

Nieuws, tips en achtergrondinformatie over gezondheid, sport, zorg en voeding

blakend^{salland}

Martijn Mensink:
“Meer energie met
Mindful Running”



“Het liefst zie ik
dat mensen 250
gram groente per
dag eten”

Prof. Dr. Bilo: Don Quichotte in de strijd tegen diabetes
Haal inspiratie uit tips van professionals
Vriendinnen Patrica en Kristel over hun passie voor Team Lef!



Voel je goed met Vitalé Heino

Vitalé is in blakende gezondheid en viert dit jaar alweer haar 5 jarig bestaan. Het is mooi om te zien dat steeds meer mensen de weg weten te vinden naar mijn praktijk. Niet alleen mensen die een gezond gewicht nastreven, maar ook mensen die hun leefstijl moeten aanpassen i.v.m. bijvoorbeeld een hoge bloeddruk, een te hoog cholesterol of om Diabetes te willen voorkomen. Ook sporters die prestaties willen verbeteren door aanpassing van het voedingspatroon bezoeken de praktijk. Dat maakt het werk heel afwisselend en boeiend.

Vijf jaar geleden was het in Salland niet gebruikelijk om hulp te vragen aan een coach of gewichtsconsulent. In het westen van het land was die trend al wel zichtbaar. Het is mooi om te zien dat oosterlingen nu ook hulp durven te vragen. Ik krijg veel feedback van mijn cliënten dat het heel motiverend werkt om een stok achter de deur te hebben en om samen met mij naar een doel te werken.

Voordelen van Vitalé

- Een aanpak die bij jou past
- Makkelijk toepasbaar in het dagelijks leven
- Een voedingsadvies gebaseerd op de Schijf van Vijf
- Geen crashdieet of maaltijdvervangers
- Aandacht voor beweging en ontspanning
- Realistische doelen
- Geen jojo-effect maar een blijvend eet- en leefpatroon

Advies op maat

Vitalé adviseert, begeleidt en motiveert volwassenen en kinderen met gewichtsproblemen of voedingsvragen en kijkt naar een gezond eet- en leefpatroon. Ik geef advies op maat, want ieder mens is anders. Bij Vitalé ligt de nadruk op gezond eten en voldoende beweging. Ik werk coachend richting gewenst eetgedrag en werk volgens de richtlijnen van het voedingscentrum. Afslankmiddelen en maaltijdvervangers komen niet in mijn adviezen voor. Als professioneel voedingscoach ben ik aangesloten bij de Beroepsvereniging Gewichtsconsulenten Nederland. De consulten worden dus (gedeeltelijk) vergoed door de zorgverzekeraar.



Spreekt dit je aan? Bezoek mijn website of maak vrijblijvend een afspraak.

Barbara Morrenhof
Zwolseweg 79
8141 EA Heino

0572 – 39 21 18
info@vitalheino.nl
www. Vitalheino.nl

TRY IT DO IT

**Samen sporten is leuk
en houdt je fit!**



www.topfitsalland.nl

Blikweg 2 | 8105 SR Luttenberg | 06 - 53 33 01 06 | info@topfitsalland.nl



Bootcamp

Bootwalk

Hardlooptraining

Kidsbootcamp

Move It!

Insane

Rumble

Cross

Indoor Cycling

Power yoga

Yin Yoga

Loose It!

Personal Training

Small Group

VOORWOORD



Martijn Jansman • Uitgever

Een blakende gezondheid, dat willen we het liefst allemaal. Het is een groot goed om fit en gezond door het leven te gaan. Mijn fascinatie voor sport, voeding en zorg bracht mij op een idee om daar een mooi blad over te maken. En zo werd Blakend Salland geboren. Salland is rijk aan mooie professionals in deze branche en gezegend met een mooie omgeving. Een blakende omgeving met fantastische wandel- en fietsroutes waar we trots op mogen zijn. Goede voeding is een hot item, langer thuis wonen is een trend. Maar wat is nu goede voeding en met welke hulpmiddelen kun je langer thuis wonen? Het team van Blakend Salland ging op onderzoek uit en keerde met vele tips en nuttige adviezen huiswaarts. Je leest ze hier, in de eerste editie van Blakend Salland. Wij wensen je veel leesplezier.

In Blakend Salland lees je interviews, tips en adviezen op het gebied van gezondheid, sport, zorg en voeding. De krant is een uitgave van N35 Media BV en wordt huis-aan-huis verspreid in een oplage van 40.000 exemplaren in Salland.

Uitgever	Acquisitie
N35 Media BV	N35 Media
Martijn Jansman	Martijn Jansman
Paalweg 5	
8141 RT Heino	Ontwerp & vormgeving
0572 - 39 55 58	N35 Media
info@n35.nl	Inez Oldeboer
www.n35.nl	
Redactie	Fotografie
Eyecatcher	N35 Media
Communicatie	Lise Koekkoek
Rudi Buitenkamp	
N35 Media	Druk
Esmée Tijink	RODI Rotatiedruk
	Verspreiding
	ALL-Inn
	Verspreidingen

Copyright
Niets uit deze uitgave mag zonder schriftelijke toestemming van de uitgever worden overgenomen en vermenigvuldigd. Heeft u suggesties, vragen, complimenten of klachten over Blakend Salland? Mail dan naar info@n35.nl



Jonge apotheker Peter Brummelhuis put energie uit mindere periode in zijn leven

Volledig herstel na hersenbloeding door goede conditie en jeugdigheid

4 november 2011. Het is een dag die Peter Brummelhuis (destijds 30) nooit zal vergeten. De Jonge Apothekers hadden in Utrecht een speciale bijeenkomst georganiseerd voor allerlei specialisten in de gezondheidszorg. Als voorzitter kreeg hij de schone taak om een dankwoord uit te spreken. “Ineens voelde ik het bloed in mijn hoofd stromen en een paar seconden later was ik weg. Toen ik wakker werd, lag ik in het ziekenhuis.”

De eigenaar van Apotheek Heino bleek getroffen te zijn door een subabnale bloeding aan de rechterkant van zijn hoofd. In gewone mensentaal: een hersenbloeding. “Mijn geluk was dat ik direct in goede handen was. In de zaal zaten allemaal mensen met kennis van zaken. Zij wisten ook dat reanimeren niet goed zou zijn, want dat pompt juist het bloed naar je hersenen.”

In het ziekenhuis lag hij acht uur op de operatietafel, vervolgens twee dagen op de afdeling high care en daarna drie weken op de afdeling. “Eerst kon ik alleen maar liggen omdat ik zo verschrikkelijk veel pijn had, maar op de afdeling ben ik langzaam opgebloeid. Ben toen weer begonnen met praten en ik kreeg ook fysiotherapie want je moet eigenlijk alles opnieuw leren. De schade bleek reuze mee te vallen. Dat was volgens de artsen

te danken aan mijn leeftijd, goede conditie en de plek waar het is gebeurd. Dichtbij het ziekenhuis en met in de zaal allemaal mensen met verstand van zaken.”

‘Als er een tegenslag komt, benader ik het op een hele andere manier’

Brummelhuis kreeg ook psychologische hulp aangeboden, maar die behoefte had hij niet. “Ik wilde juist vooruit kijken. Dat je ziet dat je stappen maakt, is de beste steun die je kunt krijgen”, stelt hij nuchter. In januari en februari mocht hij heel voorzichtig weer aan het werk. Dat viel nog niet mee. “Als ik twee uur bezig was, moest ik twee dagen bijkomen van de vermoeidheid. Je leert dan wel goed wat je beperkingen zijn.”

Levenslessen

Anno 2017 kan hij tot zijn grote tevredenheid stellen volledig hersteld te zijn en alles weer aan te kunnen. Het beste bewijs levert hij misschien wel tijdens zijn wekelijkse tochtjes op de fiets. En hij heeft ook meegedaan met een barre tocht van Italië naar Nederland met tussen de 16.000 en 17.000 hoogtemeters om geld op te halen voor kankeronderzoek. “Of ik me nog zorgen maak? Nee, ik sta er heel rationeel in. Ik word regelmatig gescreend

en elke vijf jaar wordt een scan gemaakt. De kans dat het me nog een keer overkomt, is nihil. In het begin was ik het vertrouwen in mijn lichaam even kwijt, maar dat is helemaal terug”, aldus Brummelhuis die uit de mindere periode wel een paar levenslessen heeft gehaald. “Ik maak me niet meer zo druk om kleine dingen en als er een tegenslag komt, benader ik het op een hele andere manier. Ik

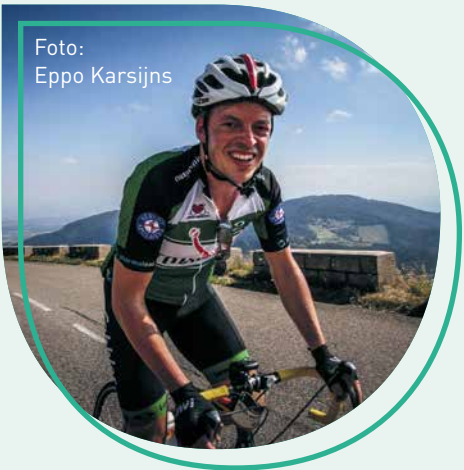


Foto: Eppo Karsijns

probeer er zelfs energie uit te putten. Ook heb ik gemerkt dat alles heel betrekkelijk is. De organisatie in de apotheek draait gewoon door. Net als de wereld om je heen.”

Blakend door Salland

Uw hoofd leeg
maken en lekker
ontspannen.
Culinair
genieten van
streekproducten,
afkomstig van
de boer bij u om
de hoek. Met de
kinderen nieuwe
herinneringen
creëren tijdens een
gezellig dagje uit.
De ingrediënten
voor het goede
leven hoeft u niet
van ver te halen,
maar vindt u
gewoon in Salland!



Kijk voor meer inspiratie, tips voor een
dagje uit en evenementen op
www.sallandnatuurlijkgestvrij.nl
of in het nieuwe Salland! Magazine
2017, verkrijgbaar bij o.a. diverse
toeristisch- recreatieve ondernemers,
VVV's en Tourist Info's in Salland.

Of volg ons op social media voor een
dagelijks portie blakende tips:

-  @SallandTourist
-  /SallandNatuurlijkGastvrij
-  /insalland



INNO FEET

Innofeet Podotherapie

Deskundige behandeling van al uw voet-, enkel-, knie-, heup- en rugklachten

Gespecialiseerd in de behandeling
van (top)sporters en patiënten
met diabetes mellitus

088 - 031 3000 www.innofeet.nl info@innofeet.nl

Amersfoort • Apeldoorn • Balkbrug • Dalfsen • Dedemsvaart • Deventer • Doesburg • Duiven • Elburg • Epe • Genemuiden • Gramsbergen
't Harde • Heerde • Heeten • Heino • Holten • Hoogeveen • IJsselmuiden • Kampen • Lemelerveld • Luttenberg • Nieuwleusen • Nijverdal
Nunspeet • Ommen • Raalte • Slagharen • Vaassen • Wapenveld • Warnsveld • Westervoort • Wezep • Wijhe • Zuidwolde • Zwolle

5 vragen aan diëtist Stephanie Supprian

"We zijn te streng voor onszelf, het moet altijd perfect zijn"

Voeding is een essentieel onderdeel van ons leven. Maar wat is goede voeding en hoe zorg je ervoor dat je een gezond gewicht bereikt en behoudt? Diëtist en eigenaresse van Diëtistenpraktijk Salus Stephanie Supprian beantwoordt vijf vragen op dit gebied.

Wat is goede voeding nou precies?

Het werkwoord voeden moet in voeding zitten zeg ik altijd. Eet voldoende vitamines, mineralen, vezels en heel belangrijk: eet onbewerkt. Door onbewerkt te eten krijg je zoveel meer voedingsstoffen binnen, hier valt nog veel winst te behalen. Probeer zelf eens een saus te maken in plaats van saus uit een zakje of pakje. Deze gemakspullen zijn uitgekleden producten waar eigenlijk niks in zit, behalve veel zout en suiker. Ik merk dat mensen het moeilijk vinden om een gezonde maaltijd op tafel te zetten. Ze weten niet wat ze moeten maken en het kost tijd. Sommige pakketten zijn dan een prima uitgangspunt, maar doe er zelf verse groente bij. Het liefst zie ik dat mensen 250 gram groente per dag eten.

Zijn er bepaalde patronen die je herkent bij mensen?

Ik krijg regelmatig mensen in mijn praktijk die zelf al talloze pogingen hebben ondernomen om af te vallen. Helaas zonder resultaat en dat is vaak ook logisch. Mensen zien afvallen als wiskunde: 'Ik mag 2000

calorieën per dag eten, als ik er nou 1500 binnenkrijg

dan moet ik wel afvallen'. Zo werkt het jammer genoeg niet. Afvallen vraagt om een voedingsplan op maat, waarbij je goed naar je lichaam moet luisteren. Als mensen zelf gaan afvallen laten ze vaak ook de gezonde producten weg, waardoor ze onvoldoende goede voedingsstoffen binnen krijgen. Afvallen begint met goed eten.

Wat is de meest gemaakte fout?

De meeste gemaakte fout noem ik het 'What-the-hell-moment'. Mensen vinden dat altijd alles maar perfect moet gaan. Het is of perfect of het is mislukt. Mensen gaan zichzelf dingen verbieden en dan zul je zien dat het fout gaat, omdat het des te aantrekkelijker wordt. Als het dan fout gaat voelt het als een mislukking en denken mensen: 'What the hell, laat ook maar', en vervolgens gaat die hele chocoladereep op. Dat is zo jammer. Als je jezelf nou elke dag een klein stukje gunt heb je wel dat genietmoment, maar van dat kleine stukje wordt het afvallen niet teniet gedaan. Op die manier is het veel makkelijker vol te houden. Ik houd altijd de 80/20 regeling aan. 80% van wat je eet moet goed zijn voor je lijf en 20% voor je ziel. Voor de een is die 20% een stukje chocolade en voor de ander een glas rode wijn.

Steeds meer kinderen krijgen te maken met overgewicht. Hoe kijk jij hier tegenaan en wat is jouw advies hierin?

Dat klopt helaas. Het begint al als ze nog klein zijn. Mensen denken dat het babyvet

is en dat het zichzelf wel oplost. Dat is lang niet altijd het geval, steeds vaker zijn jonge kinderen simpelweg gewoon te dik. Dit komt doordat ze de gewoontes van hun ouders overnemen. Neem bijvoorbeeld een marsreep. Daar zitten om en nabij 250 calorieën in. Voor een volwassene leidt dit niet automatisch tot gewichtstoename. Maar voor een kind staat zo'n reep gelijk aan 750 calorieën en daar kom je echt wel van aan, zeker als je dit meerdere malen per week eet. Kleine marsreepjes zijn een goede vervanger. Ouders zetten niet opzettelijk ongezond eten voor, ze weten soms niet beter of de prioriteit ligt elders. Pas als ouders zich ervan bewust zijn dat het niet de beste keuze is kunnen we wat gaan veranderen. Ik adviseer ouders die hiermee worstelen altijd om bij mij langs te komen, hoe eerder hoe beter. Hoe langer het probleem aanhoudt, hoe moeilijker het wordt om verandering in gang te zetten. Tip: geef de kinderen voor het eten alvast wat snoepgroentes, dit stilt de eerste honger én ze krijgen extra groente binnen.

