

## Beste patiënten

Ondanks de sneeuwbuien bruist onze praktijk inmiddels van de voorjaarsenergie.

De verbouwing in ons nieuwe aangrenzende pand nadert het einde en wij kunnen u zeggen "Het wordt prachtig"!

Natuurlijk moeten er nog een groot aantal puntjes op de "i" worden gezet maar, een extra grote, mooie oefenzaal, een sfeervolle nieuwe kinderfysiotherapie ruimte, extra grote cabines en een prachtige vergaderzaal zijn bijna klaar en smaakvol ingericht.

Tot nu toe hebben wij nog weinig overlast ondervonden van de bouwactiviteiten, maar de komende 2 weken zal dat veranderen. In de week van 22 februari zal de doorbraak naar de nieuwbouw plaatsvinden. Naast stof zal dit ook voor de nodige geluidsoverlast zorgen. Ook zullen er vervolgens nog een aantal kleine aanpassingen volgen in de huidige praktijk. Wij verwachten half maart de nieuwe ruimte in gebruik te kunnen nemen en zien ernaar uit om u dan nog beter van dienst te kunnen zijn.

## Hoera een meisje .... !

Het is u wellicht al ter ore gekomen: Paul Metselaar en Laura Groenveld zijn op 24 januari de trotse ouders geworden van een prachtige dochter Jasmijn. Jasmijn is een wolk van een baby en groeit als kool. Laura geniet van haar zwangerschapsverlof en zal medio april haar werkzaamheden in onze praktijk weer oppakken.



Verder zijn onze therapeuten momenteel en de aankomende tijd druk bezig met bijscholingen en kan het zijn dat u ze een dagje moet missen. Uiteraard proberen wij dit zo goed mogelijk op te vangen en uw therapie zo regulair mogelijk door te laten gaan.

## ZWANGERFIT®

Op 4 maart a.s. zal de derde ZwangerFit® cursus van start gaan. Deze cursus wordt inmiddels door veel zwangere dames gepromoot in IJmuiden en blijkt erg nuttig en gezellig.

Op een moderne en zeer professionele wijze worden de aanstaande moeders en vaders theoretisch en praktisch voorbereid op de komende bevalling. Trainingen vinden plaats op muziek in onze trainingzaal onder begeleiding van ZwangerFit® docente Laura Bonninga.

## AFVALLEN MET DIPLAN

De olieballen zijn achter de rug, de restjes van de feestdagen zijn op, maar ja, dan de overtollige kilo's kwijt zien te raken. Twee dingen zijn dan heel belangrijk om te doen: voldoende bewegen en gezond eten.

Heeft u ook zo'n last van het jojo effect en wilt u het eens anders proberen? Kom dan eens langs voor meer informatie om op een nieuwe manier af te vallen.

## BINNENKORT BIJ MAAS & KUPERUS : "KIDS 1,2 MOVE"

Kids 1,2 move is een aantrekkelijk programma voor kinderen met overgewicht.

Overgewicht en Obesitas (ernstig overgewicht) worden wereldwijd een steeds groter probleem. Steeds meer mensen, waaronder veel kinderen, krijgen te maken met overgewicht. Ook in de gemeente Velsen zien we een toename van overgewicht bij kinderen. Daarom hebben Erwin van Merode en Micha de Koning in samenwerking met een diëtiste een programma ontwikkeld om overgewicht bij kinderen tegen te gaan.

### **Wat zijn de gevolgen van overgewicht?**

Overgewicht bij kinderen kan op korte en lange termijn onder andere leiden tot diabetes type 2, hart- en vaatziekten, gewrichtsklachten en verschillende vormen van kanker.

Maar ook kan overgewicht leiden tot psychische klachten bij kinderen als een negatief zelfbeeld en zelfs depressies.

### **Doel van het programma**

Het doel van dit programma is het aanleren van een gezonde levensstijl aan kinderen die kampen met overgewicht. Deze kinderen worden gestimuleerd tot meer bewegen en tot bewustwording van de gevolgen van ongezonde voeding. Dit moet als eindresultaat geven dat de kinderen op een gezond gewicht komen en blijven, zodat complicaties op latere leeftijd als hart- en vaatziekten en diabetes type 2 ten gevolge van overgewicht uitblijven.

### **Voor wie is het programma bedoeld?**

Het programma is bedoeld voor kinderen met overgewicht in de leeftijd van 8 t/m 12 jaar die:

- Gemotiveerd zijn om samen met hun ouders iets aan hun gewicht te doen
- Bewegen steeds minder leuk gaan vinden vanwege hun overgewicht
- Fysieke en/of psychische problemen ervaren t.g.v. hun overgewicht
- Zelfstandig niet een gezond(er) gewicht kunnen bereiken

Voor meer informatie kunt u terecht bij onze receptie.