoeken om daarmee te komen tot een blijvend wenselijk gedrag en resultaat. Mensen komen bij Robey's Gym aanvankelijk wat schoorvoetend over de drempel... het is dan prachtig om te zien hoe Rob met zijn inzet de mensen enthousiast weet te maken. Rob geeft beweegadvies en ondersteunt daarin. Ik adviseer in de voeding en stimuleer de mensen individueel tot gezond gedrag. Door onze voorlichtende, sturende en coachende rol zie je op een gegeven moment de persoonlijke ommekeer en dat zijn echt de mooiste momenten! Mensen vallen af, maar tegelijkertijd 'groeit' men. Men voelt zich fitter, energiever en men krijgt een beter gevoel over zichzelf.'

Mensen komen bij Robey's Gym aanvankelijk wat schoorvoetend over de drempel...

het is dan prachtig om te zien hoe Rob met zijn inzet de mensen enthousiast weet te maken. Rob geeft beweegadvies en ondersteunt daarin. Ik adviseer in de voeding en stimuleer de mensen individueel tot gezond gedrag. Door onze voorlichtende, sturende en coachende rol zie je op een gegeven moment de persoonlijke ommekeer en dat zijn echt de mooiste momenten! Mensen vallen af, maar tegelijkertijd 'groeit' men. Men voelt zich fitter, energiever en men krijgt een beter gevoel over zichzelf.'

Rob: 'Wij weten hoe belangrijk voeding is voor het behalen van het gewenste resultaat. Of dit nu gaat om afvallen, spieropbouw of conditieverbetering. Voeding is een cruciale factor voor een gezond lichaam. Wij willen dan ook dat onze klant voedingsadvies op maat krijgt, daarom werken wij graag samen met Petra, omdat zij, net als wij, de Nieuwkoopse bevolking gezonder wil krijgen. Dit bereiken wij door onze kennis te bundelen en hiermee onze mensen op het gebied van gezondheid breed te ondersteunen.'



Gezond en fit dankzij Robey's Gym

Nieuwkoop – Aan een gezond en fit lichaam kun je veel zelf doen, maar met wat hulp van Robey's Gym gaat het allemaal een stuk prettiger.

Al meer dan twintig jaar is Robey's Gym een vast gegeven in Nieuwkoop en omgeving. Honderden (vaste) klanten vinden wekelijks hun weg naar de sportschool aan de Maarten Freeke Wijde in Nieuwkoop (bij sporthal De Steupel).

Rob Straver is grondlegger en nog steeds eigenaar van deze sportschool. Zelf sportte Rob vroeger wel een beetje, maar de vonk sloeg pas over toen hij in Nieuwkoop de vestiging Theo Cremers kon overnemen. Een flinke brand trof deze jonge ondernemer bijzonder hard. Fysiek was hij echter heel goed weerbaar en dat zorgde er wellicht ook voor dat hij mentaal deze "tegenslag" kon overwinnen. Op een nieuwe locatie aan de Nieuwveenseweg zette hij zijn sportschool voort en in 2003 vestigde hij zich in de sporthal De Steupel.



Een ideale locatie, met ruime openingstijden en veel parkeerruimte. Robey's Gym is een sportschool voor iedereen. Jong en oud, (semi-)professioneel of recreatief, iedere sporter voelt zich prettig bij Robey's Gym. Het uitgebreide programma kent veel variatie in groepslessen en fitness mogelijkheden. Straver speelt actief in op nieuwe trends en zijn medewerkers zijn actueel geschoold en op de hoogte van de nieuwste "moves".

De groepslessen zijn vooral op de bovenverdieping van het pand. Met name spinning, kick fun, aerobic, yoga en zumba zijn goed bezochte lessen. Uitdagend zijn Robey's Circuit Cirkel, de Obstacle Run of Robey's Battle. Steeds weer weet Rob Straver zijn sportieve klanten tot hogere prestaties te brengen. 'Natuurlijk vraagt het om discipline, maar als je eenmaal in het

ritme van regelmatig sporten bent gekomen, wil je niet anders meer,' lacht hij. Op de benedenverdieping is de grote fitnessruimte gevestigd. Lekker alleen of met met z'n tweeën aan het werk, al dan niet met begeleiding van een van de medewerkers. Op elk uur van de dag zie je sporters aan het werk.

Overigens is Robey's Gym er ook voor de jeugd, want je kan er niet vroeg genoeg mee beginnen. Met onder andere het Ashram College is een samenwerkingsverband tot stand gekomen waarbij Robey's Gym een belangrijke bijdrage levert aan de gezondheid en het welzijn van de Nieuwkoopse jeugd.

Daarnaast zijn er in de sportschool een groot aantal lessen voor kinderen. En zelfs de hele kleintjes zijn welkom bij Robey's Gym, maar dan in de kinderopvang. Een aantal dagdelen per week is er kinderopvang, zodat ouders even onbezorgd kunnen sporten. Eigenlijk is er geen excuus te bedenken waarom je niet naar Robey's Gym zou gaan!

Wie de website bezoekt ziet een breed aanbod van uiteenlopende activiteiten. De sportschool is alle dagen van de week open en ook in het weekend zijn sporters welkom op zaterdag- en zondagochtend. Meer op www.robeysgym.nl

Zwem je fit!

Nieuwkoop - Zwembad De Wel is een echt dorps bad, jong en oud genieten van het ruime aanbod van activiteiten. Niet alleen fysiek, maar ook sociaal en mentaal levert het zwembad een bijdrage aan de levenskwaliteit.

Het regelmatig zwemmen op welk niveau dan ook zorgt voor een verhoogde fitheid. Dit wordt vooral opgemerkt na een (korte) periode van afwezigheid. Een ander voordeel is een sneller herstel na een operatie of ziekte.

Ook mentaal en sociaal leveren onze activiteiten een bijdrage aan de levenskwaliteit. Een praatje met (lot) dorpsgenoten is snel gemaakt. Vooral afwezigheid wordt opgemerkt en besproken tijdens de les of na afloop onder het genot van een bakje koffie of thee. Een kaartje of een belletje van de deelnemers van de doelgroep activiteit is een gewoonte.

Jonge kinderen leren het beste in een veilige, vertrouwde omgeving. Zij leren vooral door ervaren en hebben van nature een hoge bewegingsdrang. Tijdens het Baby, Peuter en Kleuterzwemmen kunnen ze zich goed uitleven. Het bewegen wordt daardoor een gewoonte en worden ze door de activiteit peutersurvival voorbereid op het veilig leren zwemmen. Na het

zwemABC zijn er tal van onderdelen om de zwemvaardigheid te bevorderen en ze voor te bereiden op een levenslang zwemmen. In schoolvakanties zijn hiervoor extra cursussen zoals survival en wak zwemmen.

Onze horeca is altijd beschikbaar voor een kopje koffie of een ijsje. Wanneer het zonnetje schijnt kunt u ook gebruik maken ons terras. De kinderen kunnen spelen in het kleine buitenbad met de grote ligweide met air-trampoline en speeltoestellen. Omdat een hele dag in de zon met uw kind is niet verantwoord is kan dit worden afgewisseld met binnen zwemmen.