Hoe kun je het best omgaan met verleidingen?

Het beste is om deze 'snaaimomenten' bewust in te plannen. Wat ik vaak zie is dat het een gewoonte is geworden zonder dat mensen er echt van genieten. Waarom eet je bij elk kopje thee een koekje? Of waarom drink je acht biertjes op een avond? Dit kan best wat minder. Bepaal voor jezelf op welke momenten het echt toegevoegde waarde heeft en geniet er dan bewust van. Je zult zien dat je van de overige momenten makkelijk afscheid kunt nemen. Bewust genieten zorgt er bijvoorbeeld voor dat je niet onbewust de hele zak chips leeg eet voor de tv.

TIP



Christel Elders • Tandarts

'Pas op met frisdrank, pakjes drinken en koolzuurhoudende dranken'

Dat we van te vaak suiker eten, gaatjes krijgen, weten we allemaal. Een bijna net zo grote boosdoener is het eten of drinken van zure voedingsmiddelen. Het is algemeen bekend dat ontkalken van een koffiezetapparaat met azijn moet gebeuren. Doordat zuur kalkafzetting oplost, zou het ook met dubbelfris, ijsthee, koolzuurhoudende dranken of vruchtensappen kunnen. Alleen... dan smaakt de koffie niet meer zo lekker. Aangezien je tanden en kiezen veel calcium bevatten, wordt je gebit ook aangetast door het drinken van deze zuren of het eten van bijvoorbeeld fruit, yoghurt, kwark etc. Tand en kiezen groeien niet meer aan. Ze slijten alleen maar! Pas dus een beetje op met wat je eet en drinkt.

Bron

Diëtistenpraktijk Salus
De Markt, Markstraat 27
8141 GA Heino
06 10 14 91 03
info@dietistenpraktijk-salus.nl
www.dietistenpraktijk-salus.nl

"Het liefst zie ik dat mensen 250 gram groente per dag eten"



ZATERDAG 18 MAART: Open Dag voor Zorg en Welzijn

Kom langs bij Carinova

Ook Carinova stelt graag haar deuren open tijdens de Open dag voor Zorg en Welzijn. Ouderen en hun familie zijn welkom om een kijkje te komen nemen. En zoek je een uitdagende baan in de ouderenzorg? Dan kun je op die dag komen sfeer proeven en je vragen stellen aan onze medewerkers. Bij Carinova zijn onze cliënten 'Vertrouwd Dichtbij': met thuiszorg kunnen zij zo lang mogelijk thuis blijven wonen, in de woonzorg voelen zij zich zo thuis als mogelijk.



Locaties

Colmschate : Huize Salland, Bloemendalsweg 5

Deventer : Sint Jozef, Sint Jozefplein 1

Diepenveen : Sparrenheuvel, Burg. Doffegnieslaan 2A

Raalte : De Hartkamp, Jan van Arkelstraat 15

Zwolle : Thuiszorglocatie, Kranenburgweg 8

U kunt bij ons onder andere terecht voor:

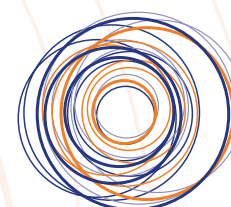
- **THUISZORG:** Het team bestaat uit medewerkers die 7x24 uur alle continuïteit en kwaliteit van zorg kunnen bieden, zoals lichamelijke verzorging, wondzorg, nachtzorg en diverse gespecialiseerde verpleegkundige handelingen.
- **WOONZORG** en kleinschalige woonvormen die aansluiten bij de zorgvraag van deze tijd. Met (para)medische behandelingen als ergotherapie,

logopedie, fysiotherapie of diëtetiek. Ook voor kortdurende intensieve zorg (revalidatie) kunt u bij ons terecht. In het geheel vernieuwde Sint Jozef in Deventer kunt u een rondleiding krijgen in dit unieke Rijksmonument.

DE KOFFIE EN THEE STAAN VOOR U KLAAR OP 18 MAART AANSTAANDE! Houd onze website in de gaten voor het laatste nieuws over het programma per locatie: www.carinova.nl

Vertrouwd
dichtbij

www.carinova.nl



fysiotherapeutisch centrum wijhe

In ons klantvriendelijke Fysiotherapeutisch Centrum in Wijhe en omgeving bieden wij een breed scala aan gespecialiseerde therapieën en beweegprogramma's.

- Manuele therapie
- Geriatrie fysiotherapie
- Kinderfysiotherapie
- Oedeemtherapie en oncologische revalidatie
- Hart- vaat- en longrevalidatie
- Gespecialiseerde schouder, knie en heup revalidatie
- Beweegprogramma's overgewicht, artrose, diabetes, valpreventie
- Dry Needling
- Medical taping
- FysioFitness

Leven is bewegen • de Fysiotherapeut

De vraag naar verse, gezonde kant-en-klare maaltijden groeit

Vandaag de dag zijn er steeds meer mensen die kant-en-klare maaltijden eten. Je kunt deze bij de supermarkt kopen, maar je kunt er ook voor kiezen om gezonde, verse maaltijden bij je thuis te laten bezorgen. Erwin Beumer, kok en eigenaar van Meat Salland, vertelt meer over deze service.

“Wij merken dat de vraag naar verse kant-en-klare maaltijden toeneemt. Dit komt doordat ouderen tegenwoordig steeds langer thuis wonen. Voor hen is het niet altijd meer

mogelijk om zelf te koken, maar ze willen wel graag een lekkere en gezonde maaltijd. Daarnaast zie je de trend dat steeds meer mensen onregelmatig werken, laat thuis zijn of een deel van de week een eenpersoons huishouden voeren. Dan is dit een ideale en snelle oplossing. We bieden onze maaltijden aan in drie portiegroottes. Het bestellen gaat eenvoudig. Dit kan online via onze webshop of via een papieren menulijst. De maaltijden worden twee keer per week thuis bezorgd. Daarnaast kan men, zonder bestelling vooraf, van maandag tot en met vrijdag maaltijden afhalen.”

“We werken zoveel mogelijk met lokale leveranciers. Dit heeft als voordeel dat je korten lijnen hebt, de ondernemers kent en flexibel kunt omgaan met aanvragen op korte termijn. Bijvoorbeeld als iemand terugkomt uit het ziekenhuis en gelijk wil starten. Zij nemen dan voor een korte revalidatie periode maaltijden af. De maaltijden en de menulijst wisselen elke week en lopen met de seizoenen mee. Naast een aantal ouderwetse streekgerechten, zoals kruutmoes, snert en balkenbrij bevat het ook de klassiek opgebouwde maaltijden met aardappelen



vlees en groente. We merken dat de oudere klanten dat prettig vinden, zij zijn dat van huis uit gewend en het geeft een stukje herkenning. Daarnaast verzorgen wij ook de pasta's, maaltijdsalades en 'wereldgerechten'. Wat al onze maaltijden gemeen hebben is dat ze met verse ingrediënten, op ambachtelijke wijze en met aandacht bereid worden!”

Bron

Meat Salland
Boeierstraat 10b
8102 HS Raalte
0572 - 72 41 41
info@meatsalland.nl
www.meatsalland.nl

Voorjaarsschoonmaak voor huis én lichaam



Alie Geerts van de gelijknamige Praktijk voor Huidverzorging in Raalte-Noord verwijst graag naar de westerse en met name oosterse gezondheidsleer die hele mooie inzichten kunnen opleveren. “Volgens de vijf elementen leer hoort de lente bij het element hout waarin alles tot groei komt. De lentekriebels jagen ons door het lijf, maar we komen

wel uit de winterperiode met meestal minder lichaamsbeweging en zwaardere voeding. Daardoor worden de afvalstoffen minder goed afgevoerd.”

Die afvalstoffen moeten weg en dat gaat vooral via de lever die als belangrijkste functie het ontgiften van het lichaam heeft. Met andere woorden: de lenteschoonmaak geldt

niet alleen voor het huis, maar ook voor het lichaam! Hoe harder de lever aan het werk moet, hoe harder de voorjaarsmoeheid zal toeslaan. Alie heeft enkele nuttige tips om de lever te ondersteunen in die belangrijke taak en de vermoeidheid te beperken:

- Zorg voor meer beweging, goede ademhaling en temperatuur, voldoende (water) drinken;
- U kunt de lever in zijn ontgiftende werking ondersteunen door extra zuur aan de voeding toe te voegen. Zuur onttrekt onzuiverheden uit de lever. Eet bewust!;
- Schrap suikers en wees zuinig met alcohol en koffie;
- Vertel wat u 'op uw lever' heeft. Naast opluchting kan dit ook de bekende fronsrimpels verminderen;
- Probeer stress, boosheid en frustratie te verminderen of zelfs te vermijden, want het zorgt voor stagnatie van de leverenergie.

De lente is volgens Alie ook een goede periode om de huid te laten behandelen. “In de HOUT-periode zien we vaak dat de huid onrustiger is.

'De lente-
schoonmaak
geldt ook voor
het lichaam!'

Er verschijnen meer mee-eters (galblaas energie) en de huid is vetter (glimt meer) Ook voelen we meer verkrampingen in de spieren van nek en schouders.” Alle reden dus om een HOUT-behandeling te laten uitvoeren op gezicht en deel van het lichaam inclusief de lever.

Bron

Praktijk voor Huidverzorging Alie Geerts
Warmelo 1
8103 HT Raalte
0572 - 38 06 91
info@aliegeerts.nl
www.aliegeerts.nl

Seizoenen zijn van grote invloed op onze gezondheid. Iedereen zal beamen dat je in de herfst anders voelt dan in het voorjaar. In de lente moet je eigenlijk uit de winterslaap ontwaken, veel energie krijgen om zaken op te pakken en toch kun je worden getroffen door die overbekende voorjaarsmoeheid. Is dat te voorkomen en zo ja, hoe pakken we dat aan?



Mindful Runner Martijn Mensink: "Ik was altijd op zoek, maar ik vond nooit wat."

Ademhaling is alles

Ken je dat gevoel? Je komt thuis na een lange werkdag en ploft vermoeid neer op de bank. Eigenlijk moet je nog hardlopen, maar daar zie je als een berg tegenop. Je energie is op. Wees niet bang, je bent niet de enige.

Hoe komt dit? En wat kun je eraan doen? Volgens Martijn Mensink heeft dit alles te maken met ademhaling. "Ademhaling is de basis; het is het eerste wat je doet als je geboren bent en het laatste wat je doet als je overlijdt. Een mens ademt zo'n 23.000 keer per dag. Het vreemde is dat we ons wel bewust zijn van onze voeding en wat goed is voor ons hart, maar we vergeten het belangrijkste. Ademhaling. Met de juiste ademhaling kun je zoveel meer energie uit je lichaam halen."

Mindful Run

Met behulp van Mindful Run helpt Martijn mensen beter naar hun eigen lichaam te luisteren en zich bewust te worden van hun ademhaling. Mindful Run is een combinatie van mindfulness, ademhalingstechnieken en hardlopen. "Het leert je om meer in het 'hier en nu' te lopen, waardoor je je hoofd leegmaakt en kunt genieten van het moment. Met de juiste ademhalingstechnieken leer je

het maximale rendement uit je ademhaling te halen. Dit doen we met neusademhaling. Hoe rustiger je leert ademen, hoe meer zuurstof en hoe minder melkzuur je in je lichaamscellen hebt en ook des te lager je hartslag zal zijn. Ademhalen via de neus is een stuk voordeliger en gezonder dan ademhalen via de mond, tijdens het hardlopen maar ook in het dagelijks leven."

"Een Mindful Run cursus duurt vijf weken en bestaat uit een wekelijkse sessie van anderhalf uur. Of je nou een beginnend of gevorderd hardloper bent, de cursus is



geschikt voor iedereen. Het belangrijkste is dat het toegankelijk en leuk is. We leren je op een leuke manier weer te genieten van

'Met de juiste ademhaling kun je zoveel meer energie uit je lichaam halen'

het 'hier en nu' en leren je verschillende ademhalingstechnieken. Iedereen kan het op zijn of haar eigen tempo doen en eruit halen wat hij of zij eruit wil halen. Met de juiste ademhalingstechniek kunnen wij bijvoorbeeld mensen die last hebben van een burn-out weer kracht en energie geven. We ondersteunen ook veel mensen met astma of hyperventilatie, maar ook mensen die veel stress ervaren of niet lekker in hun vel zitten.

De andere kant

Bovenstaande klachten zijn niet vreemd als je kijkt naar de maatschappij waarin we leven en we van alles 'moeten'. We moeten een goede opleiding volgen om vervolgens een goedbetaalde baan te vinden. We moeten regelmatig sporten, familie bezoeken en ons sociale netwerk onderhouden. Maar welke keuzes maak je nu bewust? En waar sta je

Wil jij weten hoe jouw ademhaling is? Doe dan de ademhalingstest.

Maak hiervoor gebruik van een stopwatch.

Stap 1. Ga zitten en adem rustig door je neus. Houd je mond gesloten.
Stap 2. Wacht een minuut, zodat je volledig ontspannen door je neus ademt. Na een gewone, rustige uitademing door je neus stop je met ademen. Knijp je neus dicht en houd je mond gesloten. Druk de timer van je stopwatch in.
Stap 3. Bij de eerste aandrang tot ademen laat je je neus los en begin je weer te ademen via de neus. Druk de timer van je stopwatch op stop.

Hoeveel seconden duurde het voordat je de eerste aandrang tot ademen voelde?

Minder dan 15 seconden: je ademt zwaar en diep
Ongeveer 25 seconden: je ademt 2x zoveel als de norm. Dit kan zorgen voor stress, vermoeidheid of voor een verlaagd immuunsysteem.
Ongeveer 35 seconden: je ademt nog iets te veel, maar je zal er niet veel last van hebben.
Ongeveer 45 seconden: je ademhaling is uitstekend!



zelf écht achter? Martijn (42), opgegroeid in Nijverdal waar hij in het eerste van SVN voetbalde en momenteel woonachtig in Oosterbeek, kent ook deze kant van het verhaal. “Ik leefde 18 jaar lang bovenstaand leventje zonder dat ik wist wie ik nu echt was. Ik was lusteloos, altijd moe en kon niet genieten van het leven. Al die tijd vroeg ik mij af wat er met mij aan de hand was. Ik ging maar door, luisterde niet naar mijn lichaam en praatte niet. In die tijd woog ik 106 kg, dronk en rookte ik ontzettend veel en was ik niet happy. Ik was altijd op zoek, maar ik vond nooit wat. De ommekeer kwam acht jaar geleden toen ik stopte met roken en met Mindfulness in aanraking kwam. Met de combinatie van Mindfulness en bewegen voelde ik mij steeds beter worden en zo ontstond Mindful Running. Ik werd me bewust van mijn eigen lichaam en ik vond rust. Ik stopte met zoeken en dingen vielen vanzelf op hun plek. Ik kan nu meer genieten en ben tevreden met wat ik heb. Het geeft me zoveel energie, dit gun ik iedereen.

