



Allemaal gelukkig kunnen ontsnappen uit de escape room!



Twee teams streden tegen elkaar tijdens ons team uitje.

GLI Slimmer bij CFF i.s.m. diëtistenpraktijk Renate de Schaap

Vanaf juli starten we bij het CFF de Gecombineerde Leefstijl Interventie Slimmer. Het is een programma van 2 jaar waaraan mensen met een BMI vanaf 25 met een co morbiditeit (bv hart en vaatproblemen, diabetes) of met een BMI vanaf 30 zonder een co morbiditeit die daarvoor op dit moment niet in een ketenzorg programma zitten bij de huisarts en die niet voldoen aan de beweegnorm, problemen hebben met hun eetpatroon en het moeilijk vinden om hun ongezonde leefstijl te veranderen, kunnen deelnemen.

Het programma duurt 2 jaar met een intensief eerste half jaar. Na een intake bij diëtiste, leefstijladviseur en beweegprofessional start het programma met een half jaar lang wekelijkse bijeenkomsten met het doel om na een half jaar zelfstandig te kunnen voldoen aan de Nederlandse beweegrichtlijn (dagelijks een half uur matig intensief bewegen, 2 a 3 x per week bot- en spierversterkende oefeningen doen en voor senioren balans oefeningen doen). In dat half jaar wordt er aangeleerd hoe intensief de beweging moet zijn, welke oefeningen je zou kunnen doen, hoe je ervoor kan zorgen dat je het gaat volhouden en we gaan als groep bij diverse bewegegroepen, sportscholen en clubs langs voor kennismakingslessen (de wekelijkse bijeenkomsten zijn geen trainingen!). Verder ga je met de diëtist aan de slag met je persoonlijke voedingspatroon en krijg je hulp van de leefstijladviseur.

Voor aanmelden is een verwijzing van de huisarts noodzakelijk. Aanmelden kan bij Els Boosman

Oefening van de dag!

Het leek ons leuk om in het nieuwsbrief af en toe wat Mensendieck oefeningen te plaatsen, die jullie makkelijk thuis uit kunnen voeren om bepaalde klachten te verminderen.

Een van de populaire klachten van vandaag is de onderrug!

Valpreventie training

Het is weer zover! We gaan met de 4^e editie valpreventie training beginnen. Dit programma is ontwikkeld door 'Vallen verleden tijd'.

Tijdens de training wordt er kennis gemaakt met balans, kracht, coördinatie-oefeningen en ook risicovolle situaties die in het dagelijkse leven kunnen voorkomen en hoe u hiermee om kunt gaan.

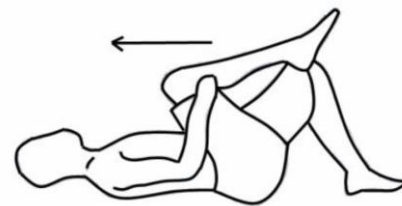
Wanneer? 8 juli t/m 16 september, elke maandag van 14:00 tot 15:00

Mocht u ervaring hebben met val angst of bent u in het verleden gevallen en wilt hier wat aan doen? Neem dan contact op en vraag voor meer informatie over de training of voor een individuele behandeling! Rossy Lazarov, Mensendieck therapeut

Positie: Ruglig, met de knieën gebogen.

Instructie: Trek met beide armen (handen in knieholte) een been naar uw borst op. Doe dit langzaam en houdt 30 seconden vast. Wissel daarna van been.

Sets: 10x per been



Mocht dit niet helpen of heeft u meer vragen over uw klacht. Neem dan contact op met mij of met een van onze collega's. Succes! Rossy Lazarov



Gelukkig is de rioolpijp onder het CFF weer gerepareerd! Het was een hele onderneming. Omdat er geen kruipruimte is moest er een tunnel gegraven worden waar de grondwerker doorheen kon kruipen, zoals u ziet was de tunnel niet groter dan nodig...

Orthooped dr. Noorda

Om de week op donderdagmiddag heeft orthooped dr. Noorda een spreekuur bij het CFF. U kunt voor dit spreekuur terecht op afspraak. Hiervoor heeft u een verwijzing van uw huisarts nodig en bij voorkeur de uitslag van gemaakte foto's of ander beeldvormend materiaal. Het consult wordt vergoed vanuit de basisverzekering, maar gaat wel ten laste van uw eigen risico. Dokter Noorda is een ervaren orthooped die werkzaam is in het Zaans Medisch centrum. Lichamelijk onderzoek, het geven van adviezen en eventueel een injectie doet dr. Noorda ter plaatse. Mocht een operatie geïndiceerd zijn dan overlegt hij met u waar dit het beste kan plaatsvinden. Voor vragen over het spreekuur kunt u ook terecht bij Thera Splinter.

Voor ervaringsverhalen over de behandeling van Dr. Noorda kunt u kijken op:

<https://www.zorgkaartnederland.nl/zorgverlener/orthooped-noorda-r-j-p-152998>

Scholing medewerkers

Monica en Lydia: symposium Oncologie in perspectief-25 jaar, AVL
Jeffrey: richtlijn Artrose heup/knie en alumni bijeenkomst
Handproblematiek

Sander: lezing Movement based athletics

Thera: Crafta Hoofdpijn en hoofdpijn bij kinderen

Els: beweegprogramma GLI Slimmer&Beweegkuur NPI, gestart met opleiding Leefstijlcoach (1jaar), Onderzoek en revalidatie nek

Els&Thera: congres Fysiopraktijk Anno Nu

Stage bij CFF

De afgelopen 20 weken heb ik hier stage mogen lopen. Ik heb hier hartstikke veel geleerd. De mensen die ik heb behandeld, maar ook de anderen die ik in de oefenzaal tegenkwam zijn super aardig voor me geweest en hebben mij ook geholpen in mijn leerproces. Ik heb het hier erg leuk gehad en ben blij dat ik hier mijn stage heb gedaan. Nu op naar het laatste jaar studeren.

Jesse

Openingstijden zomerperiode

In de zomer zijn wij in principe volgens de normale openingstijden geopend. Het kan zo zijn dat we in rustige tijden minder bezetting hebben in de zaal. Wilt u zoals gebruikelijk ook nu een afspraak maken als u komt trainen?

Groepstrainingen:

- skigymnastiek heeft een zomerstop
- MBVO
- geen zumba les als Els op vakantie is

 **Zaans Medisch Centrum**
16 minuten · 

Orthopedisch chirurg Robbert Jan Noorda is gespecialiseerd in het behandelen van mensen met een versleten knie. In 2014 stapten onze orthopeden over op de hoogstaande Visionaire-technologie. "We zijn het enige ziekenhuis in Nederland dat de technologie standaard toepast", aldus Noorda. "Dankzij een 3D-animatie kunnen we vóór de operatie de knie helemaal rondom bekijken, opdat we in de operatiekamer nog preciezer te werk kunnen gaan. De indruk bestaat dat de patiënten als gevolg van het gebruik van deze methode beter herstellen dan met de eerdere conventionele methode." Benieuwd naar het hele verhaal: <https://bit.ly/2UTSgka>