Wist u al dat er ook een sauna aanwezig is om te ontspannen, met stoombad, dompelbad, voetenbakken en relaxruimte. Kijk voor alle faciliteiten op www.dewel.nl



Kies bewust voor uw voeten!

Podotherapeut Barbara Kestle-Ouwerkerk van Praktijk Podotherapie Ter Aar en Nieuwkoop behandelt voetklachten en klachten die voortvloeien uit een verkeerde stand en/of functie van de voet.

‘U kunt hierbij denken aan klachten aan de voorvoet, enkel en hiel’, vertelt Barbara. ‘Maar ook aan de knie, heup of rug. Teen- en nagelklachten worden vaak behandeld met een siliconen orthese of een nagelbeugel. Daarnaast worden met behulp van diverse type therapiezolen klachten behandeld. Deze zolen draagt u in uw schoenen (bij voorkeur met een uitneembaar voetbed). Naast het aanmeten van zolen maken wij ook slippers en sandalen op maat, de Zlippo.

Zlippo is een therapeutische slipper of sandaal, vervaardigd door een podotherapeut, en bestaat uit een individueel voetbed en een lederen bovendeel (schacht). In het voetbed past de therapeut correctie en drukverdeling toe. Het voetbed is van een dempend materiaal gemaakt en biedt veel comfort. De schacht wordt om de voet aangepast, zodat eventuele knokkels, gevoelige plaatsen en drukplekken vrij gelegd kunnen worden. ‘Het unieke van Zlippo is dat u het uiterlijk van uw Zlippo bepaalt. U kunt kiezen uit vele modieuze leersoorten en kleuren. Wij voegen kennis en kunde toe voor een verantwoord op uw probleem afgestemd comfortabel voetbed. Door die samenwerking ontstaat een perfecte, door u samengestelde en op uw voeten afgestemde Zlippo.’

Zlippo duur? Helemaal niet! Waarschijnlijk vergoedt uw aanvullende zorgverzekering de slippers/sandalen geheel of gedeeltelijk indien u podotherapeutische zolen voorgeschreven krijgt.

We houden praktijk in Gezondheidscentrum Ter Aar en in Gezondheidscentrum de Vijver te Nieuwkoop. Voor inlichtingen en afspraken kunt u op werkdagen (bij voorkeur tussen 08.00 - 10.00) bellen naar 0172 60 31 95 of mail naar info@podotherapie-teraar.nl

Oefentherapie Mensendieck Nieuwkoop

Bewust bewegen

Bukken, tillen, lopen, zitten... we doen het allemaal. Dagelijkse activiteiten waar we nooit bij stil staan. Oefentherapie Mensendieck maakt u bewust van die dagelijkse handelingen en is gericht op het verbeteren van gewoonten. Gewoonten op het gebied van houding en vooral ook beweging, die tot pijnklachten hebben geleid of kunnen leiden. Door de eenvoudige bewegingen die u maakt te verbeteren, zijn klachten al flink terug te dringen. Want juist die bewegingen vormen een groot onderdeel van uw leven.

Wendy Stunnenberg | Gezondheidscentrum de Vijver | Nieuwkoop
0172 40 97 85 | 06 553 460 34 | wendystunnenberg@online.nl
www.oefentherapie-nieuwkoop.nl
(aangesloten bij Netwerk Chronische Pijn)



Centrum voor Jeugd en Gezin Nieuwkoop

Voor kleine en grote vragen over opvoeden en opgroeien

Ouders en kinderen maken veel met elkaar mee. Mooie momenten van intens geluk en onvergetelijke ervaringen. Maar soms ook moeilijke situaties met verdriet, teleurstellingen en lastige keuzes. Het is goed om te weten dat je er niet alleen voor staat. Wij bieden graag een luisterend oor.

Het CJG geeft gratis advies, steun, indien nodig- specialistische hulp en coördinatie van zorg. Wij zijn er voor ouders, aanstaande ouders en jongeren tot 18 jaar. Ook grootouders, vrijwilligers en professionals zijn van harte welkom!

Wie zijn wij?

In het CJG werken verschillende organisaties samen. Onze medewerkers weten, ieder vanuit hun eigen vakgebied, welke ontwikkeling bij welke leeftijd hoort. Zo vind je in het CJG jeugdverpleegkundigen, jeugdartsen, maatschappelijk werkers, pedagogisch adviseurs en het jeugd- en

gezinsteam dat een team is van jeugdhulpverleners met diverse specialismen.

Samen naar een oplossing

Met de medewerker van het CJG bespreek je je vraag. Samen beslissen jullie over de volgende stap, als dit nodig is. Soms kan één gesprek al genoeg zijn om verder te kunnen. Het kan ook zijn dat er meer gesprekken of meer specialistische hulp nodig is. Dan maken we samen een plan en krijg je een vast contactpersoon. Zijn er meer hulpverleners nodig, dan regelt jouw contactpersoon dat. De contactpersoon blijft betrokken. Op die manier krijg je snel de best passende hulp.



Meer informatie

Op www.cjgnieuwkoop.nl kun je informatie vinden over opvoeden en opgroeien, is er de mogelijkheid tot online je vraag stellen of chatten met onze medewerkers en vind je informatie over activiteiten en aanmelden. Ook vind je hier onze locaties. Je kunt ons ook mailen op cjg@nieuwkoop.nl.

Voor algemene (opvoed)vragen over o.a. voeding, slapen, zindelijkheid, groei, verzorging, gezondheid, zorgen om ontwikkeling en/of gedrag kun je bellen met het Klant Contact Centrum op 088 - 254 23 84. Voor specifieke vragen en/of ondersteuning bel je CJG Nieuwkoop (incl. Jeugd- en Gezinsteam) op nummer 088 - 254 23 56.



Alledaagse zaken met gemak én voordeel!

ActiVite Ledenorganisatie is voor iedereen!

Ook als u nog geen zorg nodig heeft, kunt u lid worden van ActiVite Ledenorganisatie. Dit lidmaatschap biedt u veel voordeel!

- Veilig en comfortabel in uw eigen huis blijven wonen met handige diensten aan huis: o.a. woningscan, valpreventie, kapper, opticien, pedicure, audicien, etc.
- Korting op zorgverzekeringen bij Zorg en Zekerheid.
- Korting op cursussen, o.a. Yoga 50+, Dansen, Wandelen met GPS, Reanimatie, etc.

Word lid voor **slechts € 18,00** per jaar voor het hele gezin!

T (071) 516 14 15
E ledenorganisatie@activite.nl
I www.activite.nl

ActiVite
samen voor de beste zorg



ActiVite Nieuwkoop

Passende zorg

ActiVite staat garant voor de beste zorg. Ook teammanager Cock Kroft van ActiVite Nieuwkoop gaat daar voor. 'Onze medewerkers doen er alles aan om in overleg met de zorgvrager passende zorg te verlenen.'

Persoonlijke aandacht staat bij ActiVite voorop. 'Verpleegkundigen en verzorgenden werken bij ons als een team zodat cliënten zo weinig mogelijk verschillende gezichten zien. Een vertrouwd gezicht, dat is voor iedereen prettig. En daarnaast is de wijkverpleegkundige de verbindende schakel in de wijk. Zij heeft nauw contact met de huisarts en eventueel de wijkagent of woningbouwvereniging. De lijnen zijn kort en iedereen kent elkaar goed.'