Groei
Mindful Running wordt steeds populairder. Inmiddels werken 120 gecertificeerde instructeurs bij Mindful Run, die door heel Nederland cursussen geven. Martijn, zelf

Raalte

Rob Nijkamp
Startlocatie: Haarlerberg Molenweg 2 (bij boerderij de Pas)
Tijd: 9.30-11.00 uur
Data: zondag 26 maart, 2, 9, 23, 30 april
www.mindfulrun.nl/raalte

ook KNAU-gecertificeerd; “We zijn onlangs begonnen in België en gaan binnenkort ook naar Duitsland. Het is ontzettend gaaf om te zien hoe enthousiast mensen zijn.” De

Lemele

Janny Pekkeriet
Startlocatie: Camping de Lemeleresch, Lemelerweg 16, 8148 PC Lemele
Tijd: 10.15 - 11.45 uur
Data zondag 7, 14, 21, 28 mei en 11 juni
www.mindfulrun.nl/lemele

cursus wordt in Salland op meerdere plekken gegeven, zoals onder andere in Raalte, Lemele en Heino. Je kunt je opgeven via de website, www.mindfulrun.nl. Wil je liever eerst

Heino

Martine Flim
Startlocatie: Weversweg/Raalterdwarsweg
Tijd: 9.30 -11.00 uur
Data woensdag 5,12, 19 april, 3 en 10 mei
www.mindfulrun.nl/heino

een keer kennismaken met Mindful Run? Geef je dan op voor een van de events of een kennismakingsclinic.



Foto: Eigen archief

MIEN interactief: werk spelenderwijs aan je conditie!



Gezond ouder worden willen we allemaal. Maar hoe zorg je ervoor dat je vitaal blijft tot je honderdste? Marja Vijn van MIEN: "Voldoende beweging speelt hierbij een belangrijke rol. Voldoende beweging zorgt er niet alleen voor dat je spieren soepel blijven, het helpt ook om chronische

gezondheidsproblemen te verminderen. Daarnaast is beweging goed voor de conditie van je geheugen en brein. Bewegen houdt dus zowel je lichaam als je geest jong."

"MIEN, onderdeel van Zorggroep Raalte, ondersteunt senioren bij 'goed leven' in het

hart van Salland. Wij vinden het belangrijk dat je vitaal en zelfredzaam ouder wordt. Voldoende beweging helpt daarbij, daarom is MIEN gestart met het project 'MIEN interactief bewegen'.

'MIEN interactief bewegen' combineert sport, spel en samenzijn. "In twaalf bijeenkomsten op een centrale plek in het dorp werken we onder professionele begeleiding aan conditie en coördinatie. Dit doen we door middel van beweegspelen op een spelcomputer, zoals op de Wii en de Silverfit. Hoe dat werkt? Je beweegt en de computer reageert met behulp van een ingebouwde camera. Moeilijk is het niet en leuk is het zeker. Ga de strijd met elkaar aan tijdens een potje bowlen of daal in razend tempo de berg af tijdens een wedstrijdje skiën."

"Voor mensen die minder mobiel zijn, maar wel graag willen deelnemen hebben we een oplossing bedacht. Bij deze mensen komt ons mobiele team thuis met een compacte spelcomputer. In twaalf sessies van drie kwartier werken we onder begeleiding van een ervaren specialist op spelenderwijs aan een betere conditie. Deelname is gratis."

Bron

Zorggroep Raalte
Kerkstraat 3
8102 EA, Raalte
0572 - 74 40 50
info@zorggroepraalte.nl
www.zorggroepraalte.nl

Heino

Start vanaf 11 april op dinsdagochtend
Van 09.00 tot 10.30 uur
In het Dorpshuus

Luttenberg

Start vanaf 12 april op woensdagochtend
Van 09.30 tot 11.00 uur
In Elckerlyc

Mariënheem

Start vanaf 3 april op maandagochtend
Van 09.30 tot 11.00 uur
In De Schalm

Deelname is gratis. Je kunt je opgeven door een mail te sturen naar info@zorggroepraalte.nl of door te bellen naar 0572 - 74 40 50.

Sporten is pas leuk als je er plezier aan beleeft

Iedereen weet dat sporten goed voor je is, voor zowel je lichaam als geest. Voor veel mensen is het echter een opgave om dit een paar keer per week te doen. Volgens Mathijn Veldkamp is dat niet zo vreemd, want vaak wordt sporten niet geassocieerd met plezier. Bij Top Fit Salland is dat wel het geval. Samen met zijn vrouw Marloes heeft hij zijn eigen sportbedrijf in Luttenberg opgericht. Ze hebben hun schuur, The Barn, omgebouwd tot sportschool en geven nu verschillende lessen per week, zoals bootcamp, spinning en power yoga.

"Sporten wordt pas leuk als je er plezier aan beleeft. Hoe leuker mensen het vinden, hoe langer ze het volhouden en hoe vaker ze terugkomen. Het is belangrijk om een goede balans te vinden tussen het sociale aspect en beweging. Wij zien dat persoonlijke benadering en begeleiding daarbij helpt. Wij zien ook dat mensen het leuker vinden als ze samen sporten, bijvoorbeeld met een vriend of familielid. Daarom stimuleren we het om iemand mee te nemen, zo motiveer en enthousiasmeer je elkaar. Het belangrijkste is echter dat mensen lekker bewegen en zich fit voelen. Wij raden aan om minimaal drie keer per

week te sporten. Naast goede voeding is dat de basis voor een gezonde levensstijl. Je hoeft niet altijd naar een sportschool, een stevige wandeling valt hier bijvoorbeeld ook onder. Door je sportmomenten bewust in te plannen en ze leuker voor jezelf te maken zie je er niet meer als een berg tegenop en wordt het onderdeel van je dagelijkse leven."

"Bij ons is iedereen welkom. De jongste is zes jaar oud en de oudste is al zeventig geweest. Per doelgroep hebben we een aparte aanpak, maar het is ook leuk om af en toe iedereen door elkaar heen te mixen. 'The Barn' is onze basis, maar als het even kan verplaatsen we de lessen naar buiten. Vlakbij bevindt zich een bos, een zandkuil en weilanden. Dit biedt vele mogelijkheden om te sporten en plezier te maken. En daarnaast is het gewoon heerlijk om van de natuur te genieten."

"Als je iemand meeneemt, enthousiasmeer je elkaar"



Bron

Top Fit Salland
Blikweg 2

8105 SR Luttenberg
06 - 53 33 01 06

info@topfitsalland.nl
www.topfitsalland.nl

Fysiotherapie zorgt voor flinke sprong voorwaarts bij ouderen

De trend is al een tijdje terug ingezet. Ouderen moeten minder snel hun toevlucht zoeken tot woonzorgcentra en zijn dus langer aangewezen op hun eigen stekkie. Om zo lang mogelijk zelfstandig te kunnen blijven wonen, is het natuurlijk wel zaak om in een redelijke tot goede conditie te verkeren. Een specialist op het gebied van fysiotherapie voor ouderen kan daarbij helpen.

Misschien denk je dan direct aan een wekelijkse massage om de spieren soepel te houden. Hoeft zeker niet verkeerd te zijn, maar dat is niet het uitgangspunt. In de visie van Fysiotherapeutisch Centrum Wijhe, gevestigd in het plaatselijke Gezondheidscentrum, moet je de ouderen juist aansporen om zelf in beweging te blijven of te komen. "En als ze resultaat zien, is dat een hele belangrijke motivator", weet Mascha van de Sligte uit ervaring.

De ouderenfysiotherapeut trekt geen vast oefenschema uit de kast, maar probeert maatwerk te leveren. Voor de een kan het beter zijn om op kracht te trainen, terwijl het bij een ander juist ontbreekt aan uithoudingsvermogen. "En de oefeningen worden zoveel mogelijk ingepast in het dagelijkse ritme. Daarom willen we graag bij mensen op bezoek komen om de huiselijke situatie met eigen ogen te kunnen zien. Waar mogelijk en nodig vindt onderling ook afstemming plaats met bijvoorbeeld ergotherapie en/of thuiszorg. Of met een diëtist, want als de ouderen te weinig eiwit binnen krijgen, verliezen ze snel aan spierkracht."

"De oefeningen worden zoveel mogelijk ingepast in het dagelijkse ritme"

Bij Fysiotherapeutisch Centrum Wijhe kiezen ze voor een periode met intensieve behandelingen. "Je kunt niet eeuwig blijven behandelen. Uiteindelijk moeten ze het zelf oppakken en dat weten ze ook heel goed. Het mooie is dat de meesten echt een flinke sprong voorwaarts maken, mede omdat ze lang inactief zijn geweest", aldus Mascha die goed beseft dat je in de categorie ouderen wel gauw te maken kunt krijgen met een terugval. "Als er iets gebeurt, heeft dat relatief veel impact en kunnen ze snel verzwakken. Dan is het één telefoontje naar ons Fysiotherapeutisch Centrum en we pakken de draad samen weer op."

Bron

Fysiotherapeutisch Centrum Wijhe
Raadhuisplein 2-2
8131 BN Wijhe
0570 - 71 45 12
praktijk@fysiotherapie-wijhe.nl
www.fysiotherapie-wijhe.nl

TIPS



Annelies Hofstee • Osteopaat

'Zorg voor een goede balans'

Als osteopaat zie ik vaak mensen met, in hun ogen, onverklaarbare klachten. Ze hebben rugpijn, buikklachten, hoofdpijn of ze zijn vaak vermoeid, maar kunnen dit niet herleiden. Ons lichaam is één geheel en als er ergens een kink in de kabel komt, werkt dat door op het hele lichaam. Het lichaam moet die 'kink' compenseren, maar als we te veel moeten compenseren leidt dit tot klachten op kwetsbare plekken. Veel klachten ontstaan door emotionele problemen, stress, slechte voeding of een bacterie. Maar bijvoorbeeld ook door littekenweefsel, als gevolg van een operatie. Het is belangrijk om een goede balans te vinden, zodat het algemeen functioneren van het lichaam zo optimaal mogelijk is en het niet teveel hoeft te compenseren.



Vincent Boerdijk • Opticien

'Behoedt je ogen voor onnodige inspanning'

Er komen steeds meer mensen bij ons die aangeven dat ze 's avonds vermoeide ogen hebben. Dit komt door de constante inspanning die onze ogen gedurende de dag moeten leveren. Een (lees)bril is vaak de oplossing. We merken echter dat mensen dit het liefst zo lang mogelijk uitstellen. Naarmate we ouder worden gaan onze ogen harder achteruit, omdat onze ooglenzen met de jaren steeds stugger wordt. Wij raden aan om bij de eerste tekenen al langs te komen om de mogelijkheden voor een leesbril te onderzoeken. Zo behoedt je je ogen voor onnodige inspanning, vooral bij korte afstanden.



Meat Salland
Maaltijdservice



Dagverse maaltijden
met wekelijks
seizoensgebonden
keuzegerechten

Meer info:
Boeierstraat 10b
8102 HS Raalte
0572 - 72 41 41
info@meatsalland.nl
www.meatsalland.nl



**LEKKER
VERS
UIT EIGEN
REGIO**



Voor een blakende uitstraling
(lees)brillen van *Betty Barclay*



juwelier - opticiën

Boerdijk



Munnikenhof 6 • 8141 GL Heino • 0572 - 39 12 06 • www.boerdijkheino.nl

**Uw persoonlijke specialist op het gebied van
zorg en begeleiding!**



Neem geheel vrijblijvend contact op voor een
kennismakingsgesprek.

ADRES:

Gera Schoorlemmer
Overmeenweg 25
8111 PD Heeten

TELEFOON:

0572-382479

EMAIL:

info@hetzorgmakelaarskantoor.nl

WEBSITE:

www.hetzorgmakelaarskantoor.nl

- Hulp bij de aanvraag en inkoop van thuiszorg
- Zelf het tijdstip van zorgmomenten bepalen
 - Uw "eigen" zorgverleners
 - Regie in eigen handen
- Persoonlijk en betrouwbaar



Sportconsulenten Maarten Paalman en Brigit Trooster van Sportbedrijf Raalte over sport in de regio:

"Voor iedereen is er een sport te vinden"

In de gemeente Raalte sport 86% van de inwoners tussen de 4-75 jaar. 67% hiervan sport bij een sportvereniging. In vergelijking met de provinciale cijfers, 83% en 61%, doen de inwoners van de gemeente Raalte het op sportief gebied goed. Voetbal en handbal zijn al jaren veruit de populairste sporten bij de jeugd en jong volwassenen, maar er worden vandaag de dag veel meer sporten aangeboden. Sportbedrijf Raalte zet zich, onder andere met het programma 'Sportstimulering van 0-100 jaar', in om zoveel mogelijk mensen aan het sporten en bewegen te krijgen, al dan niet bij een sportvereniging.

Sportconsulent Maarten Paalman: "Binnen Sportbedrijf Raalte hebben we meerdere speerpunten waar we ons op richten. Op dit moment zijn we druk bezig om zoveel mogelijk 50-plussers en mensen met een beperking, zowel lichamelijk als verstandelijk, aan het sporten te krijgen. We proberen op allerlei manieren om het voor hen makkelijker te maken om zelf in beweging te komen of om zich aan te sluiten bij een vereniging. Zo werken we nauw samen met partners binnen het programma Raalte Gezond om de lijntjes met onder andere GGD IJsselland, welzijnsorganisaties, huisartsen, diëtisten en fysiotherapeuten zo kort mogelijk te houden. Met z'n allen stimuleren we een actieve levensstijl, op zowel sportief als sociaal vlak."

"Voor mensen met een beperking gebeurt er op sportgebied ontzettend veel in regio Salland

met een beperking zijn al lid van een sportvereniging in de regio. Maar we willen natuurlijk meer mensen aan het sporten krijgen. Op www.sportwijzeroverijssel.nl staan alle sportverenigingen die een aanbod hebben voor mensen met een beperking. Misschien is de sport die je zoekt niet in het dorp waar je woont te beoefenen, maar wel tien kilometer verderop."

Naast het sportstimuleringsprogramma doet Sportbedrijf Raalte nog veel meer. "Verenigingen kunnen bij ons terecht voor advies over allerlei zaken. Hierbij kun je denken aan vragen over hoe om te gaan met vrijwilligers, ledenwerving of hoe bepaalde subsidies aangevraagd moeten worden. Wij hebben hier ruime kennis en ervaring in en denken graag mee. Ook beschikken wij over combinatiefunctionarissen. Scholen kunnen

en IJsselland" zo vult collega Brigit Trooster aan. "Wij zetten regiocoaches in om dit zo goed mogelijk te begeleiden. Meer dan 600 mensen

bijvoorbeeld een combinatiefunctionaris inhuren als vakleerkracht bewegingsonderwijs en hoeven maar 60% van het loon te betalen. De overige 40% wordt gesubsidieerd vanuit de Landelijke Regeling Combinatiefuncties. Inmiddels maken 13 van de 17 basisscholen uit de gemeente Raalte hier gebruik van. Dit leidt tot kwalitatief betere gymlessen, een bredere sportkennismaking en vaardigheden worden beter aangeleerd."

Bron

Sportbedrijf Raalte
Zwolsestraat 68a
8101 AE Raalte
0572 - 76 06 00
info@sportbedrijfraalte.nl
www.sportbedrijfraalte.nl

Het sportaanbod voor mensen met een beperking en 50-plussers:
www.sportwijzeroverijssel.nl
Overzicht van alle Raalter sportverenigingen:
www.sportbedrijfraalte.nl/sportwijzerraalte

"Samen
stimuleren we
een actieve
levensstijl"

COLUMN



Monique van Klaveren • Tekstschrijver

'Best New Friends'

Velen adoreerden in mijn jeugd gorilla-vrouw Dian Fossy. Freek Vonk is hét idool van nu – ondanks zijn pijnlijke ontmoeting met een haai. Maar ik wil een standbeeld oprichten voor ongediertebestrijder Wagenaar uit Wijhe.

