

Nieuwsbrief zomer 2025

Graag willen wij het volgende met u delen.

FysioSport zomerstop

De FysioSport zomervakantie is dit jaar van 26 juli t/m 24 augustus gepland. Gedurende deze 4 weken zijn er geen lessen. Dit geldt alleen voor de FysioSport groepen, dus niet voor de andere groepen binnen onze praktijk.

FysioSport bij Zwanenzijde

Voor wie nog niet bekend is met FysioSport binnen onze praktijk. FysioSport is de verzamelnaam voor verschillende beweegprogramma's die uw gezondheid en fitheid verbeteren en/of op peil houden. De lessen worden begeleid door FysioSport begeleiders uit ons eigen team. FysioSport is dan ook uw waarborg voor kwaliteit en verantwoord bewegen. Het is vrij toegankelijk voor iedereen en u heeft geen verwijzing van een arts nodig. Deelname aan FysioSport lessen is voor eigen rekening. Sommige (zorg)verzekeraars vergoeden de deelname aan FysioSport (gedeeltelijk) in een aanvullende verzekering. U kunt hiervoor zelf informeren bij uw zorgverzekeraar. Meer over FysioSport bij Zwanenzijde kunt u lezen op onze website <https://www.fysiozwanenzijde.nl/fysiosport/>. Hier ziet u ook op welke dagen en tijden de lessen worden gegeven. In de avond zijn er momenteel nog wat plekken vrij. U kunt altijd eerst een aantal proeflessen doen alvorens u een abonnement afsluit. Vraag hiernaar bij ons secretariaat, bereikbaar op ons algemene telefoonnummer.

Personeel

Julia Moens, een van onze FysioSport begeleiders, heeft afgelopen maanden stage bij ons gelopen. Julia zal deze zomer afstuderen als fysiotherapeut. Wellicht heeft u haar gezien bij uw behandeling samen met een andere collega.

Jelmer Eekhof is inmiddels niet meer werkzaam bij ons. Hij heeft ervoor gekozen om verder te gaan met zijn eigen bedrijf als personal trainer.

25 minuten planning

Vanaf 1 juli aanstaande zullen onze afspraken gaan plaatsvinden volgens andere tijden dan u van ons gewend bent. Wij gaan namelijk werken met een 25 minuten planning. Er zijn verschillende redenen waardoor het niet langer mogelijk is om vanuit ons huidige rooster te blijven werken. Deze wijziging zal gaan gelden voor zowel de individuele afspraken (25 minuten) alsook voor de groepsafspraken (50 minuten).

De FysioSport lessen blijven volgens het gebruikelijke rooster draaien evenals de Fitkids lessen. Wij zullen er met elkaar voor zorgdragen dat de behandeling, begeleiding en betrokkenheid zal blijven zoals u van ons gewend bent. Het zal in het begin voor iedereen vast even wennen zijn. Alvast bedankt voor uw begrip hiervoor.

Sportmassage Moos

Na een kort intermezzo van ongeveer twee jaar ben ik vanaf 1 september 2025 weer terug! Nu onder mijn eigen naam: Sportmassage Moos.

Velen van jullie kennen mij al door mijn eerdere werkzaamheden in de praktijk, waaronder het geven van FysioSport-begeleiding. Door onder andere het fanatiek beoefenen van diverse sporten en mijn opgedane werkervaring als fysiotherapeut en fitnessinstructrice, weet ik als geen ander hoe belangrijk herstel is. Dit herstel vindt in de rustfase plaats en sportmassage kan dit proces bevorderen.

Heb jij spierklachten? Dan kan je bij mij terecht voor een persoonlijke behandeling. De toegepaste technieken en druk worden afgestemd met jou en wanneer nodig met de behandelend fysiotherapeut.

Per 1 september huur ik een kamer op de locatie Merendonk 174. De massage behandeling valt buiten de fysiotherapie en is voor eigen rekening. Boek je afspraak op sportmassagemoos.nl.