De medewerkers van ActiVite kunnen 24 uur per dag zorg verlenen. Het kan best zijn dat mensen twee of drie keer per dag verzorging krijgen. Er wordt geholpen met de Algemene Dagelijkse Levenshandelingen (ADL) zoals dat heet. Denk aan helpen bij douchen, aan- of uitkleden, uit of in bed tillen, etc.. Maar er is ook een specialistenteam dat zich vooral bezighoudt met pompen en infusen. Daarnaast is er ook palliatieve zorg en terminale zorg. Cock Kroft: 'Met



Cock Kroft

name de zorg voor mensen in hun laatste levensfase, is soms erg zwaar voor de familie. Wij komen dan vaker zorg verlenen, proberen ervoor te zorgen dat de patiënten zich comfortabel voelen en hopen de familie dan ook enigszins te kunnen ontlasten.'

ActiVite werkt in nauw overleg met het Sociaal Wijkteam van de gemeente. 'Soms gaat dat over zorg hulp, maar het kan ook om huishoudelijke hulp gaan. Wij kunnen in Nieuwkoop alle soorten zorg, van heel licht tot de meest zware zorg, bieden.'

John Kroes is notaris-partner bij Kroes en Partners - Notarissen & adviseurs



Mens sana in corpore sano

Ik dacht laat ik ook eens moeilijk doen. Dus maar eens een titel in het latijn. Kreeg namelijk te horen dat mijn stukje geplaatst zou worden naast de verhandeling van prof. dr. Erik Scherder, niet de minste als het gaat over bewegingsleer en neuropsychologie. Nou betekent de titel niks anders dan: "een gezonde geest in een gezond lichaam". Nou interessant zult u denken. Wat heeft een notaris daar nou mee van doen? (Van) alles zal ik u zeggen...

Het heeft met name te maken met mijn dagelijkse werkzaamheden. Bij velen bestaat wellicht het idee dat notarissen zich grotendeels bezighouden met het knippen en plakken van teksten en het afstempelen van stukken. Niets is minder waar. Onze maatschappij bestaat uit mensen met uiteenlopende belangen. En om het onderlinge verkeer soepel te laten verlopen zijn afspraken nodig. De nota-

ris is een onafhankelijk persoon, die zulke afspraken rechtsgeldig vastlegt. De notaris heeft in veel gevallen de exclusieve bevoegdheid (notariële) akten op te maken om die afspraken vast te leggen. Notariële akten bevatten overeenkomsten en verklaringen.

En daar zit het hem nou: De notaris dient alvorens hij iets tekent zeker te zijn of de cliënt nog wel wilbekwaam is. Met andere woorden of de cliënt nog wel goed bij zijn/haar verstand is. En zoals u weet lopen er wellicht meer gekken rond dan dat er vast zitten, met alle problemen van dien. Indien de cliënt namelijk niet meer goed is in de bovenkamer kan er sprake zijn van wilsonbekwaamheid. Wilsonbekwaam zijn betekent dat iemand op een bepaald moment niet of niet meer de gevolgen van zijn of haar eigen handelen kan overzien. Dit kan bijvoorbeeld het geval zijn bij mensen die lijden aan enige

vorm van dementie. In gevallen van wilsonbekwaamheid kan er sprake zijn van handelingsonbekwaamheid en is het maken van afspraken of sluiten van overeenkomsten juridisch niet meer mogelijk. Ja de notaris moet naast juridische vaardigheden ook de cliënt onderwerpen aan een psychologische test. Is de cliënt bijvoorbeeld ten gevolge van dementie onbekwaam dan is het einde verhaal en verlies je als je de dingen niet goed hebt geregeld, de regie over je eigen (juridische) leven.

Eén ding weet ik. Uitstellen kan wellicht door te bewegen heb ik van genoemde professor begrepen. Een geneesmiddel is er (nog) niet tegen dementie. Dus hou dat lichaam gezond en maar hopen dat de geest dan volgt...

Waarvan akte,
John Kroes

WIJdezorg stimuleert ouderen

Bewegingsgerichte zorg

Bewegen is gezond, voor iedereen en zeker ook voor ouderen! WIJdezorg zet daarom enthousiast in op de ontwikkeling van bewegingsgerichte zorg. Ook valpreventie krijgt volop aandacht.

Uit onderzoek blijkt dat mensen die minder bewegen meer kans lopen op een snellere lichamelijke en geestelijke achteruitgang. WIJdezorg ziet het stimuleren van beweging als een vanzelfsprekend onderdeel van verantwoorde zorg. Alle locaties proberen hun bewoners in beweging te krijgen en te houden, op een manier die bij hen past. 'Het is de kunst om bewoners zoveel mogelijk zelf te laten doen', zegt Anja Heemskerk, manager zorg van locatie Nieuwkoop. 'Hoe meer we overnemen, des te minder ze bewegen.'

Dagelijkse dingen

In de zorg bieden kleine, dagelijkse dingen al veel mogelijkheden om bewoners meer te laten bewegen. Nét een stukje

verder lopen bijvoorbeeld, wanneer je met een bewoner op weg bent naar toilet of huiskamer. Niet automatisch alvast de korstjes van de boterhammen snijden - kauwen is namelijk heel belangrijk voor de stimulatie van de bloedsomloop naar de hersenen. Daarnaast organiseren de WIJdezorglocaties allerlei activiteiten, zoals "bewegen aan tafel", gymles en wandelclub. Locatie Woudsoord beschikt binnenkort zelfs over een beweegtuin.

Valpreventie cursus "Veilig in Balans"

In de gemeente Nieuwkoop kunnen senioren sinds begin 2016 deelnemen aan de valpreventie cursus "Veilig in Balans". De cursus, een samenwerkingsproject van fysiotherapeuten, een consultant valpreventie en WIJdezorg, bestaat uit vijf bijeenkomsten van twee uur. Deelnemers krijgen veel informatie over risico's en oorzaken van vallen, en oefenen prakti-

'De angst om te vallen maakt hun wereld al snel heel klein.'

sche vaardigheden. Anja: 'Ze merken al snel dat hun zelfvertrouwen toeneemt. Belangrijk, want de angst om te vallen weerhoudt mensen vaak om in beweging te komen. Hierdoor wordt hun wereld al snel heel klein.' Behalve in WIJdezorglocatie Nieuwkoop (gebouw Kaleidoscoop) zal de valpreventie cursus komende tijd ook op andere plekken in de gemeente Nieuwkoop worden aangeboden.

Meer weten? Neem contact op met WIJdezorg, telefoon 088 - 209 1000. Aanmelden kan via Bakker & De Vos, Centrum voor Bewegen en Gezondheid, 0172 - 575 261, www.bakkerendevos.nl



Maatwerk is nodig

Professor Erik Scherder over dementie

Dementie is een verzamelnaam voor ruim vijftig ziektes. Dementie is de naam voor een combinatie van symptomen (een syndroom), waarbij de verwerking van informatie in de hersenen is verstoord. De meest voorkomende vormen van dementie zijn de ziekte van Alzheimer, vasculaire dementie, Lewy Body Dementie en Frontotemporale Dementie. Maar liefst 1 op de 5 mensen krijgt een vorm van dementie.