Als kersverse plattelandsbewoner maakte ik op dag 1 al kennis met de dierenwereld. Elke vijf minuten viel er een spin in mijn mouw, terwijl ik de kozijnen schoonveegde. Op een dag had ik jeuk op mijn hoofd. Hoofdluis wellicht? De huisarts gaf diverse middelen, maar de pestertjes vermenigvuldigden zich en verspreidden zich over mijn lijf. Ze beten in het donker, vooral 's nachts. Als ik mijn kleren uitschudde, vielen er zwarte korreltjes op de witte tegelvloer van de badkamer. Ik verwisselde twee keer per dag mijn outfit en waste dagelijks mijn haren. De huisarts wist het ook niet meer. Een microscoop had hij niet, maar de dierenarts wel. Ze constateerde dat er pootjes aan een van de zwarte dingetjes zaten. Helaas kon ze het geplette diertje verder niet determineren. Ik had een paar maanden eerder in Ecuador een modderbad genomen, want dat moest heel gezond zijn. Dus bezocht ik een dermatoloog in het Rotterdamse Havenziekenhuis, die in tropische ziektes was gespecialiseerd. Hij verklaarde dat het tussen mijn oren zat en dat ik de kwestie "maar een plekje moest geven in mijn leven."

De redder in beestjesnood bleek meneer Wagenaar. Hij zag boven mijn bed de spleet tussen de gipsplaat en de houten balk en wees naar de vensterbank, waar honderden zwarte beestjes krioelden. "Rietluizen", constateerde hij droog. "Nieuw rieten dak zeker?" Ik dichtte alle spleten, smeerde de kozijnen in met vaseline, kocht een giftig goedje en waste mijn haar met azijn. Nu krioelen er genoeg spinnen en andere rietluis-etters in ons huis. En zo werden sommige Sallandse beestjes én meneer Wagenaar mijn beste nieuwe vrienden.

Foto: Vincent Hartman Fotografie

De leefstijlcoach houd je graag een spiegel voor

De tekst die bij haar aan de muur hangt, slaat de spijker fantastisch op z'n kop: 'If you can dream it, you can do it'. Als je er over droomt, kun je het realiseren. Toch is de praktijk weerbarstig, want ergens tussen de fases van dromen en realiseren gaat het bij mensen vaak mis. Zeker waar het gaat om verandering van de leefstijl. Een personal- of leefstijlcoach kan je er heel goed bij helpen.



Barbara Morrenhof van Vitalé Voeding- en Leefstijlcoaching uit Heino is één van de mensen die zich in deze functie heeft verdiept

en ontwikkeld. "Het grootste misverstand? Dat mensen denken dat de hulpvraag altijd voortkomt uit overgewicht en de wens om af te vallen. Ik zie bijvoorbeeld ook sporters die met bepaalde voeding prestaties willen verbeteren, kinderen en dertigers die met hun drukke leven toch een gezonde leefstijl willen."

We voegen er zelf nog een misverstand aan toe: dat een personal coach alleen voor de rich and famous zou zijn. "Vijf jaar geleden was het in Salland inderdaad nog een behoorlijk taboe, maar dat is snel aan het veranderen. Zeker als ze merken dat ik ook gewoon werk vanuit een ruimte aan huis, is de drempel al een stuk lager."

De leefstijlcoach heeft eigenlijk meerdere rollen. Eerst ben je een soort klankbord, dan ben je degene die de cliënt een spiegel voor houdt en uiteindelijk toch ook die stok achter de deur waarom mensen daadwerkelijk proberen patronen te doorbreken. En soms moet je ook die figuurlijke schop onder de kont geven. "Ik vraag om een dagboek bij te houden. Dan komen altijd bepaalde knelpunten

naar voren en het is goed om die valkuilen inzichtelijk te hebben. Vervolgens probeer je met kleine stappen om die momenten te doorbreken."

'Het is goed om je valkuilen inzichtelijk te hebben'

In deze hectische maatschappij, waarin we van hot naar her

vliegen, is het gebrek aan tijd vaak een issue waardoor problemen ontstaan. De leefstijlcoach kan je weer op het juiste pad krijgen qua voeding, beweging, voldoende slaap en de balans tussen inspanning en ontspanning. "Het grappige is dat we soms ook samen constateren dat het eigenlijk heel goed gaat. Dan heeft de persoon in kwestie gewoon even de bevestiging nodig", aldus Barbara die tot slot aangeeft dat begeleiding door een leefstijlcoach in alle pakketten van de zorgverzekering is opgenomen.

Bron

Vitalé voeding en leefstijlcoaching
Zwolsesweg 79
8141 EA Heino
0572 - 366764
info@vitaleheino.nl
www.vitaleheino.nl



Gezond Tussendoortje

2 personen

bereidingstijd: 5 minuten

Ingrediënten

- 1 sinaasappel, geschild en gesneden (vang het sap op)
- 1 banaan, geschild en gesneden
- 6 aardbeien, in stukjes
- 100 ml volle biologische yoghurt
- 4 blaadjes munt

Bereiden

Mix de ingrediënten in een blender en serveer in hoge glazen.

Uw Apothekers van Salland

Voor een medicatiecheck gaat u naar uw apotheek in de buurt. Wij adviseren u graag.

Zorg dichtbij huis • Incontinentie • Zelfzorg • Drinkvoeding • Huidverzorging
Samenwerking met diverse thuiszorgorganisaties | Samenwerking met Isala en Deventer Ziekenhuis



Apotheek Heino	Apotheek Dalfsen	Apoth. Lemelerveld	Apotheek Wijhe	Apotheek Luttenberg	Apotheek Raalte	Apotheek Bathmen	Apotheek Het Raan	Apotheek Westdorp
Munnikenhof 10	Pleijendal 87	Vilstersestraat 33	Raadhuisplein 2-1	Wispelweg 2b	De Blekstraat 32	Looweg 33A	Kwartel 68	Jan van Arkelstraat 3
8141 GL Heino	7721 DW Dalfsen	8152 AA Lemelerveld	8131 BN Wijhe	8105 AB Luttenberg	8102 BD Raalte	7437 RP Bathmen	8103 EB Raalte	8101 EN Raalte
0572 - 39 28 88	0529 - 43 34 81	0572 - 37 05 21	0570 - 52 42 42	0572 - 34 60 70	0572 - 35 13 97	0570 - 54 44 11	0572 - 346510	0572 - 357992

Zozijn beweegt mee!

Mensen met een verstandelijke beperking? Die komen het best tot hun recht in een instelling zodat niemand er last van heeft. Ooit is er een tijd geweest dat dit – heel zwart-wit gesteld – misschien wel de manier van denken was. Gelukkig ligt deze tijd heel ver achter ons en krijgen cliënten van Zozijn ook buiten de muren van de woonvorm alle ruimte voor beweging en inspiratie.

Het mooiste voorbeeld is het project 'Samen voor de buurt' waarin Zozijn samen optrekt met Landstede Welzijn, RIBW en Dimence. "Iedere maandag trekken we vanuit ons gebouw aan de Kemphaan de wijk in om spullen zoals lege flessen in te zamelen. De cliënten vinden het helemaal geweldig

'Je proeft aan alles dat dit het gebouw van de cliënt is'



Foto: Willemien Haarman

om klusjes te doen. Het geeft ze een gevoel van eigenwaarde, maar tegelijk zijn ze lekker in beweging. Het gaat zo goed dat we op donderdag met onze eigen cliënten hetzelfde zijn gaan doen."

Meer ruimte en dus meer mogelijkheden voor beweging hebben een positief effect op mensen met een verstandelijke beperking. "Zo is tijdens de nieuwbouw ook ons beweegpad ontstaan waarvan veel cliënten gebruik maken", vertellen managers Jacqueliën van Brink en Erik Bötzel die iedere dag met eigen ogen het positieve effect zien. Niet alleen in de gesteldheid van de cliënten (ze zitten beter in hun vel en hebben daardoor meer kwaliteit van leven), maar ook in de inzet van personeel (minder meldingen). Het past allemaal in de filosofie om de cliënten meer vrij te laten. Kijk ook niet gek op als je na de entree aan de Kemphaan oog in oog staat met een cliënt die je aan alle kanten bekijkt zonder wat te zeggen. Eerlijk is eerlijk, het is even wennen, maar tegelijk heeft het iets warmes. Je weet meteen waar je bent. Of zoals

Erik en Jacqueliën het onder woorden brengen: "Je proeft aan alles dat dit het gebouw van de cliënt is en dat is eigenlijk wel heel mooi. Al moet je van tevoren natuurlijk wel goed inschatten wat de risico's zijn."

Het beweegpad wordt veel gebruikt en hetzelfde geldt voor de beweegzaal. "Hier kunnen de cliënten samen bewegen, bijvoorbeeld op muziek zoals dat elke vrijdagmiddag gebeurt", aldus Jacqueliën en Erik die spreken van een meer dan behoorlijk beweegaanbod bij Zozijn. Op de vrijdagen wordt in samenwerking met een klas van Landstede een bewegingsaanbod gedaan. Zo is er o.a. de mogelijkheid om paard te rijden (bij IVOOR) en te zwemmen (bij Tijenraan).

Bron

Zozijn
Kemphaan 25
8103 GP Raalte
088 – 57 53 000
info@zozijn.nl
www.zozijn.nl

Het Centraal Hart: een ontmoetingsplek voor alle bewoners uit de wijk

Op de locatie van De Hartkamp in Raalte is drie jaar geleden het woonservicegebied Raalte-Zuid ontwikkeld. De gemeente Raalte vindt het belangrijk dat inwoners zo lang mogelijk zelfstandig thuis kunnen blijven wonen. Woonservicegebieden dragen hier aan bij. Raalte telt er drie, waarvan de locatie op de Hartkamp, genaamd het Centraal Hart, er één is. Henny Hoeksma van Carinova: "Het doel van het Centraal Hart is het realiseren van een ontmoetingsfunctie en het leggen van verbindingen met de wijk. Dit zorgt ervoor dat mensen zelfstandig hun leven kunnen blijven leven op een plek waar ze zich thuis voelen. Het Centraal Hart bevindt zich in het Grand Café van De Hartkamp en ziet eruit als een gezellige woonkamer met tafels, banken, een biljarttafel en gratis koffie en thee voor iedereen. Het dient als ontmoetingsplek voor de bewoners van De Hartkamp en als buurtcentrum voor alle bewoners van de wijk Raalte-Zuid."

"Wekelijks worden er meerdere activiteiten georganiseerd, zoals bingo, schilderen, klassieke muziek en koersbal. We zien dat hier enthousiast op wordt gereageerd, door zowel de buurt als door de bewoners van De Hartkamp. De activiteiten worden door en voor de wijk georganiseerd. Sinds de opening in 2015 weten steeds meer mensen

'Door deze samenwerking kunnen we elkaar versterken'

ons te vinden. Naast de activiteiten kun je hier ook terecht voor een lekker kopje koffie of thee. We zien hier bijvoorbeeld veel mensen die halverwege hun wandeling even pauze houden. Voor de bewoners van De Hartkamp, wat onder andere de functie van verpleeghuis heeft, biedt het ook voordelen. Het wekelijkse kopje koffie wat ze, toen ze nog thuis woonden, met de buurman dronken kan nu gewoon doorgaan in het Centraal Hart. Op deze manier voelen ze zich meer betrokken bij de samenleving."

Landstede, het RIBW en Carinova geven samen invulling aan het Centraal Hart. "Door deze samenwerking kunnen we elkaar versterken. Cliënten van het RIBW kunnen bijvoorbeeld deelnemen aan activiteiten van Carinova, andersom geldt dat natuurlijk ook. Zo creëren we meer aanbod voor onze cliënten. We houden ook de signalen uit de wijk nauwlettend in de gaten. Als we iemand tegen komen die thuis vereenzaamd proberen we die persoon te betrekken bij onze activiteiten in het Centraal Hart. In overleg met onze vrijwilligers worden de mensen gehaald en gebracht. Zo ontstaan er nieuwe sociale contacten."



Bron

Centraal Hart
Jan van Arkelstraat 15
8101 EN Raalte
vrijwilligerscentraalhart@carinova.nl
www.centraal-hart.com

ZATERDAG 18 MA

ZIE, DOE EN BELEEF HET

Bezoek de operatiekamer van de toekomst

Bezichtig de gloednieuwe, hypermoderne en hybride operatiekamer. Waan je in de OK van morgen.

Levensgrote beeldschermen tonen live haarscherpe 3D-beelden van de kleinste bloedvaten en aders. Dit stelt de chirurg in staat de meest minutieuze ingrepen uit te voeren en daarmee medische grenzen te verleggen. De nieuwe hybride OK is een operatiekamer uitgerust met de modernste beeldtechnieken. Tijdens de Open Dag heb je de kans om een kijkje te nemen in deze bijzondere ruimte. Een ruimte die normaal alleen toegankelijk is voor artsen, verpleegkundigen en patiënten.

Het Deventer Ziekenhuis houdt zaterdag 18 maart een Open Dag van 10.00 tot 16.00 uur. Deze Open Dag is onderdeel van de landelijke Week van Zorg en Welzijn. Zie, doe & beleef het ziekenhuis van binnenuit. Met als een van de hoogtepunten de operatiekamer van de toekomst.

Maak kennis met Mohs-chirurgie

In het Deventer Ziekenhuis is een speciaal ingerichte polikliniek die een betere en meer nauwkeurige behandeling van huidkanker in het gezicht mogelijk maakt.

Met Mohs-chirurgie kan huidkanker in het gezicht, met name basaalcelcarcinoom, heel precies worden behandeld. De dermatoloog verwijdert de huidkanker chirurgisch. Een analist bewerkt het weggehaalde weefsel om onder de microscoop te kunnen bekijken. De dermatoloog controleert direct of de huidkanker volledig verwijderd is. Als er nog huidkanker aanwezig is, wordt opnieuw weefsel weggehaald. Zo wordt precies vastgesteld of alle huidkanker verwijderd is, en wordt gezonde huid gespaard. De wond wordt dan dichtgemaakt, met veel aandacht voor een optimaal cosmetisch resultaat. Het Mohs-centrum in het Deventer Ziekenhuis heeft een regionale functie.

Beleef het ziekenhuis van de toekomst

Tijdens de Open Dag wordt er veel aandacht besteed aan eHealth, een verzamelbegrip voor technologie om zorg slimmer, patiëntvriendelijker en uiteindelijk goedkoper te maken.

Wat kan er allemaal met eHealth? Denk aan een zwangere vrouw bij wie het ongeboren kindje een groeiachterstand heeft. Ze maakt thuis op de bank een hartfilmpje en stuurt het ter controle op naar het ziekenhuis. Of denk aan een videogesprek tussen een arts en patiënt over de behandeling. Revalidatieoefeningen doen via instructiefilms, thuis of online in het ziekenhuis. Herstellen van een operatie door op een hometrainer voor de televisie in real life door Deventer of over de Amsterdamse grachten te fietsen. Dat kan allemaal met eHealth.



Daarnaast is er zoveel meer te doen, te zien & te beleven. Kijk voor het volledige programma op www.dz.nl/opendag.

