



Hierbij onze Fysio-nieuwsbrief. Wij brengen deze nieuwsbrief ieder half jaar uit om u op de hoogte te houden van de ontwikkelingen binnen de fysiotherapie en binnen onze praktijk. Kijk ook eens op:

[www.fysiokapelle.nl](http://www.fysiokapelle.nl)



### Nieuwe secretaresse

Sinds 1 januari 2013 zijn wij het jaar fantastisch begonnen met een nieuwe secretaresse! Wij heten PASCALLE DEWITTE van harte welkom in onze praktijk! Het is een vrolijke, vakbekwame, lieve en zorgzame vrouw, die heel goed in ons team past. Zij zal er iedere ochtend van 08.30-12.00u zijn, om ons en u te helpen.

### Beweggroep voor oncologische revalidatie

Iedere maandag- en vrijdagochtend kunnen oncologische patiënten onder begeleiding van onze fysiotherapeute Trudy Hermsen trainen. Veel (ex)kankerpatiënten hebben te maken met vermoeidheidsklachten, overgewicht, gebrek aan conditie en angst om te bewegen. Trudy stelt een persoonlijk programma voor u op en er zal worden getraind in kleine groepjes van 3-4 mensen. Het samen trainen zorgt voor een gemoedelijke sfeer en u zult merken dat het plezier en vertrouwen in bewegen terug komt! Voor meer informatie kunt u contact met haar opnemen: 0113-342925 of [fysio-th@zeelandnet.nl](mailto:fysio-th@zeelandnet.nl)



### Ontspanningstherapie door Rianne Holm

“Spanning heb je nodig om te functioneren, maar teveel aan spanning belemmert uw leefprestaties”

Ontspanning is voor iedereen anders. Voor de een is het een warm bad en voor andere een boswandeling. Sommigen ervaren veel spanningen en kunnen moeilijk ontspannen. Er zijn vele methoden om te leren ontspannen, Men kan door echte ontspanning te ervaren, inzicht verkrijgen in wat de oorzaak kan zijn van de spanning. Met ontspanningsoefeningen komt u geleidelijk weer in balans. Rianne zoekt samen met u naar de methode die het beste bij u past. Zij leert u deze ontspanningsoefeningen aan en geeft u leefregels mee voor thuis. Wilt u meer informatie, neemt u dan eens contact met haar op: 0113-342925 of [fysio\\_rh@zeelandnet.nl](mailto:fysio_rh@zeelandnet.nl)



### Rianne Holm gespecialiseerd in Claudicatio Intermittens (etalagebenen)

Bij claudicatio intermittens krijgt u tijdens het lopen pijn, kramp of een doof of moe gevoel in uw been. De klachten kunnen in de voet, de kuit, het dijbeen of de bil optreden. Rianne Holm is als een van de weinige fysiotherapeuten lid van het claudicationnetwerk. Alleen fysiotherapeuten lid van dit netwerk zijn specifiek geschoold deze klacht te goed te behandelen. Wilt u meer informatie, dan kunt u contact met Rianne opnemen: 0113-342925 of [fysio\\_rh@zeelandnet.nl](mailto:fysio_rh@zeelandnet.nl) Kijk ook eens op: [www.claudicationet.nl](http://www.claudicationet.nl)

### Nieuwe discipline: podotherapie

Heeft u voetklachten? Sinds 1 januari 2013 zit podotherapie de Boer bij ons in de praktijk. Zij bieden vakkundig onderzoek, adviezen, steunzolen, nagelcorrecties, orthoses en andere therapieën. Afspraken kunnen gemaakt worden via hun centraal telefoonnummer 0118-626708.

Wij vinden het leuk onze samenwerking met andere disciplines te vergroten om multidisciplinair te kunnen werken. We wensen podotherapie de Boer veel succes in onze praktijk! Kijk ook eens op: [www.podotherapievalcheren.nl](http://www.podotherapievalcheren.nl)



### FysioKapelle sluit eerste groep van BeweegPret! succesvol af

BeweegPret! is een door de gemeente Kapelle gesubsidieerd programma voor kinderen in de leeftijd van 8-11 jaar met overgewicht. De kinderen mochten in De Caisson komen koken en eten om het programma na 40 weken fantastisch af te sluiten. In april/mei 2013 start een 2<sup>e</sup> groep! Voor meer informatie kunt u Anne de Vlieger bellen of mailen: 0113-343086, [fysio.adevlieger@gmail.com](mailto:fysio.adevlieger@gmail.com)

Kijk ook op onze website voor:

**Nieuwe loopgroep voor beginners gestart op 11-02-2013 door Pieter Lindenbergh!**

**Sportmassage door Rene Verhulst:** 06-294490398, [massagepraktijk@verhulstkapelle.nl](mailto:massagepraktijk@verhulstkapelle.nl)

Wenst u deze nieuwsbrief niet meer te ontvangen kunt u ons mailen: [fysiokapelle@zeelandnet.nl](mailto:fysiokapelle@zeelandnet.nl)