Steeds meer zenuwcellen in de hersenen en/of verbindingen tussen deze zenuwcellen gaan bij dementie kapot. Hierdoor kunnen de hersenen niet goed meer functioneren. Door de hersenaandoening wordt iemand langzaam maar zeker volledig afhankelijk van de zorg van anderen. Bij sommige mensen kan de achteruitgang heel snel verlopen, terwijl anderen nog jarenlang een relatief gewoon leven kunnen leiden. Uiteindelijk raakt iemand door de gevolgen van dementie zo verzwakt dat deze persoon sterft door een ziekte of infectie (longontsteking) of het niet meer kunnen slikken.

Geheugenstoornissen

In het begin van de ziekte vallen meestal de geheugenstoornissen op. Later krijgt de persoon met dementie problemen met denken en taal. Ook kan hij te maken krijgen met veranderingen in karakter en gedrag. Naarmate de ziekte vordert, ver-

‘Er is nog geen blauwdruk voor de juiste behandeling en de vraag is maar of die er ooit komt’

liest iemand met dementie steeds meer de regie over zijn eigen leven: hij wordt meer afhankelijk van de hulp van anderen en dagelijkse handelingen worden steeds moeilijker.

Complexe materie

We vroegen professor Scherder of hij oplossingen ziet. Niet voor niets is hij bijzonder deskundig op dat gebied en samen met andere collega's doet hij veel onderzoek en houdt hij lezingen.

De professor

Professor Erik Scherder (1951) is als hoogleraar Klinische Neuropsychologie verbonden aan de Vrije Universiteit. Scherder voltooide in 1980 de opleiding tot fysiotherapeut en was vervolgens werkzaam in de Valeriuskliniek in Amsterdam. Daarna volgde hij aan de Vrije Universiteit van Amsterdam de studie psychologie, met een specialisatie in neuropsychologie, waarin hij in 1995 promoveerde. In 2002 werd hij benoemd tot bijzonder hoogleraar aan diezelfde universiteit. Daarna volgde een benoeming tot hoogleraar Bewegingswetenschappen aan de RUG in Groningen. Enkele jaren later keerde hij terug naar de VU in Amsterdam, waar hij sindsdien als hoogleraar leiding geeft aan de afdeling Klinische Neuropsychologie.

Scherder: ‘Dementie is niet zomaar te genezen, het is bijzonder complex en wij zijn het als onderzoekers niet altijd eens. Sommige onderzoekers verwachten oplossingen tot genezing binnen 10 jaar, andere denken dat het nog wel 25 jaar kan duren. Vast staat wel dat meer en meer mensen doordrongen raken van de ernst van deze ziekte.’

Er is een Deltaplan Dementie opgestart door staatssecretaris Van Rijn. Er zijn miljoenen beschikbaar voor onderzoek en niet alleen het rijk, maar ook een groot aantal ondernemingen en instanties dragen hierin bij. Kijk hiervoor op www.deltaplاندementie.nl

Scherder: ‘Het is allemaal best ingewikkeld, want bij iedereen is het weer net even anders. In je hersenen zitten neuro transmitters, sommige prikkelen en andere remmen. Dat kan bij iedereen anders zijn, dus maatwerk is nodig. Er is nog geen blauwdruk voor de juiste behandeling en de vraag is maar of die er ooit komt. Net als bij kanker blijkt dat per persoon een afgestemde behandeling nodig is.’

Voorkom dementie

Je kan het niet helemaal voorkomen, maar preventief kan je wel veel doen meent Scherder. Hij is ooit begonnen als fysiotherapeut en het is dan ook niet zo vreemd dat hij het in beweging zoekt.

‘Je moet vooral actief blijven, op fysiek en mentaal vlak. We hebben tegenwoordig steeds meer zittende beroepen en dat is al niet goed voor ons lichaam. Beweging is goed. En juist ook als je bijvoorbeeld gepensioneerd bent, moet je bezig blijven. Niet alleen met je lijf, maar ook met je hersens. Een mens kan bijzonder snel verouderen, zorg dat je dat voor bent.’

Scherder zelf houdt zich tegenwoordig vooral bezig met lezingen en onderzoek. Onderzoek bij jonge(re) mensen. Wat voor invloed heeft het bijvoorbeeld als kinderen onvoldoende kunnen sporten? ‘Ik denk dat iedereen moet zorgen voor voldoende beweging met lijf en leden, maar ook het brein kan je trainen.’

Aantallen

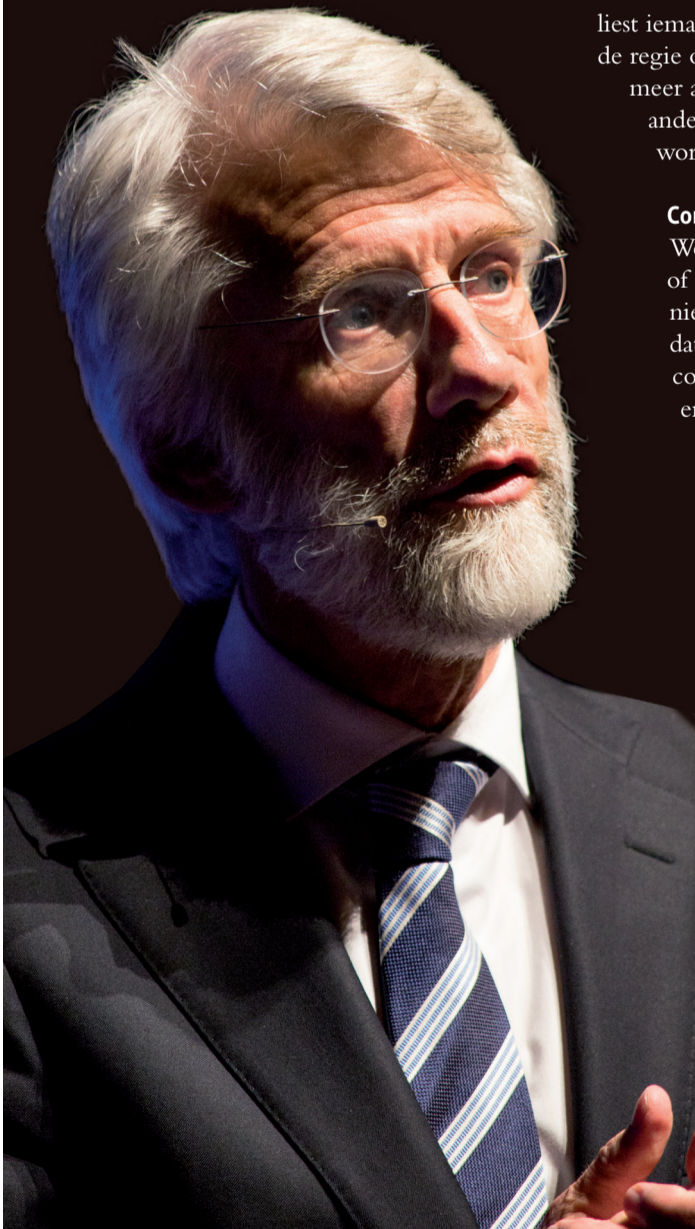
Nederland telt op dit moment ruim 260.000 mensen met dementie. Door de vergrijzing en het ouder worden van de bevolking zal dit aantal in de toekomst explosief stijgen: in 2040 zal ruim een half miljoen mensen lijden aan dementie.