AART OPEN DAG

DEVENTER ZIEKENHUIS



Zet een virtual reality (VR)-bril op

Met VR-technieken bootsen artsen operaties na en wennen patiënten alvast aan de OK waar ze een operatie ondergaan.

VR-technieken bieden allerlei mogelijkheden. De demonstraties tijdens de Open Dag geven de bezoeker een goed beeld van hoe ziekenhuis en zorg er in de nabije toekomst uitziet.

Rondleidingen

Een aantal ruimtes in het Deventer Ziekenhuis is niet vrij toegankelijk. Daarom zijn er tijdens de Open Dag speciale rondleidingen. Je kunt je hiervoor inschrijven bij de infostand bij de hoofdingang van het ziekenhuis. Welke rondleidingen zijn er zoal?

- Nieuwe hybride operatiekamer (OK)
- Intensive Care (IC)
- Hartbewaking (CCU)
- Technische Dienst
- Mortuarium
- Afdelingen Endoscopie, Centrale Sterilisatie en Pathologie

Ga op ziekenhuisreis

Onderneem de 'ziekenhuisreis' en ontdek wat er allemaal bij komt kijken als je als patiënt onverhoopt in het ziekenhuis belandt.

De 'vertrekhal' is verpleegafdeling E2. Hier zie, beleef en ervaar je hoe het is om in een ziekenhuis te liggen. Er zijn drie kamers. In de eerste kamer zie je hoe de verpleging in zijn werk gaat, welke kleding het personeel draagt en welk eten de Roomservice serveert. Proef het eten ter plekke! De tweede kamer is een crisiskamer. Wat gebeurt er allemaal als er bijvoorbeeld plotseling een bacterie in het ziekenhuis wordt aangetroffen? De derde kamer is de beleefkamer. Hier kun je allerlei testjes doen, zoals het meten van de bloeddruk en het aanleggen van een infuus. Ook vindt er een demonstratie van de MedEye plaats, een volautomatische scanner van medicijnen.

Breng je knuffel naar de poppendokter

De Open Dag is bij uitstek een evenement voor kinderen. Voor hen valt er van alles te zien en te beleven.

Denk je dat er iets aan de hand is met je knuffel? Kom dan naar het speciale kinderziekenhuis. Daar zijn poppendokters die heel goed naar je knuffel kijken en je helpen als er iets aan de hand is. Of wil je liever weten of het werken in een ziekenhuis iets voor jou is? Laat een echte fotograaf jou dan in ziekenhuiskleding fotograferen. Meld je vooraf aan via www.dz.nl/opendag.

Vragen over voeding?

Maak een afspraak voor persoonlijk advies

o.a. bij een burn-out, stress, lactose-intolerantie, maagzuurklachten, COPD, overgang, zwangerschap, jicht, hartfalen, maagdarmklachten (bijv. PDS), over- of ondergewicht, diabetes en verhoogde bloeddruk en/of cholesterol.



☎ 06 - 101 49 103

| www.dietistenpraktijk-salus.nl



 **Zorgwinkel Salland**
uw zorg is onze zorg



Zorghulpmiddelen nodig?

Zorgwinkel Salland biedt uitkomst. Wij hebben een uitgebreid assortiment zorghulpmiddelen die u ondersteuning geven in het dagelijks leven. U kunt hierdoor langer en prettiger zelfstandig functioneren.

rollator | rolstoel | sta-op stoel | scootmobiel | douche/toilet-stoel | kleine hulp- en comfortmiddelen | verhuurmogelijkheden

Neem een kijkje op onze website voor ons uitgebreide assortiment of bezoek onze winkel. U kunt bij ons voor de deur parkeren.

Gé en Ria Nijboer | Brugstraat 32, 8102 ES Raalte
0572-363235 | info@zorgwinkelsalland.nl | www.zorgwinkelsalland.nl

JOUW MENTAL COACH

JOUW MENTAL COACH

Heb je het helemaal gehad en ben je het zat om steeds in dezelfde valkuilen te stappen? Wil je verder komen als persoon en vertik je het om steeds weer je hoofd te stoten?

Als je blijft doen wat je altijd al deed, zal er nooit wat veranderen. Alles blijft bij het oude. Dus als je echt iets wilt, moet het roer om!

Het juiste moment daarvoor komt nooit vanzelf en er zijn altijd excuses.

- Er is geen budget
- Het komt nu niet uit
- Je kunt/wilt er geen prioriteit aan geven

Wil jij stappen maken in je leven? Maar weet je nog niet hoe je het moet bereiken? Maak dan kennis met Jouw mental coach Martine Flim. [Samen werken we naar jouw gewenste doel.](#)

Geef je op of maak
vrijblijvend een afspraak:
06 204 736 74
info@jouwmentalcoach.nl
www.jouwmentalcoach.nl



MEER ENERGIE MET MINDFUL RUN!

Wil je graag in groepsverband kennis maken met Mindful run? De cursus Mindful run heeft als doel jou beter te laten ademen, zodat je gemakkelijker en beter leert (hard)lopen, met als belangrijkste resultaat: meer energie, betere focus, makkelijker lopen en beter te ontspannen. Je (hard)loop carrière krijgt een nieuwe impuls door alle technieken die je leert. Geef je op voor de 5 weekse Mindful run cursus in Heino. Deze cursus is geschikt voor elk niveau.

Wie/wat/waar?

Door: Martine Flim
Data: 5, 12, 19 april, 3 en 10 mei
Tijd: van 9.30 uur tot 11.00 uur
Verzamel- en startpunt:
Weversweg/Raalterdarsweg
Heino, vlak voor het viaduct

Recreëren in uw achtertuin Salland!

Alle ruimte om echt te ontspannen en te genieten



De IJssel die zich al slingerend een weg door het landschap baant. Weidse uiterwaarden. Een prachtig coulisselandschap. Bloeiende heidevelden en een bosrijke heuvelrug. En niet te vergeten de schitterende oude Hanzestad Deventer. Met de wind in uw gezicht en het voorjaarszonnetje op uw wangen biedt het steeds wisselende decor van Salland u alle ruimte om lekker te ontspannen en uw hoofd leeg te maken. Lekker naar buiten en al fietsend of wandelend dichtbij huis genieten van de buitenlucht.

Wandelen #InSalland: De Sallandse Zandloper
De Sallandse Zandloper is een lange-afstand-wandelroute van ongeveer 45 kilometer. De route voert u dwars door Salland. Van oost naar west. Van rechts



naar links en van hoog naar laag. De route start in het Nationaal Park De Sallandse Heuvelrug en brengt u met ruim 65 meter hoogteverschil naar de uiterwaarden van de IJssel. De Sallandse Zandloper maakt onderdeel uit van het Wandelnetwerk Salland en kan daarom ook andersom, dus van laag naar hoog, gewandeld worden. Het wandelboekje Sallandse Zandloper is verkrijgbaar bij de VVV en Tourist Info's in Salland.

Fietsen #InSalland

Wist u dat in Salland maar liefst 520 kilometer aan bewegwijzerde routes ligt? Dat betekent waarschijnlijk dat er voor u in uw eigen woonomgeving nog heel wat te ontdekken valt! Met de nieuwe Fietskaart Salland, die dit voorjaar verschijnt, creëert u heel simpel de mooiste routes over de knooppunten.

Tip: Fietsevenementen in Salland

- IJsseltheaterfietsstocht, 27 en 28 mei
www.theaterlangseijssel.nl
- Kunst van Hier tot Ginder, 9 t/m 11 juni
www.kunstvanhiertotginder.nl

Buitensport #InSalland

Afzien tijdens een pittige klim op de Sallandse Heuvelrug. Een uitdagend parcours door bossen en over zandheuvelds. Of tegen de wind in op de dijken langs de IJssel. De afwisselende natuur van Salland leent zich

“Wist u dat in Salland maar liefst 520 kilometer aan bewegwijzerde routes ligt?”

uitstekend voor outdoor sporten. Vele outdoor evenementen van groot tot klein en van nationaal tot internationaal worden georganiseerd in Salland. Lekker actief bezig zijn en vies en moe maar vooral voldaan thuiskomen....ook dat kan gewoon in uw achtertuin!

Tip: Buitensportevenementen in Salland

- Over de IJssel Landgoed Marathon, 14 mei
www.overdeijssellandgoedmarathon.nl
- Triathlon Holten, 30 juni & 1 juli
www.triathlonholten.nl
- Farmstacle Run, 23 juli
www.farmstaclerun.nl

Kijk voor nog meer informatie over wandelen, fietsen, buitensportevenementen en evenementen op de website www.sallandnatuurlijkgestvrij.nl.

Bron

Salland Natuurlijk Gastvrij
www.sallandnatuurlijkgestvrij.nl
info@sallandnatuurlijkgestvrij.nl

TIPS



Han Nobach • Podoloog

‘Geef je lichaam de tijd om te wennen’

Wandel je graag? En doe je dit een paar keer per week of wandel je grotere afstanden? Zorg er dan voor dat je alles goed op elkaar afstemt. Je sokken en schoenen moeten bijvoorbeeld passen bij het doel van je wandeling. Ik raad mensen altijd aan om zich deskundig te laten adviseren, zodat ze later niet tegen problemen aanlopen. Loop ook niet meteen te hard van stapel qua afstanden en intensiteit. Geef je lichaam de tijd om te wennen. Ga niet in één keer twintig kilometer lopen, maar bouw dit geleidelijk op.



Jolanda Roelofs • Haarstyliste

‘Verminder problemen door de juiste shampoo’

Je hoofdhuid en je haar laten vaak zien hoe je je voelt. Als je veel stress hebt of vaak vermoeid bent kun je dit zien aan de conditie van beide. Ze zijn een weerspiegeling van je gesteldheid. Hoofdhuidproblemen zoals haaruitval, roos of een vette hoofdhuid komen dan ook vaak voor bij mensen met deze klachten. Door de juiste shampoo, met bijvoorbeeld oliën van planten of extracten, te gebruiken kun je deze problemen verminderen. Vraag je kapper om advies voor geschikte shampoo voor jouw haartype.



MIEN het vertrouwde gezicht in Salland!



- thuiszorg & personenalarmering
- ondersteuning bij dementie
- tijdelijk verblijf en overbruggingszorg
- activiteiten in uw dorp of buurt
- hulp in de huishouding
- maaltijdservice
- was- en strijkservice

MIEN levert alle vormen van ondersteuning bij u thuis. Wij helpen u graag! Dat doen we persoonlijk, vertrouwd en adequaat.

Benieuwd wat MIEN voor u kan betekenen?

Neem dan gerust contact met ons op of kijk op onze website www.zorggroepraalte.nl

Bellen: 0572 - 74 40 50 Mailen: info@zorggroepraalte.nl

Schoenpasvorm dagen bij Nobach op vrijdag 17 en zaterdag 18 maart!

NOBACH
schoenen & podologie

Herkent u zich in een van deze problemen?

- Het lukt mij nooit om goed passende schoenen te vinden;
- Ik slip uit mijn schoenen aan de achterkant;
- Mijn tegen drukken in mijn schoenen;
- Schoenen kopen met brede voeten lukt haast niet;
- Ik heb artrose in mijn voeten, lekker lopen is een groot probleem;
- Die knok bij de grote teen drukt en is vuurrood;
- Het lijkt alsof mijn voet groter is geworden, ik zit nu met mijn teen voorin de schoen.

Wat kunnen wij doen om problemen met uw schoenen op te lossen?

- Het opmeten van de voeten in zowel lengte als breedte;
- Afdrukken maken van uw voetstand;
- Schoenen doormeten, vergelijken en aanpassen;
- Mogelijkheden in schoenen laten passen in zowel lengte als breedte;
- Registerpodoloog en podotherapeut kijken direct mee;
- Maar vooral het oplossen van uw probleem!



WWW.NOBACH.NL

Weth, G.J. Kuiperstraat 2 | 8121 AM Olst | 0570 - 56 14 72



Prof. dr. Henk Bilo ziet beweging als ideale behandelmethode

Pionier op het gebied van diabetes blijft onvermoeid de barricades beklimmen

Als je jezelf tot de categorie jongeren mag rekenen, enigszins zwaarlijvig bent en zichtbaar houdt van een patatje met frikadel, dan loop je het risico te worden aangesproken door Henk Bilo. Niet omdat hij je de snack misgunt, maar om je te wijzen op jouw leefgedrag. En het risico dat je op latere leeftijd tot de groeiende groep van mensen met diabetes type 2 in Nederland gaat behoren. "Dat levert wel eens een grote mond op, maar ik blijf het toch doen."

Het tekent de passie van prof. dr. Henk Bilo (65). Inmiddels is hij niet meer bezig met de praktische zorg in de Isala Klinieken in Zwolle, maar als het aan hem ligt, blijft hij nog wel een jaar vijf actief en betrokken. Het is heel hard nodig, blijkt uit de harde cijfers. "In 1993 waren er 185.000 mensen met diabetes type 2. Hoeveel denk je dat het er nu zijn?" Mijn gokje (500.000) is ver bezijden de waarheid. Het zijn er maar liefst 900.000! En de feiten liegen er ook niet om. "Een derde van alle volwassen mensen in Nederland heeft een manier van leven die de kans op diabetes groter maakt."

Ondanks zijn bevlogenheid als het gaat om het voorkomen van diabetes richt hij zich niet op preventie. Dat is meer een taak voor de overheid die volgens hem best meer in actie mag komen als je nagaat dat diabetes met de longziekte COPD en hart- en vaatziekten tot de belangrijkste ziektes mag worden gerekend. Drie ziektes die 70% van het budget van de zorg opslokken. En natuurlijk is het vooral een opdracht voor de individuele mens om zuiniger te zijn op zijn/haar eigen lichaam. "Met een slechte leefstijl veroorzaak je zelf de problemen die levensvreugde en levensduur verkorten. We moeten onszelf ook vaker een spiegel voorhouden. Wist je bijvoorbeeld dat de kledingmaten sinds de jaren '50 zijn verschoven? Het maatje 40 van toen is anders dan het maatje 40 van nu."

Het stokpaardje van Bilo ligt op een ander vlak. Met zijn enthousiaste deelname aan de Bas van de Goor Foundation (vernoemd naar de voormalige professioneel volleyballer én Olympisch kampioen) en de Nationale Diabetes Challenge wil hij beweging op de kaart zetten als behandelvorm. "Je hebt minder medicatie nodig en je kunt een stuk blijer leven", aldus de internist die zichzelf bij tijd en wijle wel een roepende in de woestijn moet voelen. "Gelukkig wordt deze mening steeds breder gedeeld. Beweging wordt er altijd bij gehaald in het kader van preventie, maar als het gaat om er naar te kijken als een goede behandeling, dan wordt het vaak als een hete aardappel doorgeschoven."

Heilige huisjes

Vol trots kan hij vertellen over de eerste Nationale Diabetes Challenge met een voorbereidingstraject en een finaledag. "Tijdens de eerste training zagen de meelopende hulpverleners mensen die na 500 meter al klaar waren met wandelen. Toen was ik al blij met het vooruitzicht dat de helft van het aantal deelnemers het zou volhouden. Uiteindelijk bleek het de mensen veel beter te lukken dan verwacht. En enkele maanden later hebben 3131 mensen de eindstreep gehaald van een wandeling van 5, 10 of 15 kilometer."