E-mail: contact@sportmassagemoos.nl

Telefoon: 06 45 85 09 06



Schouderrevalidatie

Fysiotherapiepraktijk Zwanenzijde is lid van het Rijnland Schouder Netwerk en heeft hierdoor veel ervaring opgebouwd met het behandelen van (complexe) schouderklachten. Onze praktijk heeft een nauwe samenwerking met de poli orthopedie, afdeling schouders van het Alrijne Ziekenhuis. Wilbert Nieuwenhuys en Wilbert Heijn zijn onze twee therapeuten die de schouderbehandelingen in onze praktijk verzorgen. Voor de schouderrevalidatie, met name na de operatie, is Margot van Velzen degene die binnen onze praktijk deze rol vervult. In samenwerking met Praktijk voor Fysiotherapie J.F. de Muinck hebben wij, ter ondersteuning van onze schouderrevalidatie, een aantal video's opgenomen en op onze website geplaatst <https://www.fysiozwanenzijde.nl/disciplines/fysiotherapie-bij-schouderklachten-en-revalidatie/>.

Interview Van Gastel over SLIMMER in Rijn en Duin

In onze vorige nieuwsbrief hebben wij u al verteld over de GLI (Gecombineerde Leefstijl Interventie), waarbij gebruik wordt gemaakt van het SLIMMER programma. Dit project doen wij samen met Willemijn van Gastel, leefstijlcoach. Het is een programma voor volwassenen met overgewicht (BMI 25-30) en een verhoogd risico op type 2-diabetes, hart- en vaatziekten of met obesitas (BMI 30-40). Er is een verwijzing van uw huisarts naar Willemijn van Gastel nodig om te mogen deelnemen. Wilt u meer weten over dit programma, dan kunt u een kijkje nemen op onze website <https://www.fysiozwanenzijde.nl/slimmer-in-de-merenwijk/> of op de website van Willemijn van Gastel <https://www.vangastelleefstijl.nl/>.

Hierbij een leuk interview met Willemijn van Gastel uit Rijn en Duin over dit leefstijlprogramma <https://rijnduin.nl/actueel/leefstijlcoach-willemijn-van-gastel-er-ontstaan-mooie-dingen/>.

Bijeenkomst collega's met Jaap Wonders

Bij de laatste Keurmerk bijeenkomst hebben wij Jaap Wonders uitgenodigd. Jaap is revalidatiewetenschapper, manueel therapeut, sportfysiotherapeut en leefstijltherapeut. Hij heeft een boek geschreven, waar hij over kwam vertellen. Dit was zeer interessant. Het boek heet 'Alledaags wonderlijk leven' en zeker een aanrader als u wilt weten hoe je van het alledaagse leven een wonderlijk leven kunt maken. Een linkje naar het boek, maar ook elders te bestellen <https://www.smc-academy.nl/product/alledaags-wonderlijk-leven/>.

Kenniscentrum Sport en Bewegen

Nieuwe interessante informatie van het Kenniscentrum Sport en Bewegen. Op hun website kunt u deze factsheet vinden [Factsheet Effecten van sport en bewegen op mentale gezondheid](#). Een klein stukje uit de factsheet hieronder.

Elke stap telt. Bewegen heeft positieve effecten op de gezondheid. Wil je weten hoeveel bewegen voldoende is? Bekijk dan de [Beweegrichtlijnen](#). Ook wanneer je minder beweegt dan de beweegrichtlijnen voorschrijven, heeft bewegen een positief effect op zowel de fysieke als mentale gezondheid. Elke stap levert gezondheidswinst op. Hoewel de gezondheidswinst dus groter is naarmate je meer richting de beweegrichtlijnen komt, treedt de winst voor mentale gezondheid al op in de eerste 60 minuten per week. Kanttekening hierbij is dat het voor je mentale gezondheid belangrijk is in welke context je beweegt, bijvoorbeeld in een sportklimaat waarbinnen je je veilig voelt.

Bron: www.kenniscentrumsportenbewegen.nl

Wij hopen u met deze nieuwsbrief op de hoogte te hebben gebracht van het laatste nieuws binnen en buiten onze praktijk en wensen u namens alle collega's een hele fijne zomer toe!