Regel je zaakjes

Naarmate het dementieproces doorgaat, wordt iemand afhankelijker van (professionele) zorg. Daarnaast kan iemand steeds minder goed zijn/haar eigen beslissingen maken. Dit kan tot juridische en financiële overwegingen en problemen leiden. Zorg dat u het tijdig en goed regelt.

Wmo

De Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) zorgt ervoor dat iedereen kan meedoen aan de maatschappij en zelfstandig kan blijven wonen. Het gaat zowel om mensen met dementie, als om vrijwilligers en mantelzorgers. De Wmo wordt uitgevoerd door de gemeente. Meer informatie bij het Wmo-loket.



Peter Leliveld uit Nieuwkoop heeft zijn 'Yarden & Peter Leliveld Uitvaartonderneming' in de afgelopen zes jaar met veel passie en kunde opgebouwd. Vanaf 1 juli wordt zijn bedrijf voortgezet door Annelies Meijer uit Alphen aan den Rijn.

Peter vaart uit, Annelies roeit Yarden Uitvaartzorg binnen

'Kapstokken' voor verdriet

'Mijn plan was om het bedrijf over twee à drie jaar over te dragen, maar ik liep toevallig al veel eerder tegen de perfecte opvolgster aan. Annelies komt, net als ik, uit de zorg en dat vind ik heel belangrijk bij dit werk. Wij kijken in eerste instantie wat het beste bij de mensen past en welke zorg zij nodig hebben. Vanuit mijn ervaring bij de Hospicegroep en als therapeut weet ik dat mensen bij een afscheid 'kapstokken' nodig hebben om hun verdriet aan op de hangen, om verder te kunnen. Wij bieden deze kapstokken graag aan door te ondersteunen en inspireren in dit rouwproces,' vertelt Peter.

Annelies loopt sinds dit jaar volledig mee en is heel blij dat zij zo'n mooi, warm en compleet Uitvaartbedrijf

mensen het soms toch moeilijk vinden een kist uit een boekje te bestellen. De kisten zijn op voorraad en kunnen met eigen vervoer naar het huis gebracht worden. Maar er zijn ook twee prachtige huiselijke vertrekken waar de nabestaanden dag en nacht terecht kunnen. Een sleutel hiervan wordt gewoon meegegeven. Er staat een lekkere bank, tafel en stoelen en familie kan in het keukentje zelf koffiezetten.

Annelies: 'Wij stimuleren mensen om deze kamer de aankomende dagen als hún kamer beschouwen waardoor zij zich prettig voelen. Dat kan met muziek of allerlei voorwerpen van de overledene. Zo was er een oudere dame die altijd voor de hele familie gembertaart maakte. Dat was een tradi-



Annelies loopt hand in hand met de kleinkinderen van opa voor de rouwauto uit

'Annelies komt, net als ik, uit de zorg en dat vind ik heel belangrijk bij dit werk' - Peter Leliveld

kan overnemen. En compleet is deze Yarden Uitvaartzorg in Nieuwkoop zeker. Nagenoeg alles wordt namelijk zelf geregeld, niets wordt uitbesteed. Dat wordt als zeer prettig ervaren, als ook dat er maar één aanspreekpunt is. Tevens is alles in huis om de nabestaanden direct van dienst te zijn. Er is bijvoorbeeld een 'toonkamer' omdat

tie. Na haar overlijden stond er in deze kamer gembertaart klaar voor iedereen die langskwam. Bij een crematorium is dit absoluut niet mogelijk maar wij vinden juist dit zeer waardevol.'

Peter geeft graag nog een voorbeeld: 'Ik sprak als therapeut een vrouw die jaren geleden haar man heeft verloren.

Bij het afscheid wilde zij heel graag een bepaalde psalm voorlezen maar dit was niet mogelijk. Dat deden ze daar niet, hoorde niet, kon niet. Zij heeft hierdoor na al die jaren nog steeds een vervelend gevoel en het rouwproces is hierdoor vertraagd. Dit verhaal heb ik altijd onthouden en wij vinden het daarom heel belangrijk dat de mensen vorm geven aan het afscheid dat bij hen past.

Peter is al die tijd heel blij geweest met de assistentie en kunde van zijn vrouw Sanna en zoon Rob. Bij drukte kan ook Annelies terugvallen op haar partner Paul en twee volwassen doch-

ters Rinske en Nienke, die tevens in de zorg werkzaam zijn. En Peter blijft ook nog inzetbaar, hoewel hij na deze 24-uurs job hoopt te genieten van zijn boot op de Nieuwkoopse Plassen. Met een perfecte opvolger die het bedrijf voortzet, vaart Peter Leliveld dus met een gerust gevoel uit bij Yarden Uitvaartzorg en roeit Annelies Meijer met veel enthousiasme het bedrijf in.

Voor meer informatie over Yarden & Annelies Meijer Uitvaartzorg kunt u contact op nemen via 0172 574 000 of kijk even op www.yarden-anneliesmeijer.nl

Praten en breien tegelijk

Nieuwveen – Thuiszorg Pien is twee jaar geleden gestart door Karin Hoogervorst en Annemarie de Lange. Beide dames hebben in de afgelopen jaren ervaring opgedaan in de (thuis)zorg en administratie, en zetten die nu graag in om anderen van dienst te zijn.

'Wij kunnen ouderen ondersteunen, maar ook mensen met een beperking of die tijdelijk zijn uitgeschakeld. Het gaat dan om huishoudelijk werk of klussen in en om het huis. Tevens kunnen wij assisteren bij het invullen van (PGB-)formulieren of andere administratieve werkzaamheden. Dit doen

wij graag mét de cliënt zelf, want een mens houdt tenslotte het liefst de regie in eigen handen. Ons logo met de handjes geeft het al aan: we doen het samen.'

Wat zijn de pluspunten van Thuiszorg Pien? Dat kunnen we het beste aan een cliënt zelf vragen.

De heer J.H. Muller licht toe: 'Wij kennen Thuiszorg Pien als een jonge zorgorganisatie die zorg op maat levert. Als afnemer van zorg én administratie zijn wij tot nu toe zeer tevreden. Zij hebben onder andere onze PGB-aanvraag geregeld waardoor wij nu ook onze vergoeding

ontvangen. En beide dames maken altijd even tijd voor een praatje. Wij kunnen Thuiszorg Pien dan ook zeker aanbevelen.'