Voor Bilo was het de bevestiging van de stelling dat bewegen de kans op complicaties vermindert. Met andere woorden: de mens met diabetes gebruikt zijn eigen lijf als geneesinstrument en is in staat om in te grijpen in het verloop van de ziekte. "Als ze maar een doel hebben", stelt het hoofd van het medisch team in de Isala Klinieken in Zwolle. "Dat betekent niet dat je moet trainen om een Adonis te zijn of om in de Playboy te komen. Gewoon bewegen om een stuk beter in het leven te staan."

Hij is een dankbare gesprekspartner voor een journalist. Hij draait niet om

de hete brij aan, komt met een goed verhaal doorspekt met argumenten en durft het aan om tegen heilige huisjes aan te schoppen. Een andere stelling die midden in het gesprek ineens uit zijn mond vliegt, is dat mensen met maximaal de lagere school ins ons land veel meer kans maken om diabetes type 2 te krijgen. Zo'n 10 tot 12% uit de lagere economische klasse ten opzichte van 2% uit de universitaire laag van de bevolking. "Dit heeft niet direct een relatie tot armoede, maar wel heel duidelijk tot leefstijl."

Bilo zou er wel eens moe van kunnen worden. Altijd maar strijden als een soort Don Quichotte. Zeker ook als je de respectabele leeftijd van 65 lentes in ogenschouw neemt... "Ach, zolang ik nog energie krijg van mensen als Bas van de Goor en lichtpuntjes zie zoals de actie van Albert Heijn om de supermarkt zo in te delen dat je als eerste het versgedeelte ziet, ga ik nog wel even door."

Beste van Europa

Met een gerust hart kunnen we de Zwollenaar typeren als de man die in deze streek heeft gezorgd voor meer aandacht voor diabetes. Zeker ook richting de huisartsen, door hem stevast omschreven als uitstekende eerstelijns gezondheidszorg. Hij heeft ze munitie gegeven op basis van klinische cijfers en dat heeft uiteindelijk geleid tot een protocol waarbij van iedere patiënt bekend is hoe zaken als bloeddruk, gewicht en rookstatus zich ontwikkelen. "De risicogroep is dan eerder in kaart gebracht", aldus Bilo die via internet rechtstreeks vragen van huisartsen beantwoordt. "Ook daar zie je dat ze steeds meer op eigen benen kunnen staan. Een paar jaar geleden kreeg ik nog 3.000 vragen per jaar en nu is het enkele tientallen."

De diabeteszorg in Nederland - met Zwolle als voortrekker - wordt door de Europese Commissie omschreven als de beste van Europa, maar daar gooit hij nog een schepje bovenop. "Ik durf wel te stellen dat we de beste van de wereld zijn." Toch is er nog genoeg werk aan de winkel. Zoals meer voorlichting door de overheid en uitbouwen van evenementen als de Nationale Diabetes Challenge (nu ook richting Spanje). "Zelf ben ik binnenkort niet meer praktiserend. Dat is jammer, maar het geeft ook de kans om me te richten op andere zaken zoals de ontwikkeling van de inwendige insulinepomp, betere dataverbinding en het uitbouwen van contacten met lokale overheid en thuiszorg. "Ik ben 65, maar ik voel me 50", benadrukt de energieke Bilo nog maar eens.



Houd de voeten in goede conditie

Om goed te kunnen bewegen is het van groot belang dat je voeten in goede conditie zijn. "Het zijn juist de voeten die groot risico lopen om in de problemen te raken door diabetes (suikerziekte)", aldus Leonie Nijenhuis, diabetes podotherapeut.

"Door diabetes kan er schade ontstaan aan de zenuwen, bloedvaten en gewrichten. Wanneer zenuwen niet meer goed werken, wordt het gevoel in de voeten minder. Dit ontstaat vaak zonder dat mensen het merken. Het staan op iets scherp of een te hoge temperatuur van bijvoorbeeld een douche of kruik wordt niet meer gevoeld. Wondjes en blaren kunnen dan makkelijk ontstaan."

"Om een wond te laten genezen is een goede doorbloeding in de voeten nodig", weet Leonie. "Door het aanvoeren van bloed worden er bouwstoffen voor wondgenezing en afweerstoffen tegen infecties op de plaats van de wond gebracht. Wanneer de doorbloeding is verminderd door slagaderverkalking ontstaan wonden die heel slecht genezen, waardoor er soms diepe infecties ontstaan met helaas soms een amputatie als gevolg."

"Een dagelijkse controle van je voeten is dan ook erg belangrijk wanneer je diabetes hebt", adviseert Leonie. "Kijk vooral naar rode plekjes, donkere verkleuringen in eelt, verweking tussen de tenen (mensen met diabetes hebben een grotere kans op schimmelinfecties aan de voeten). Vergeet vooral de onderkant en tussen de tenen niet. Wanneer je dit zelf niet (meer) kunt zien laat dan iemand uit de omgeving regelmatig naar de voeten kijken of gebruik een spiegeltje. Bezoek met regelmaat de podotherapeut en gespecialiseerde medisch pedicure voor de structurele zorg om problemen voor te zijn, want zeker bij diabetische voetproblemen geldt: voorkomen is beter dan genezen!"





OPEN DAG
zaterdag
18 maart
10.00 - 16.00 uur



■ Vorstelijk wonen op ECR Solace

24 uur per dag zorg beschikbaar

Wilt u uw leven voortzetten zoals u gewend bent? Bijvoorbeeld samen blijven wonen met uw partner, zelfs als de dagelijkse zorgvraag toeneemt? Bij ECR Solace kunt u kiezen voor een groot woonzorgappartement, maar bij minder bestedingsruimte kunt u ook gaan voor een kleiner appartement. Gelegen in de prachtige natuur van Salland op steenworp afstand van het centrum van Heino. Hier kunt u Op Eigen Wijze zelfstandig wonen en genieten van alle comfort.



E C R ECR Solace, Statenweg 3, 8141 SH Heino
Meer informatie kunt u vinden op
www.ecr.eu/locaties/ecr-solace-heino
of via **T (088) 3280100**



Gaat u uzelf verwennen met een heerlijke lente-behandeling volgens de vijf elementen; dan kan het niet anders dan dat de behandeling wordt afgesloten met een **Minerale make-up!**

Waarom kiezen voor Mineralogie?

De (zelf)bewuste vrouw kiest voor natuurlijke make-up die geen schade brengt aan je gezondheid. Traditionele make-up bestaat vaak uit huid afsluitende stoffen waardoor steeds vaker allergieën ontstaan en de huid sneller verouderd. Mineralogie is vrij van deze stoffen zodat huidverouderingsprocessen juist niet worden gestimuleerd!

Mineralen in de make-up ver-smelten met de huid en geven daardoor een natuurlijk effect!



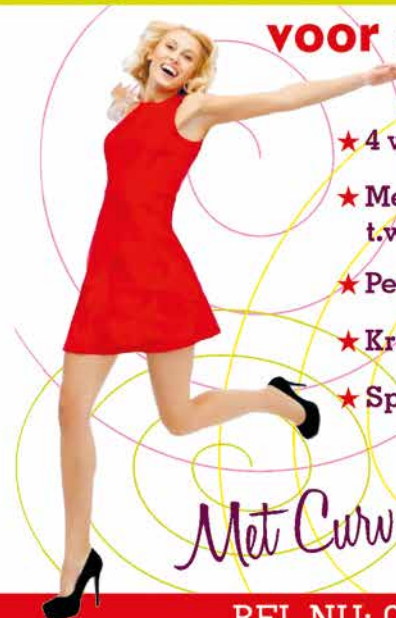
 **Praktijk voor Huidverzorging**

Warmelo 1, 8103 HT Raalte
0572 380 691 | info@aliegeerts.nl

www.aliegeerts.nl

GET READY FOR your Spring Dress

voor slechts **€30***



- ★ 4 weken onbeperkt sporten
- ★ Met voedingsprogramma t.w.v. €6,95 per week
- ★ Persoonlijke coach
- ★ Krachttraining en cardio
- ★ Speciaal voor vrouwen

Met Curves gaat het lukken!

BEL NU: 0572-356414

Lifgerusstraat 1c in Raalte.

Curves®

WWW.CURVESRAALTE.NL

*alleen voor nieuwe leden

Sta-op stoel helpt mensen makkelijk overeind



Voor veel mensen geldt hoe ouder je wordt hoe minder goed je ter been bent. Het gevolg hiervan is dat oudere mensen bijna de hele dag in hun stoel zitten. Een goede stoel is in dat geval essentieel. Volgens Gé Nijboer van Zorgwinkel Salland kan een stoel er zelfs voor zorgen dat je langer gezond blijft. Gé: "Een stoel die niet goed afgesteld is, kan leiden tot rugklachten of slechte doorbloeding in de benen. Een goede stoel moet aansluiten bij je lichaam. Dat houdt in dat de diepte, hoogte en armleuning goed op elkaar afgesteld moeten zijn." Voor mensen die moeite hebben om in of uit hun stoel te komen, is een sta-op stoel een oplossing. Een sta-op stoel kantelt de persoon als het ware voorover waardoor je een zetje in de rug krijgt bij het opstaan. Ook het zitten wordt makkelijker doordat je eenvoudig in de stoel kunt 'ploffen'. "In de winkel hebben we

een passtoel waarmee we de juiste maten opmeten. Vervolgens kan de sta-op stoel geheel naar wens worden besteld, ze zijn in allerlei soorten en stoffen te verkrijgen. Een sta-op stoel valt tegenwoordig niet meer onder de zorgverzekering, waardoor zo'n stoel niet voor iedereen meer haalbaar is. Met een tweedehandsmodel of een huurstoel bieden we een goed alternatief."

Rollatordokter

Ook de rollator valt niet meer onder de zorgverzekering. Voorheen konden rollatorgebruikers om de twee jaar een nieuwe rollator uitzoeken. "We merken dat mensen nu langer met hun rollator doen en daarom hebben we de rollatordokter in het leven geroepen. De rollatordokter controleert

en repareert rollators, net als bij een Apk-keuring. Zo'n check is af en toe nodig om de rollator veilig en gebruiks-vriendelijk te houden."

Bron

Zorgwinkel Salland
(parkeren voor de deur)
Brugstraat 32
8102 ES Raalte
0572 - 36 32 35
info@zorgwinkelsalland.nl
www.zorgwinkelsalland.nl



"Een goede stoel moet aansluiten bij je lichaam"

Neem een kijkje tijdens de Week van Zorg en Welzijn

Deze week is het de Week van Zorg en Welzijn. Meer dan duizend zorg- en welzijnsorganisaties openen tijdens deze week hun deuren om aan Nederland te laten zien hoe het er aan toegaat op de werkvloer. Neem een kijkje bij het verzorgingshuis om de hoek of in een operatiekamer in een groot ziekenhuis in de buurt! Van zorgboerderij tot GGZ, van nieuwe zorg in de wijk, kleinschalig wonen in de ouderenzorg, revalidatie in de gehandicaptenzorg, ziekenhuizen, huisartsen, noem het maar op, alles is te zien!

18 maart organiseert het Deventer Ziekenhuis een open dag van 10.00 tot 16.00 uur. Je kunt een kijkje nemen in de operatiekamer van de toekomst, kennis maken met Mohs-chirurgie of op ziekenhuisreis. Heb je een zieke knuffel? Neem hem dan mee naar de poppendokter. Je kunt ook een rondleiding krijgen door het ziekenhuis, waarbij je onder andere een kijkje neemt bij de Intensive Care en de nieuwe hybride operatiekamer.

Carinova opent ook haar deuren. Ouderen en hun familie zijn welkom om een kijkje te komen nemen. Ben je benieuwd hoe het is om in de ouderenzorg te werken? Dan is dit een mooi moment om de sfeer te proeven en om al je vragen te stellen aan een van de medewerkers van Carinova. De locaties in Colmschate, Deventer, Diepenveen, Raalte en

Zwolle doen mee aan de open dag. Er is ook een open dag bij ECR Solace in Heino. Neem een kijkje in één van de 54 luxe woon-zorgappartementen tussen 10.00 en 16.00 uur. Bij dit appartementencomplex is 24 uur per dag zorg aanwezig.

Ook bij het ziekenhuis Isala in Zwolle kun je tussen 10.00 en 16.00 uur een kijkje nemen. De open dag staat in het teken van beweging. Je komt alles te weten over de nieuwste ontwikkelingen op bewegingsgebied en je komt zelf ook in beweging. Tijdens de open dag kun je onder andere een operatiekamer bekijken, in de huid kruipen van facilitair medewerker en ziekenhuismaaltijden proeven.

Een week later, op 24 maart, houdt ZoZijn een open dag. Tussen 11.00 en 15.00 uur kun je een kijkje nemen bij locatie aan de Kemphaan. Een jaar geleden is deze locatie vernieuwd, een mooie aanleiding om een bezoek te brengen tijdens de open dag. Er wordt een puzzelroute uitgezet en er is een kleine markt met producten die cliënten hebben gemaakt tijdens de dagbesteding.

Ben je benieuwd naar de andere welzijnsorganisaties die tijdens de Week van Zorg en Welzijn hun deuren openen? Kijk dan op www.weekvandezorg.nl.

Dagbesteding voor ouderen

OPEN DAG

Wij heten u van harte welkom aan de Ganzepanweg 2a te Dalfsen op

zaterdag 20 mei 2017

van 10.30 • 16.00 uur

Graag tot dan!
Marion, Jolanda, Jacqueline, Ina en Gert

Zorgboerderij 
DAMHOEVE
Waar zorg en warmte natuurlijk samenkomt

Dagbesteding voor ouderen
in de driehoek van Zwolle | Dalfsen | Heino

Ganzepanweg 2a | 7722 MG Dalfsen | (0529) 40 10 05 | info@damhoeve.nl | www.damhoeve.nl



Zozijn biedt dagbesteding in inspirerende omgeving



088 - 575 3900 | www.zozijn.nl

Open huis bij locatie Kemphaan

Het gaat te ver om te zeggen dat je de verf nog kunt ruiken, maar het is nog maar een jaar geleden dat de nieuwbouw/renovatie bij Zozijn aan de Kemphaan werd opgeleverd. Nieuwbouw van woningen voor cliënten en renovatie van het hoofdgebouw met kantoorruimtes. Op vrijdag 24 maart is er een open huis van 11.00 tot 15.00 uur.

Waarom nu een open huis? Omdat velen misschien nog niet de gelegenheid hebben gehad om de prachtige accommodatie van Zozijn te bewonderen. En omdat er nu extra aandacht is voor de initiatieven die voor de doelgroep worden genomen op het gebied van bewegen. Om dat extra cachet te geven, is er ook een puzzelroute uitgezet. Uiteraard is er eveneens een kleine markt met producten die cliënten hebben gemaakt tijdens de dagbesteding.

Mocht je iemand in je omgeving hebben met een verstandelijke beperking, dan wens je ze toe dat ze voor hun dagbesteding terecht kunnen op één van de locaties van Zozijn. Snuffelen aan het bedrijfsleven, werken in de tuin of kas of je creativiteit de vrije loop laten in het atelier; het kan allemaal. De diversiteit is groot en toch kennen ze een duidelijke rode draad: het is een inspirerende omgeving dat het beste uit de doelgroep naar boven haalt.

