

1 Januari 2019

1e kwartaal



MTT INFORMATIEBULLETIN

Fysiotherapie & Medisch Trainingscentrum Move On

**WEGENS
DOORSLAAND SUCCES**

**DIT JAAR WEER
EEN NIEUW JAAR**

Loesje

Postbus 1045

6801 BA Arnhem

www.loesje.nl

Wij zijn te bereiken op
telefoonnummer:

0174-630740

Op werkdagen van
08.00 tot 22.00 uur.
Spreek in, wij bellen u
terug.

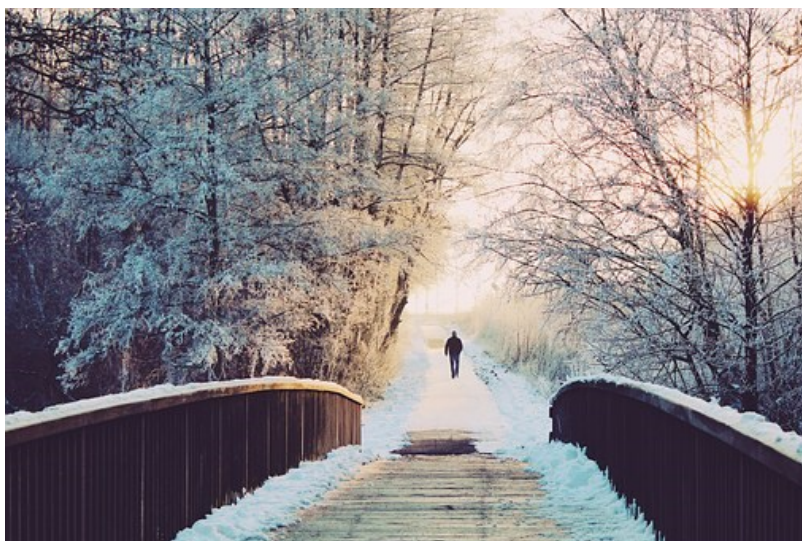
En via de email:

mtc@fysiomoveon.nl

Wij van Fysiotherapie &
Medisch Trainingscentrum Move On wensen u
een gezond & sportief 2019.

Wilt u uw training alleen afzeggen, maak dan gebruik
van ons e-mailadres: mtc@fysiomoveon.nl.
Wilt u uw training afzeggen en inhalen, maak dan ge-
bruik van ons telefoonnummer: 0174-630740.

Vergeet tijdens de training uw bidon en handdoek niet!
En verwissel in de kleedkamer uw schoenen.



“Hersenen en Beweging”

Niets lijkt zo alledaags als bewegen. Lopen, fietsen, een balletje slaan of trappen, u doet het meestal zonder erbij na te denken. Onze hersenen sturen bewegingen aan door prikkels door te geven aan spieren.

Beweging is aan de andere kant weer goed voor de gezondheid van uw hersenen. Beweging zorgt voor de aanmaak van nieuwe hersencellen en verbindingen en een verbeterde bloedvoorziening in de hersenen.

Daarnaast biedt regelmatig bewegen bescherming tegen cognitieve (mentale) achteruitgang en verkleint het de kans op verschillende hersenaandoeningen, zoals bijvoorbeeld dementie. Blijf vooral actief! Minimaal een half uur per dag bewegen is een gezond streven voor lichaam en geest.

Tips voor meer beweging:

1. Als het niet lukt om dagelijks 30 minuten te bewegen, kunt u beginnen met kortere periodes van bijvoorbeeld 10 minuten. Alle beweging is mooi meegenomen.
2. Zoek manieren om bewegen leuk te maken. Probeer gevarieerd te bewegen en samen met een bekende of groep; dat is gezellig en u kunt elkaar motiveren.
3. Koppel beweging aan andere routines in uw leven, bijvoorbeeld door uw boodschappen op de fiets of lopend te doen, een halte eerder uit te stappen als u met de bus reist of in uw pauze een wandeling te maken.
4. Stel doelen, bijvoorbeeld om 10.000 stappen per dag te zetten. Dit kunt u meten met een stappenteller of een app op uw mobiele telefoon.

U leest meer informatie en tips in de folder “Hersenen en Beweging”.

Uitgegeven door de hersenstichting en uitgedeeld door Fysiotherapie & Medisch Trainingscentrum Move On.

Bronvermelding: www.hersenstichting.nl

Het volgende bulletin wijden wij aan
“Waarom twee keer per week trainen.”

Goede doelen en vrijwilligers

Aangezien er bij Move On inmiddels heel wat klanten en/of patiënten rondlopen die op één of andere manier als vrijwilliger betrokken zijn bij een organisatie of stichting, lijkt het ons leuk om af en toe de rol van deze vrijwilliger(s) nader te belichten.

Eén van de mensen die zich bijzonder inzet voor Bibliotheek Westland is Cock Groenewegen.

Cock is al jaren actief bij "Verhalen rondom de tafel". Dit is een project waarbij bibliotheek Westland samenwerkt met de Westlandse verzorgingshuizen.

1 Keer per maand leest Cock samen met haar collega Adry voor bij verpleeghuis "De Hoge Tuinen" in Naaldwijk.

Cock en Adry kiezen samen een thema uit bijvoorbeeld "de grote schoonmaak" of de "Westlandse druiven" en soms komt het thema van de bewoners zelf. Ze starten en eindigen de ochtend altijd met een gedicht betreffende het onderwerp. Cock en Adry lezen ieder een verhaal en daartussen zijn er gesprekken over de onderwerpen.

Verder is Cock sinds de zomer actief bij het Taalhuis Westland. Het taalhuis Westland is ook een onderdeel van de bibliotheek en biedt ondersteuning aan kinderen en volwassenen bij het aanleren of verbeteren van taal- en digitale vaardigheden, zoals lezen, schrijven, begrijpen van de Nederlandse taal en de weg te vinden in de digitale wereld.

"Voorleesvisite" is een onderdeel van het taalhuis.

1 Keer per week, 30 weken lang, komt Cock bij een gezin uit Syrië.

De voorleesvisite richt zich op het stimuleren van taal voor kinderen van 2 tot 8 jaar. Tijdens dit wekelijks bezoek van een uur neemt Cock veel (prenten) boeken mee waaruit op een interactieve manier wordt voorgelezen. Ouders worden hierbij betrokken en zien de positieve werking van het voorlezen aan hun kinderen waarbij het leesplezier voorop staat. Het blijkt dat kinderen die worden voorgelezen 1000 woorden meer leren per jaar dan kinderen die niet worden voorgelezen.

Ook maakt Cock gebruik van taal spelletjes, om meer woorden eigen te maken.

Wilt u ook vrijwilliger worden, kijk dan op <https://www.bibliotheekwestland.nl>

Doet u ook vrijwilligerswerk en wil u hierover vertellen.

Neem dan contact op met Astrid Barendse of één van de andere fysiotherapeuten.