Dit geeft aan dat Annemarie en Karin met veel inzet genoemde klussen uit handen nemen, maar ook extra aandacht hebben voor persoonlijk contact. Zij kunnen praten en breien tegelijk! Bel 06 - 820 997 92 of kijk op www.thuiszorgpien.nl



Annemarie & Karin

Harry Verbeek en Renate van der Linden beheerders Futurahuis Nieuwveen

Zo lang mogelijk de regie in handen

Harry Verbeek en Renate van der Linden zijn de locatiebeheerders van het derde Futurahuis, dat in Nieuwveen wordt gebouwd. Harry is eerder werkzaam geweest als leidinggevende in de zorgsector en Renate was tot voor kort dialyseverpleegkundige. Deze achtergrond in combinatie met Harry's ervaring met het opzetten van een nieuwe organisatie en de bouw van nieuwe huisvesting en Renates talent voor inrichting en het creëren van een huiselijke sfeer maakten dat zij besloten de uitdaging aan te gaan in Nieuwveen.



Renate van der Linden en Harry Verbeek

'We zijn direct volop aan het werk gezet.' In het Futurahuis kunnen zij al hun ervaring en talenten kwijt. De eerste uitdaging was het kiezen van de inrichting voor het Futurahuis. 'Er was heel veel keuze, maar we wisten al wel welke stijl we wilden. Daarnaast houd je natuurlijk rekening met het comfort dat de meubels de toekomstige bewoners moeten geven. Het was een mooie uitdaging en we zijn prima geslaagd,' geeft Renate aan.

Futura

Futura is een organisatie die kleinschalige woonzorgvoorzieningen realiseert voor maximaal 17 (alleenstaande) senioren. De senior krijgt in het Futurahuis de beschikking over een eigen wooneenheid, met eigen voordeur, van ongeveer 38 m² met een kleine pantry en ook een eigen badkamer met douche, toilet en wastafel. De service omvat maaltijden, het verzorgen van de was, het schoonmaken van de wooneenheid, energiekosten, inboedelverzekering en een alarmfaciliteit. Heeft de bewoner meer zorg nodig dan wordt de zorg hiervoor, in samenspraak met de

familie, via PGB (persoonsgebonden budget) georganiseerd. Hiervoor wordt door Harry en Renate een (vast) zorgteam samengesteld. Er is 24 uur per dag, 7 dagen per week zorg voorhanden. 's Nachts is er een actieve nachtwacht om te reageren op oproepen.

Het doel is om de senior zo lang mogelijk de regie te laten houden over het eigen leven. De wijze waarop de benodigde zorg en service wordt aangeboden wordt in overleg met de bewoner bepaald. Niet de organisatie, maar de bewoner staat centraal. De zorg en service worden betaalbaar gehouden voor de modale senior, dus degene die een AOW heeft aangevuld met pensioen.

Een thuis

Het Futurahuis is zo opgezet dat de bewoner doet en blijft doen wat hij of zij daarvoor ook deed. De bewoner heeft niet alleen een eigen wooneenheid, maar maakt ook gebruik van de algemene ruimtes. Zo is er een lounge-achtige ruimte direct bij de entree, twee huiskamers en een tuin die zowel beschutting biedt als de relatie tot de buurt in stand houdt. Bewoners kunnen zelf bepalen waar zij willen verblijven of de maaltijden gebruiken. En wie mee wenst te werken aan het samenstellen van de maaltijden heeft daarin alle vrijheid. Uitgangspunt is dat de bewoner van het Futurahuis blijft doen wat hij of zij daarvoor ook deed. Een bezoek aan familie, een kaartavond of een bezoek aan de schouwburg kan gewoon doorgaan.

Mei 2016 open

De bouw van het Futurahuis nadert zijn voltooiing. Onlangs is de eerste informatieavond gehouden voor belangstellenden in de Golf- en Country Club Liemeer in Nieuwveen. Op 18 en 19 maart 2016 wordt er een Open Huis gehouden. Er is dan een model-wooneenheid ingericht. Harry en Renate zijn bezig met de voorbereidingen voor het Open Huis. Daarnaast voeren zij gesprekken met potentiële bewoners en wordt binnenkort gestart met de werving en

selectie van het team van medewerkers. Ook de contacten met zorgverleners en doorverwijzers in de buurt zullen binnenkort gelegd worden.

Mocht u belangstelling hebben dan wel nadere informatie willen ontvangen, zie de website www.futurazorg.nl. Ook kunt u contact opnemen met Harry en Renate, telefonisch bereikbaar via nummer 06 868 337 70 of per e-mail nieuwveen@futurazorg.nl.



Een impressie van het nieuwe Futurahuis in Nieuwveen



Tanja van Eijk - (medisch) pedicure

Extra aandacht voor de voeten



Er zijn wel honderd redenen te bedenken om aandacht aan uw voeten te besteden. Uw voeten, die dagelijks minimaal uw lichaamsgewicht dragen. Die vele kilometers afleggen. Die steun en toeverlaat zijn van ons bewegingsapparaat. Die voeten worden nog weleens vergeten.

Heeft u bijvoorbeeld een staand beroep? Bent u een wandelaar of sporter? Wilt u in de zomer die mooie open schoenen weer aan? Dan is een goede conditie van de voeten erg belangrijk. De (medisch) pedicure zorgt voor uw nagels en huid, verdikte of ingroeïende nagels, eelt en likdoorns.

Ook bij bepaalde ziektes of aandoening blijkt reguliere voetverzorging vaak niet afdoende. Bij de behandeling van kanker (een op de drie krijgt deze diagnose) kunnen problemen aan de huid en nagels ontstaan. Tevens zijn door reuma of diabetes de voeten extra kwetsbaar. Elk ziektebeeld brengt zijn eigen complicaties met zich mee. Verminderde weerstand, bepaalde medicijngebruik of beperkingen in het bewegen geven een verhoogd risico op voetklachten.

Nog een veelvoorkomend voetprobleem is schimmelnagels. De medisch pedicure kan u hierbij adviseren. Maar deze kan ook mogelijke complicaties in het algemeen voorkomen en behandelen. Kom dus gerust eens langs of kijk voor meer informatie op www.pedicuretanja.nl (bij diabeet of reuma kunt u een vergoeding krijgen)

Gezond door beweging!

Bakker & De Vos, Centrum voor bewegen en gezondheid, is een HKZ/Plus gecertificeerde fysiotherapiepraktijk, die zeer actief is in het stimuleren van bewegen.



Bewegen in de Beweegtuin - (foto Ingrid Maaïjen)

De fysiotherapeut is, als specialist in beweging, dé aangevoerde persoon om mensen te begeleiden bij het weer gaan bewegen. Dat geldt in het bijzonder voor ouderen en mensen met chronische ziekten. In eerste instantie vaak binnen de therapie en zodra dit mogelijk is ook daarbuiten.

Om de overstap naar het sporten zo makkelijk mogelijk te maken zijn er speciale FysioSportgroepen voor ouderen en chronisch zieken en er is zelfs een sportgroep in het zwembad! Daarnaast zijn er, in samenwerking met lokale partners, ook beweegmogelijkheden buiten de deur zoals in de Beweegtuin voor ouderen of via de speciale wandelgroepen. Bij alle groepen staat het elkaar ontmoeten en gezellig samen bewegen centraal.