Op de locatie Ivoor aan de Raarhoeksweg is eigenlijk alles voorradig dat een dagbesteding voor de doelgroep zo interessant maakt. Een mooie, rustige en weidse omgeving waar allerlei prikkels binnenkomen, maar niet met diepladers tegelijk. "We willen zoveel mogelijk het instellingsidee vermijden en mede dankzij de samenwerking met andere partijen is dat hier heel goed mogelijk.

Het is zelfs samengesmolten tot een dynamisch geheel", vertellen managers Jacqueline van Brink en Erik Bötzel enthousiast. De cliënten kunnen aan het werk in de kas waar onder andere vergeten groenten worden geteeld voor de Nooterhof in Zwolle. Of in Atelier Aventuriijn waar de mooiste schilderijen, pottenbakcreaties en andere kunstwerken worden gemaakt en ook verkocht. "Het mooie van Ivoor is vooral dat we daar de verbinding hebben gezocht én gevonden met de andere partijen die er zijn gehuisvest. Dat levert soms hele mooie dingen op. Zo wilde KOOS onlangs een hovenier inschakelen om de tuin te onderhouden en hebben wij uiteindelijk twee personen geleverd die het fantastisch werk vinden", geven ze aan vaak op zoek te zijn naar situaties waar het mes aan twee kanten snijdt.

Zozijn zoekt maatjes voor activiteiten

Zozijn juicht het van harte toe als er contacten ontstaan tussen inwoners van de gemeente Raalte en de doelgroep. Met andere woorden: de organisatie is op zoek naar vrijwilligers die als een maatje activiteiten willen oppakken met mensen met een verstandelijke beperking.

Vooral activiteiten op het gebied van beweging, bijvoorbeeld wandelen, worden van harte toegejuicht. Elke dag van de week wordt er vanuit Zozijn wel gewandeld met cliënten en daar is altijd behoefte aan nieuwe vrijwilligers. Belangstellenden worden van harte uitgenodigd voor de open dag op 24 maart of kunnen zich direct aanmelden via info@zozijn.nl.

Smile!

Het gratis advies inloopspreekuur is nú geopend.

Vanaf nu kan iedereen wekelijks terecht bij Tandartspraktijk Elders voor al uw vragen en klachten over uw kunstgebit. De tandarts én een klinisch prothese technicus staan vanaf 1 april iedere vrijdag voor u klaar van 12.00 tot 13.00 uur.

**+Gratis
prothese
verzorgingsset
cadeau**
bij een nieuwe prothese.

Tandartspraktijk Elders

KERSPELWEG 58-60 • 8101 GP RAALTE • T: 0572-355 878

IN SAMENWERKING MET:

KR
TANDTECHNISCH LABORATORIUM
KESSELER & REUVEKAMP

www.tandartspraktijkelders.nl

TIPS



Mans Mees • Huisarts

We zitten midden in het voorjaar en dat betekent dat teken nu erg actief zijn. Per jaar worden er 1 miljoen mensen in Nederland gebeten. Ik merk dat mensen vaak bang zijn voor de ziekte van Lyme, echter niet alle teken zijn besmet met Lyme. Slechts in een heel klein percentage van de beten leidt dit tot de ziekte. In het merendeel blijft Lyme beperkt tot een huidafwijking in de vorm van een rode kring of vlek, die goed te behandelen is met antibiotica. Het is raadzaam om jezelf te controleren als je in de natuur bent geweest. Als je een teek tegenkomt, verwijder je hem direct met een tekenpincet/kaart. Het kan zijn dat het kopje van de teek in de huid achterblijft, dit is geen probleem. Schrijf de datum en de plaats op het lichaam waar je gebeten bent op. Zat de teek er korter dan 24 uur? Dan hoeft je je over het algemeen verder geen zorgen te maken. Een klein rood plekje op de plaats van de tekenbeet is een normale huidirritatie. Houdt de huid rondom de beet 3 maanden in de gaten. Neem contact op met je huisarts als er een rode vlek of kring ontstaat. Zit de teek er langer dan één dag? Overleg dan met je huisarts of je het beste kunt afwachten of dat je als voorzorgsmaatregel een antibiotica kuur nodig hebt.



Jan Overesch • Biologische boer

Eet jij vaak dezelfde groenten en fruit? Kijk dan eens verder dan alleen de supermarkt. Beiden kun je tegenwoordig ook rechtstreeks bij de biologische boer kopen, bijvoorbeeld in de vorm van een groente- en fruitbox met lekkere recepten. De verse groenten en fruit zijn biologisch en zitten vol met vitamines en voedingsstoffen. Je komt zo ook in aanraking met vergeten groenten die je normaal niet snel zou kopen, omdat je ze niet kent. Laat je verrassen!

Sportpodotherapeut kijkt niet alleen naar de voeten

Als leek kun je er wel iets bij voorstellen dat een sportpodotherapeut voetballers anders benadert dan handballers, maar dat er ook binnen dezelfde sport verschillen zijn, is geen gesneden koek. "Het is zeker geen 'one size fits all'. Een hoekspeelster bij de handbal belast de voeten anders dan een cirkelspeelster", aldus Anja Kamphuis, één van de sportpodotherapeuten bij Inno-feet voorheen bekend als Voetencentrum Nijenhuis.

Een misverstand is misschien dat de sportpodotherapeut alleen naar de voeten kijkt, maar niets is minder waar. Ook klachten die uit een afwijkend functioneren van de voeten kunnen voortkomen (enkel-, knie-, heup- en lage rugklachten) worden behandeld door de sportpodotherapeut. "Eerst hebben we een vraaggesprek om de historie van de persoon in beeld te brengen. Wat zijn de blessures geweest, is er sprake van één of meerdere breuken en wat is het medicijngebruik", vertelt Anja die aangeeft dat Innofeet over de vloer komt bij diverse topsporters zoals de handbalsters van Dalfsen en Kwiek en de voetballers van PEC Zwolle, maar dat ook beginnende sporters en wandelaars welkom zijn. "En alles wat er tussen zit."

Na het intakegesprek wordt de houding onder de loop genomen. "Hoe staat het lichaam, bekeken vanuit het standpunt van de voet. Is er sprake van een bepaalde blokkade, dan kijken we via een functieonderzoek naar de status van de gewrichten. En er volgt een loopanalyse die ook op video wordt opgenomen. In slow motion wordt naderhand bekeken wat de loopstijl is. Om de druk op de voeten te meten tijdens het lopen en staan, wordt gewerkt met een computergestuurd drukmeetplatform. De drukplekken en impulsen onder de voeten worden digitaal geregistreerd en op deze manier in beeld gebracht. Er is altijd een verklaring, maar om de oorzaak te vinden, moet je eerst allerlei zaken uitsluiten. Uiteindelijk zit het probleem vaak in een

'Het is zeker geen 'one size fits all'

afwijkende biomechanica, de ondergrond, het schoeisel of een combinatie van deze factoren. Graag willen we dan ook de schoenen zien. Zowel de sportschoenen als de dagelijkse schoenen."

Een verwijzing is niet meer nodig om bij een sportpodotherapeut terecht te komen, maar dat wil niet zeggen dat samenwerking



met andere vertegenwoordigers van de gezondheidszorg wordt uitgesloten. Integendeel zelfs, de multidisciplinaire samenwerking is de laatste tijd alleen maar uitgebreid en beter geworden. "De cliënt staat centraal en de kwaliteit van de zorgverlening staat voorop", stelt Anja voor de duidelijkheid.

Bron

Innofeet
Simon Stevinweg 13
8013 NA Zwolle
088 - 031 3000
info@innofeet.nl
www.innofeet.nl

Het is belangrijk dat ouderen zelf de regie in handen houden

Veel ouderen gaan één of meerdere dagen per week naar een dagbesteding. De vraag naar dagbesteding zal in de toekomst alleen maar toe nemen, omdat ouderen steeds langer thuis blijven wonen. Niet iedereen is hetzelfde en om op de verschillende behoeftes in te spelen is het belangrijk dat er een gevarieerd aanbod aan dagbesteding is. Op de Damhoeve aan de N35 bij Hoonhorst vind je een niet alledaagse dagbesteding. Ina Brinkhuis vertelt er meer over.

“De Damhoeve is een kleinschalige zorgboerderij waar we voor ouderen dagbesteding aanbieden. Ouderen krijgen vaak te maken met beperkingen, waardoor ze zelf steeds

“We merken dat ouderen graag nuttig willen zijn en hun steentje willen bijdragen”

minder in de hand hebben. Wij proberen dat tegen te gaan, ouderen kunnen namelijk zelf bepalen wat ze bij ons doen. We kijken samen naar wat iemand nog kan, waar hij of zij plezier aan beleeft en voldoening uit haalt. Zo houden ze zelf de regie in handen. Op de zorgboerderij hebben we geen grote groepsactiviteiten. Doordat we tussen de middag warm eten zijn er de nodige huishoudelijke taken. Ouderen kunnen bijvoorbeeld aardappelen schillen of gehaktballetjes draaien. Ze kunnen ook helpen in de bloementuin of groente oogsten in de groentetuin. Daarnaast kunnen ze in de werkruimte creatief bezig zijn of gewoon een spelletje spelen. Ouderen komen ook graag in beweging om buiten een kijkje te nemen, er zijn diverse dierenweides waar altijd wat te zien is. Kortom: er zijn genoeg mogelijkheden om zorg op maat te bieden. We merken dat ouderen graag nuttig



Foto: Vincent Hartman Fotografie

willen zijn en hun steentje willen bijdragen. Zo blijven ze onderdeel van de samenleving. Gezien worden en persoonlijke aandacht is daarbij erg belangrijk.”

“Ouderen kunnen één tot vier dagen per week bij ons terecht. De Damhoeve is er voor ouderen die kampen met lichte desoriëntatie in tijd en ruimte, tot weinig activiteit meer komen of moeite hebben om structuur aan hun dag te brengen. We zijn er ook voor ouderen die behoefte hebben aan sociale contacten, we willen voorkomen dat ze in een isolement terecht komen. Vaak komen ouderen via Thuiszorg of de mantelzorger bij ons terecht. Het is mooi dat ouderen steeds langer thuis kunnen blijven wonen, maar er wordt wel

meer van de mantelzorger gevraagd en dat moet wel haalbaar zijn. Door een paar dagen dagopvang te bieden kunnen we de mantelzorger ontlasten. In overleg met de mantelzorger zorgen we ervoor dat de oudere wordt gehaald en gebracht.

Open dag
Zaterdag 20 mei

Bron
Zorgboerderij Damhoeve
Ganzeperweg 2a
7722 MG Dalfsen
0529 - 40 10 05
info@damhoeve.nl
www.damhoeve.nl

Verbeter je psychische conditie

Mindfit biedt geestelijke gezondheidszorg, dichtbij en eigentijds.

We werken samen aan het versterken van de veerkracht die je nodig hebt om tegenslagen en uitdagingen in je leven het hoofd te bieden.

Kijk voor meer informatie en onze locaties op www.mindfit.nl



Salland Zorgverzekeringen en Deventer Ziekenhuis bundelen krachten voor zorginformatieplatform www.zorgpleinsalland.nl



Goede zorg is cruciaal. Juist daarom is er een groeiende behoefte naar goede informatie over deze zorg. Om te voorzien in deze behoefte hebben Salland Zorgverzekeringen en Deventer Ziekenhuis de handen ineengeslagen voor de realisatie van een regionaal zorginformatieplatform: www.zorgpleinsalland.nl.

Zorgplein Salland is een toegankelijk platform voor de uitwisseling van praktische en actuele regionale zorginformatie. "Een initiatief dat is ontstaan vanuit de groeiende behoefte naar – naast goede zorg – ook goede zorginformatie", vertelt Jos Peeters, directeur Commercie en Zorginkoop bij Salland Zorgverzekeringen. "Samen met Deventer Ziekenhuis zagen we de mogelijkheid om in die behoefte te voorzien met dit nieuwe platform."

Gita Gallé, bestuursvoorzitter van Deventer Ziekenhuis: "Zorg en gezondheid staan bovenaan het lijstje van elke inwoner in de regio. Salland is de aangewezen regio voor dit initiatief, omdat alle zorgaanbieders hier nauw met elkaar samenwerken. Gezamenlijk staan we in voor een optimale informatievoorziening."



Zorgplein Salland biedt complete set aan informatie

Als informatieplatform biedt Zorgplein Salland kennis in de breedste zin van het woord. Door informatieve artikelen, blogs, interviews, apps, etc. Peeters: "We informeren over alles wat er in de zorg gebeurt. Allereerst door het delen van praktische informatie, waar iedereen wat aan heeft, op een toegankelijke en begrijpelijke manier. Daarnaast publiceren we persoonlijke verhalen van mede-Sallanders en we bieden verdieping door specialisten van zowel ziekenhuizen als zorgverzekeraars aan het woord te laten. Maar ook geven we tips over voeding, bewegen en een gezonde leefstijl. Kortom: een complete set aan informatie, waar mensen echt wat aan hebben."

Naast een zender van informatie is Zorgplein Salland ook een sociaal platform. Gallé: "Bezoekers hebben de mogelijkheid om te reageren op het platform. We zijn benieuwd naar hun vragen, ervaringen en verhalen. Een uitgelezen mogelijkheid voor inwoners om zich meer te betrekken bij de gezondheid."

Bijzondere samenwerking

De samenwerking tussen Salland Zorgverzekeringen en Deventer Ziekenhuis is een bijzondere, maar bewijst zich als buitengewoon effectief. Gallé: "Als ziekenhuis en zorgverzekeraar delen we dezelfde verantwoordelijkheid: burgers en patiënten informeren."

Peeters: "Met Zorgplein Salland slaan we een brug tussen meerdere partijen in het totale zorglandschap. Daarin zijn we graag de initiatiefnemers, maar we hopen dat meerdere aanbieders zullen volgen. Uiteindelijk dienen we allemaal een gemeenschappelijk doel: het bevorderen van de gezondheid."

Bron

Deventer Ziekenhuis
Nico Bolkesteinlaan 75
7416 SE Deventer
0570 - 53 53 53
www.dz.nl

Salland Zorgverzekeringen
Munsterstraat 7
7418 EV Deventer
0570 - 68 70 00
info@salland.nl
www.salland.nl

Foto: Gita Gallé (bestuursvoorzitter Deventer Ziekenhuis) en Jos Peeters (directeur Commercie en Zorginkoop bij Salland Zorgverzekeringen)

TIPS



Marcel van de Bosch-Niestijl • Apotheker

'Laat uw medicatie eens per jaar checken'

Er komen regelmatig mensen in onze apotheek die willen weten of de medicatie die ze op dat moment gebruiken nog wel de beste voor hen zijn. Dit is een heel goede vraag en daarom bieden wij een medicatiecheck aan. Tijdens de check lopen we de medicatie na, als een soort APK-keuring voor uw medicatie. Vooral voor mensen boven de zeventig jaar met vijf of meer soorten medicatie is het raadzaam om dit eens per jaar te doen. Deze check wordt door nagenoeg alle zorgverzekeraars vergoed. Wilt u meer weten over deze check? Vraag het uw apotheker.



Ellen van Lint • Yogadocent

'Een middel om tot rust te komen'

75% van de mensen ervaart wel eens stress. Dat percentage is ontzettend hoog en komt doordat we niet naar ons eigen lichaam luisteren. We nemen te weinig tijd voor onszelf en zijn te druk met ons werk, gezin en sociale leven. Als je hier te lang mee doorgaat kan dat leiden tot fysieke klachten, zoals rug- en nekpijn. Yoga kan een middel zijn om tot rust te komen. Zit je middenin een stressmoment? Doe dan even vijf minuten niks. Probeer nergens aan te denken en focus je op je ademhaling. Dit zorgt ervoor dat je weer rustig wordt.

Ieder mens is waardevol en uniek, met zijn eigen unieke mogelijkheden, wensen en verlangens. Ieder mens heeft de ruimte nodig om te kunnen ontspannen en tot rust te komen, om vanuit daar in contact te komen met anderen en te kunnen groeien en ontwikkelen. Toch gaat dit niet altijd zoals je het zou willen. Steeds vaker kampen mensen met emotionele en lichamelijke klachten. Denk hierbij aan stress, twijfels, angsten, onzekerheid, vermoeidheid, prikkels van buitenaf, verminderde energie of levensvitaliteit. Vaak weten mensen niet waar ze terecht kunnen of hebben ze het hele circuit aan zorg al meerdere malen tevergeefs doorgelopen.

Zorgpoli Salland helpt je bij het vinden van de weg naar de juiste zorg en begeleiding. Met een ruim netwerk aan zorgprofessionals stellen we een brede diagnose op het gebied van lichaam, energie, gevoelsleven en persoonlijke ontwikkeling. We signaleren knelpunten en bieden zo een passende behandeling, zodat je weer in de bloei van je leven komt te staan.



Gera Schoorlemmer

Overmeenweg 25

8111 PD Heeten



0572-381174



info@zorgpolisalland.nl



www.zorgpolisalland.nl



Kom deze zomer ook zwemmen bij de Tippe blakend zwembad in Salland!

Koop vóór 1 april je zwemabonnement voor het openluchtwembad in Heino online met maar liefst 20% korting!

Meer info en overzicht activiteiten:
WWW.ZWEMBADDETIPPE.NL

kracht®
door Sportbedrijf Raalte



Koop nu je
abonnement
met 20%
korting

Geopend van
1 mei t/m
3 september
2017

Een goede schoen voorkomt veel klachten

Veel mensen hebben voetklachten die voortkomen uit verkeerde schoenen. In Olst bevindt zich schoenspecialzaak Nobach. Een schoenenwinkel in combinatie met praktijkruimtes voor podotherapie, registerpodologie, pedicure en voetreflextherapie. Eigenaar Han Nobach, zelf registerpodoloog, vertelt over het belang van goede schoenen en advisering op de juiste manier.



Han: "Het is ontzettend belangrijk dat mensen op goede schoenen lopen. Niet alleen voor de voeten, maar ook voor de rest van het lichaam. Verkeerde schoenen kunnen namelijk leiden tot tal van voet-, knie-, heup- en rugklachten. Wij zien veel mensen met deze klachten in onze winkel en praktijk, die regelmatig worden doorgestuurd door o.a. de huisarts of fysiotherapeut. Daarnaast komen mensen ook vaak uit zichzelf naar ons toe.

Een aantal klachten zijn te verhelpen met de juiste schoen, maar vaak komt het voor dat er meer aan de hand is. Om dit te onderzoeken analyseert de podotherapeut, met behulp van onder andere lopende en staande voetscans, de voet. Aan de hand van deze voetscans en in combinatie met een uitgebreid voetonderzoek,



maken we een geschikte therapiezool. Vervolgens wordt er op de schoenafdeling gezocht naar de juiste schoen. De combinatie van de juiste therapiezool en juiste schoen is erg belangrijk, want beiden zijn voor de helft verantwoordelijk voor het resultaat. Een goede schoen heeft de juiste lengte en breedte en sluit goed aan over de hele voet. Therapiezolen worden vaak door de zorgverzekeraar vergoed vanuit de aanvullende verzekering."

"Wij merken dat onze klanten het fijn vinden dat we alles onder één dak hebben. Onderling overleggen wij veel met elkaar, waardoor we

onze klanten snel van een goed advies kunnen voorzien. Om die reden merken we ook dat de begeleiding voor de aanschaf van wandelschoenen enorm toeneemt, want welke wandelschoen is geschikt? Hier is geen eenduidig antwoord op. Het hangt af van het type voet, het terrein en met welke intentie er gewandeld gaat worden. Bepaalde voettypes kunnen bijvoorbeeld fors doorzakken bij langere wandeltochten. Wij raden mensen dan ook aan om zich goed te laten informeren bij de aankoop van (wandel)schoenen. Een goed advies kan je veel klachten besparen."

"Een goed advies kan je veel klachten besparen"

Bron

Nobach Schoenen en Podologie
Weth. G.J. Kuiperstraat 2
8121 AM Olst
0570 - 56 14 72
info@nobach.nl
www.nobach.nl

"Ik ben geneigd het glas half leeg te zien"

Sijgje, 72 jaar, kampte jarenlang met een depressie. Ze was hiervoor elders in behandeling. Na enige tijd was verdere behandeling niet meer nodig, omdat haar situatie stabiel was. Om de vinger aan de pols te houden, is Zijgje doorgestuurd naar Mindfit. Hier krijgt ze onder andere praktische tips, die ze in het dagelijks leven kan gebruiken. Mindfit biedt geestelijke gezondheidszorg, dichtbij en eigentijds. Op basis van positieve psychologie wordt er samen gewerkt aan het versterken van de veerkracht, die nodig is om tegenslagen en uitdagingen in het leven het hoofd te bieden. Mensen met psychische klachten, problemen of vragen kunnen bij Mindfit terecht.

"Ik heb een cursus bij Mindfit gevolgd en ik kom nu af en toe nog terug voor een gesprek. Tijdens de cursus heb ik geleerd om beter met stress om te gaan en om anders te denken. Ik ben bijvoorbeeld geneigd om het glas half leeg te zien in plaats van half vol en om mezelf

overall de schuld van te geven. Met behulp van ontspanningsoefeningen kan ik situaties nu beter relativeren. Als er iets vervelends gebeurt denk ik: 'Hoe erg is het nou precies?'. Dat helpt mij. Ook heb ik geleerd dat ik mij niet moet verzetten tegen fysieke pijn, zoals hoofdpijn. Hoe meer ik er tegen knok, hoe meer energie het mij kost. De tips en de gesprekken geven mij handvatten voor in het dagelijks leven. Ik durfde bijvoorbeeld niet meer met de trein te reizen. Door de situatie te relativeren en in gesprek te gaan met Mindfit durf ik nu elke keer een stukje verder te reizen. Ik heb geleerd dat ik goed ben zoals ik ben. Het is goed om soms boos of verdrietig te zijn, zolang ik er maar niet in blijf hangen."

Mindfit biedt verschillende soorten hulp aan. Zo is er gratis online zelfhulp en zijn er cursussen en voorlichtingsbijeenkomsten. Als mensen meer hulp nodig hebben dan kunnen ze zich aanmelden voor behandeling door bijvoorbeeld een psycholoog in een Mindfit-kring in de buurt. "Tijdens de cursussen

hoorde ik ook verhalen van de andere deelnemers. Het was fijn om te weten dat ik niet de enige was, dit gaf een veilig gevoel. De hulpverleners hebben mij enorm goed geholpen, vaak met een vleugje humor. Dit vond ik erg prettig, want de onderwerpen zelf zijn vaak al zwaar genoeg."

Bron

Mindfit
Koggelaan 71
8017 JN Zwolle
088 - 64 63 348
info@mindfit.nl
www.mindfit.nl



Stichting Lef! biedt gezinnen met een ernstig ziek kind of familielid hulp

"Het gaat om de kwaliteit van het leven op dit moment"

Vriendinnen Patricia Koolhof en Kristel Verweij zetten zich al jaren vol passie en enthousiasme in voor het goede doel met Team Lef! Het begon zes jaar geleden toen Kristel Patricia op het laatste moment overhaalde om mee te doen aan de Roparun. Binnen een week kregen ze een team bij elkaar en begonnen ze aan de zware run van Parijs naar Rotterdam. De dames waren geraakt door de doelen van de Roparun en dit heeft ze aangezet tot actie.

Patricia: "Er zijn veel gezinnen waarin een kind of ouder ongeneeslijk ziek is. Voor hen is de kwaliteit van leven op dit moment van belang. Wij willen waar nodig graag een steentje bijdragen. Stel je hebt een gezin met drie kinderen en één kind wordt ernstig ziek. Je moet elke dag op en neer naar het ziekenhuis en dan gaat de wasmachine ook nog eens stuk. Gezinnen die van een minimum moeten rondkomen komen door deze extra kosten ook in financieel zwaar weer terecht. Want waar ga je dat allemaal van betalen? Je gezin staat op



dat moment volledig in het teken van het zieke kind en kan deze stress er niet bij hebben. Deze gezinnen hebben hulp nodig, zowel op praktisch als op emotioneel vlak. Deze hulp willen én kunnen wij ze bieden, of het nou gaat om een nieuwe wasmachine of om een teken dat er aan ze gedacht wordt."

Stichting Lef!

Team Lef! haalt al jaren geld op door mee te doen aan de Roparun, dit geld wordt door de Roparun uitgegeven aan verschillende goede doelen. Patricia en Kristel wilden echter lokaal wat betekenen. Daarom is Stichting Lef! in het leven geroepen. Kristel: "Als stichting kunnen wij groeien, zelf acties en evenementen organiseren én hebben we invloed op waar het geld naartoe gaat. Op dit moment zijn wij druk bezig om onze kringen te vergroten. Waar zitten de mensen die hulp nodig hebben? Hoe kunnen we deze mensen het beste helpen? Het begint met een stukje naamsbekendheid van de stichting om zo nog meer draagvlak te creëren in de omgeving."

Vrienden van Lef!

De stichting heeft al voor heel wat waardevolle momenten gezorgd. Zo hebben ze een ontbijt verzorgd voor een gezin waarvan kindje Tom ernstig ziek was. Kristel: "Dit hebben we laten bezorgen door twee Pieten, omdat het toen Sinterklaas was. We wilden de kinderen toch een sinterklaasgevoel geven en voor het gezin een moment van samenzijn creëren. Samen herinneringen maken is het mooiste cadeau wat je kunt geven. Tom is afgelopen december helaas overleden. Met behulp van knuffel 'Tommie' willen we andere gezinnen ook helpen. De naam Tommie is door de ouders van Tom bedacht en staat symbool voor 'het leven'. Door donateur te worden word je Vriend van Lef! Bij een donatie vanaf €25 per jaar ontvang je knuffel 'Tommie' gratis. Je wordt al Vriend van Lef! bij een donatie van €1 per



Foto: Johan Wolff Fotografie

maand. Vrije giften zijn ook van harte welkom. Doneren kan via www.stichtinglefraalte.nl."

Roparun

Ook dit jaar doen er weer twee teams mee aan de Roparun. Patricia: "We zijn ontzettend trots op onze teams. De inzet die alle deelnemers elk jaar weer tonen is echt ongelooflijk. De kracht en energie die vrijkomt als we met z'n allen bezig zijn is heel bijzonder. Dit jaar bestaan de twee teams uit 40 mensen. We

lopen in 48 uur van Parijs naar Rotterdam. De teams bestaan uit lopers, fietsers, fysiotherapeuten, mensen die de catering verzorgen en chauffeurs. De lopers moeten om de beurt continu blijven lopen en de rest van het team begeleidt en verzorgt ze. Het moment dat we samen de Coolsingel in Rotterdam opkomen en beseffen dat we weer een groot bedrag hebben opgehaald voor het goede doel is onbeschrijfelijk!

Probeer nu 3x onze groente- en fruitbox en ontvang 10% korting*



Groente- en fruitbox



* vraag naar de voorwaarden in de winkel

Hondemotsweg 40, 8101 NJ Raalte • 0572 39 16 74 • info@overesch.nl • www.overesch.nl

Voor een blakende uitstraling ga je naar



Van Dongenstraat 39a | 8107 AE Broekland
0570 53 13 97 | Whatsapp: 06 30 50 99 28
info@hairandbeautybyjo.nl
www.hairandbeautybyjo.nl



Blakende producten

vanaf
€ 22,-



Ontspanningsmassage
Trotz!

vanaf
€ 7,10

Biologisch groente-pakket
Overesch



€ 25,80



Lipstick
Mineralogie
Alie Geerts

Meindl Durban Mid
Wandelschoen
Nobach



€ 189,95

vanaf
€ 5,-

Gezonde
complete maaltijd
Meat Salland



€ 375,-



Zorgwinkel Salland
Topro Trola 2G rollator

€ 24,95



Uw Sallandse apotheker
Vichy Idealia
Dagverzorging

Clarity Shampoo
Hair & Beauty by Jo



€ 21,50



Ons lichaam heeft te maken met groei, ontwikkeling en voortdurend veranderende omstandigheden. Niet zo vreemd dus dat ons lichaam vatbaar is voor verstoring van de natuurlijke balans. Als de verstoring echter zo sterk is dat het lichaam zichzelf niet meer kan herstellen, dan kan osteopathie de helpende hand bieden.

*Spier-pees en gewrichtsklachten - rugklachten - darmklachten - ademhalingsproblemen - hoofdpijn - vermoeidheid.
Ook baby's en kinderen met verschillende klachten, zoals huilen, voorkeurshouding, darmklachten, hoofdpijn, dyslexie enz.*

Ruitenborghstraat 28a Dalfsen • T +31 (0)6 - 2872 1441 • www.uwosteopaat.nl • info@uwosteopaat.nl



Hart voor goede zorg

De zorg in onze regio is goed;
toch kan het altijd nóg beter. Hier
zetten wij ons dan ook samen met
zorgverleners voor in. Wij geloven
namelijk in een eerlijke en zorgzame
samenleving waarin oprecht
aandacht en tijd voor elkaar is.

Salland Zorgverzekeringen heeft extra oog voor de regio

Samen met Deventer Ziekenhuis
is Zorgplein Salland opgezet.
Dit unieke platform voorziet in de
groeibehoeft naar goede en
regionale informatie en tips over
zorg en gezondheid.

Op zorgpleinsalland.nl worden
onderwerpen gerelateerd aan zorg
en gezondheid vertaald naar de
Sallandse regio. Het platform biedt
een ruime variatie aan informatie
waaronder persoonlijke verhalen,
interviews met specialisten, nieuws
en ontwikkelingen.

Zorgplein
Salland



Vijf tips voor een betere nachtrust



Neurobioloog Dick Swaab schreef er al een razend populair boek over: jij bént je brein. Voelt u zich emotioneel niet goed, dan uit zich dat via uw lichaam. En in dit tijdperk waar stress, burn-out en depressie haast bevolkingsziektes lijken te worden, is het belangrijk om goed voor uw eigen brein te zorgen.

Nog nooit had de mens met zoveel prikkels van buitenaf te maken en steeds meer mensen ervaren onder andere hierdoor dan ook slapeloosheid. Doordat uw hersenen overdag zoveel informatie te verwerken krijgen, zoals van uw smartphone, neemt de hersenactiviteit toe. Ging het in slaap komen normaal zo vanzelfsprekend, wordt het door de hersenactiviteit tegenwoordig haast een uitdaging. En daarom hebben wij nachtrust!

Lees de tips op www.zorgpleinsalland.nl

Lees nog veel meer verhalen op www.zorgpleinsalland.nl

Zorgplein Salland is een initiatief van Deventer Ziekenhuis en Salland Zorgverzekeringen.