Tenslotte is er dit jaar ook begonnen met een aantal cursussen valpreventie voor mensen met een hoger valrisico. Interesse? Eind maart start er weer een nieuwe cursus in Nieuwkoop. Meld u nu aan! www.bakkerendevoos.nl

Salon Sensa is niet meer uit Zevenhoven weg te denken

Dit jaar viert Salon Sensa alweer haar vierde verjaardag. Salon Sensa is in 2012 opgericht door Femke Tersteeg en Linda Brouwer. Tot 2015 was Linda mede-eigenaresse, daarna heeft Femke de schoonheidssalon geheel in eigen handen genomen. Salon Sensa is niet meer weg te denken uit Zevenhoven. Dat de trotse eigenaresse Femke zeer gewaardeerd wordt met haar schoonheidssalon, blijkt uit de nominatie van de Beauty Award voor 'Schoonheidsspecialiste van het jaar 2016 regio Midden'.

Salon Sensa staat voor pure schoonheid in balans. Echte schoonheid komt van binnenuit en Sensa helpt graag om dat van buiten te uiten. Een persoonlijke benadering staat bij Sensa hoog in het vaandel. Iedere klant is anders en daarom verdient iedere klant een unieke behandeling. Dankzij de diverse behandelingen en het deskundig advies dat daarbij hoort, weet Sensa het optimale resultaat voor iedere klant te behalen.



Beauty Award

Sinds 2012 is Femke druk bezig geweest met het opbouwen van haar salon. Na heel wat ervaring te hebben opgedaan mag ze zich een ervaren schoonheidsspecialiste noemen. Dankzij de waardering van haar klanten heeft ze de stap durven nemen om zichzelf op te geven voor de Beauty Award-verkiezing. Hiermee wil ze zichzelf en haar salon presenteren in de schoonheidsbranche in de hoop nog meer erkenning te krijgen. Femke is beoordeeld door een professionele jury en ze heeft een Mystery Guest ontvangen in de salon. Op basis hiervan is zij uitgekozen en behoort ze tot één van de drie genomineerden. Op 21 maart vindt de uitreiking van de Beauty Award 2016 plaats en dan hoopt Femke Tersteeg er met de titel 'Schoonheidsspecialiste van het jaar 2016 regio Midden' vandoor te gaan.

Ervaar het zelf!

Sensa staat bekend om haar huidverbeterende behandelingen, maar daarnaast biedt Sensa nog veel meer. Voor een ontspannende massage, manicure, pedicure, visagie, ontharen etcetera ben je bij Sensa aan het juiste adres. Kijk voor meer informatie op www.salon-sensa.nl, boek online een afspraak én ervaar Sensa!



Valentijn Opticiens

Oogzorg op maat

Valentijn Opticiens is een zelfstandig optiekbedrijf. Optometrist Jeroen Valentijn is in 1984 gestart als ondernemer en uitgegroeid tot een bedrijf met inmiddels zeven medewerkers. Jesper Schijf is in januari 2015 toegetreden als lid van de directie.

Kwaliteit in oogzorg staat bij Valentijn voorop. Zij hebben alle disciplines in huis, optometristen, opticiens en contactlens-specialisten. Komt u voor een oogmeting of oogonderzoek dan zult u bij Valentijn altijd geholpen worden door gediplomeerde medewerkers.

Oogmeting

Een oogmeting bepaald de brekingsafwijking en de samenwerking van de ogen, doorgaans wordt deze test aangevuld met een oogdruktest. Met deze gegevens kan er een bril aangemeten worden. Het bepalen van de brekingsafwijking zonder uitgifte van een recept, doen zij als service naar de cliënten. Wanneer bij de oogmeting blijkt dat de gezichtsscherpte niet voldoende gecorrigeerd kan worden met een bril of als er onverwachte veranderingen optreden in de brekingsafwijking waarbij geen directe verklaring voorhanden is zal er een optometrisch onderzoek worden aangeraden.

Optometrisch onderzoek

Zijn er andere oogklachten zoals dubbelzien, oogpijn, hoofdpijn, branderige ogen of anders, dan kan een optometrisch onderzoek wellicht uitsluitsel geven over de oorzaak hiervan. Ook kan een optometrisch onderzoek nodig zijn als vervolgonderzoek bij in aanmerking komende patiënten met chronische ziekten zoals diabetes. Tijdens dit onderzoek wordt het oog door onze gediplomeerd optometrist onderzocht op oogaandoeningen, eventueel met behulp van pupilverwijdende middelen en andere technieken. Blijkt dat er nader onderzoek of een medische behandeling door een arts dient plaats te vinden dan verwijzen wij u (terug) naar de huisarts of oogarts.

Dyslectie of fixatie disperatie

Heeft u of uw kind moeite met lezen en of schrijven, vaak vermoeide ogen, nekkklachten, droge ogen of onverklaarbaar moe. Dan kan er sprake zijn van fixatie disperatie. Bij fixatie disperatie komen de beelden van de afzonderlijke ogen niet precies op elkaar te liggen. Er moet hierbij veel moeite gedaan worden om een duidelijk beeld te verkrijgen, dit leidt vaak tot dansende letters en/of verspringende regels. Let op er is dus geen dubbelbeeld maar wel een heel onrustig beeld. De optometrist van Valentijn Opticiens kan de



samenwerking van de ogen zeer nauwkeurig onderzoeken met de uitgebreide polatest volgens Haase. Hiermee worden de beelden van beide ogen weer exact op elkaar gelegd met behulp van prisma's. Ook bij dyslectie waarbij er sprake is van een stoornis in de hersenen kan er fixatie disperatie aanwezig zijn. Ook hierbij kan een prismabril, aangemeten volgens de Haase methode, zeker ondersteunend werken maar zal de dyslectie dus niet oplossen.

Meer informatie op www.valentijnopticiens.nl

Met een goed gebit gezond en fit

Nieuwkoop - Tandarts Hans van Beek hecht een bijzonder grote waarde aan een goede vertrouwensband met zijn patiënten. Dat kan alleen als iemand op z'n gemak is en in de praktijk van Hans lukt dat prima. In de gezellige wachtkamer van de praktijk is het prettig wachten. De rijmpjes aan de muur zijn allemaal "tandarts" gerelateerd en brengen een glimlach. In de praktijkruimte zelf gaat het alleen om de tandheelkundige zaken. Daar werken Hans en zijn assistente Angelique. Op een ander adres werkt zijn vrouw Joan aan de administratie.

'Door deze manier van werken, zijn we ook echt gericht met ons werk bezig. Geen aandacht voor randzaken, alleen aandacht voor de patiënt en het gebit.'

Hans van Beek loopt als tandarts al een tijdje mee en weet wat er te koop is. 'Ik heb een solo-praktijk. Eén tandarts, één assistente, altijd dezelfde gezichten, maar één keer je verhaal vertellen en vooral veel vertrouwen.'

Geld

Van Beek meent dat mensen niet zo zeer bang zijn voor de tandarts, maar banger zijn voor de kosten. 'Maar ja, het is nu eenmaal gespecialiseerd werk, met dure materialen en dito apparatuur. De mensen zouden er goed op na te kijken.' Alle tandheelkundige zaken vallen in de aanvullende verzekering en die worden veelal tot wel 75 procent vergoed met een maximum van ongeveer 500 euro per jaar. Dat een kunstgebit een goedkope oplossing zou zijn, bestrijdt Van Beek. 'Dat kunstgebit zit wel in de basisverzekering, maar daarmee is meteen wel je hele eigen risico gebruikt en dat komt elke

6 tot 8 jaar weer terug, dat is de tijd dat een gebitsprothese ongeveer meegaat!

Jeugd

Dat kinderen tot 18 jaar gewoon gratis bij de tandarts terecht kunnen, vergeten de mensen nog wel eens. 'Dat is gewoon bij wet geregeld en juist daarom zouden ouders hun kroost moeten wijzen op die halfjaarlijkse controle. Als tandarts pleit ik voor halfjaarlijkse controle vanaf 2 ½ jarige leeftijd. Daarmee voorkom je angst op latere leeftijd en kun je aankomende problemen in de kiem smoren. Niet komen als er pas schade is, maar preventief handelen kan vaak veel geld schelen.'

Gezond en Fit

Dat Van Beek reclame maakt voor zijn maatschap is duidelijk. Vroeger was dat zelfs verboden, maar ook daarin kreeg de overheid voortschrijdend inzicht. Met de komst van allerlei klinieken en trends zijn er allerlei "specialisten" tevoorschijn gekomen. Het verdient echter aanbeveling dat dergelijke trendy ingrepen (denk aan bleken, facings of diamantje plaatsen)



Hans van Beek met zijn assistente Angelique

door een echte en goed geschoolde tandarts worden gedaan.

Hans van Beek: 'U kunt voor alle gebitszaken bij ons terecht. Ik roep wel eens "van melkgebit tot kunstgebit".' Ook adviseert Hans om naar de tandarts te gaan bij klachten zoals: oorpain, aanhoudende hoofdpijn, maagzuur en darmklachten, grote kans dat de oorzaak in het gebit zit. 'Het liefst zie ik een tevreden patiënt en ik ben een tevreden tandarts, als men daarvoor gezond en fit door het leven kan.'

Vanaf heden is er weer plaats voor nieuwe patiënten. Voor meer informatie bel 0172 57 15 85 of mail naar maatschapvanbeek@hetnet.nl

Ziekenhuiszorg in uw regio

Of u nu jong of oud bent, een enkele keer of regelmatig een arts nodig hebt: de specialisten en verpleegkundigen van het Zuwe Hofpoort Ziekenhuis zetten zich in om u de beste medische zorg te geven. Na een verwijzing van uw huisarts kunt u terecht bij onze specialisten voor onderzoek, opnames, behandelingen en controles.



Poliklinische zorg dichtbij

Op de polikliniek van het Zuwe Hofpoort Ziekenhuis kunt u voor 24 verschillende specialismen terecht. Dankzij de korte toegangstijden kunt u na een verwijzing van uw huisarts snel geholpen worden.

Heeft uw huisarts of specialist bloed- Voor beeldvormend onderzoek, zoals onderzoek aangevraagd? Dan kunt u een röntgenfoto, gaat u naar de afdeling Radiologie. Voor specifieke werkdagen tussen 8.00 uur en 17.00 uur onderzoeken, zoals MRI, CT-scan, zonder dat u een afspraak hoeft te maken. darmonderzoek en echo-onderzoek kunt u een afspraak maken.

Geboortezorg in de regio



Gynaecoloog Gratia Martens

“In onze regio werken verloskundigen, huisartsen en medisch specialisten al jarenlang goed samen om de zorg rondom zwangerschap en geboorte zo optimaal mogelijk te maken. We kennen en vertrouwen elkaar, weten elkaar te vinden en kunnen als het nodig is snel handelen. Zo zorgen we samen voor een optimale geboortezorg.” zegt gynaecoloog Gratia Martens.

Iedereen is even hartelijk

Siham Kalai is drie keer bevallen in de kraamsuites van het Hofpoort Ziekenhuis. De eerste twee bevallingen zijn ingeleid. Deze bevalling begon spontaan. Siham vertelt: “Omdat ik in verwachting was van een tweeling, kreeg ik mijn controles in

het ziekenhuis. De meeste had ik bij gynaecoloog Gratia Martens. Het was prettig dat de afspraken zoveel mogelijk bij dezelfde gynaecoloog gepland konden worden. Ze wist altijd meteen wie ze voor zich had en was erg geïnteresseerd hoe het met mij en de zwangerschap ging. Mijn bevalling begon 's nachts met het breken van mijn vliezen, daarna zijn we naar het ziekenhuis gegaan. Iedereen was daar even hartelijk voor ons. Het laatste uurtje kon ik, toen de pijn te heftig werd, gelukkig pijnbestrijding krijgen. Dat had ik wel even nodig. Kort daarna werden mijn zoontje Salim en mijn dochter Jannah geboren. Na afloop kwam dokter Martens nog even langs om te zien hoe het met mij ging.”



Siham Kalai met haar tweeling

Ouderenzorg goed geregeld



Geriater Manon Beutick

Het team Geriatrie zet zich dagelijks in om ouderen meer kwaliteit van leven te bieden en ervoor te zorgen dat zij zich langer zelfstandig kunnen redden.

Geriater Manon Beutick: “Als geriater behandel ik ouderen die een combinatie van lichamelijke, psychische en sociale problemen hebben. Ik richt me op hun herstel en probeer ervoor te zorgen dat ze hun zelfredzaamheid zoveel mogelijk kunnen behouden. Als zorgverleners, mantelzorgers en vrijwilligers moeten we goed samenwerken en zorgen dat we alle kwetsbare ouderen in beeld hebben en houden. Wij zullen er alles aan doen om met onze zorg een bijdrage te leveren aan gezond ouder worden.”

Prima geregeld

Mevrouw Bart vertelt wat meer over haar bezoek aan de geriater: “Alles was prima geregeld. Omdat ik meerdere klachten had, ben ik twee keer bij de geriater geweest en zijn er verschillende onderzoeken gedaan. De geriater heeft mij daarna verwezen naar een gespecialiseerde fysiotherapeut. Het gaat nu een stuk beter met mij.”

Seniorvriendelijk

De zorg voor ouderen in het Hofpoort Ziekenhuis behoort tot één van de beste van Nederland. Ook in 2015 ontving het ziekenhuis weer het keurmerk Seniorvriendelijk ziekenhuis. Voor de komende jaren streven wij ernaar deze goede zorg nog verder uit te bouwen en te verbeteren.



Dichtbij waar het kan en verder weg als het moet

Het Zuwe Hofpoort Ziekenhuis Woerden en het St. Antonius Ziekenhuis Utrecht/Nieuwegein zijn per 1 januari 2016 gefuseerd. Door de fusie ontstaan nieuwe mogelijkheden voor verdere kwaliteitsverbetering van de patiëntenzorg in de regio. Uitgangspunt is de beste zorg voor de patiënt op de juiste plek. Zorg dichtbij als het kan en verder weg als het moet. Door de fusie kunnen we de patiënten een zo compleet mogelijk zorgaanbod dicht bij huis blijven bieden, zoals poliklinische zorg, diagnostiek en dagbehandelingen. Tot 2018 verandert er niets in het zorgaanbod in Woerden. Na een verwijzing van uw huisarts kunt u gewoon terecht bij onze specialisten voor onderzoek, opnames, behandelingen en controles.

Meer informatie: www.zuwehofpoort.nl