

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

# blakend salland

Cool-programma  
haalt verborgen  
krachten naar boven

*Maandelijkse menstruatie vervelend?*

Praat dan eens met iemand die endometriose heeft

Ayurveda op het Sallandse platteland

Laat je inspireren door verhalen en tips van professionals

"Als jonge vrouw  
hoor je niet elke  
avond om 21.00 uur  
achter de geraniums  
te zitten"

## Voor behandeling van (o.a) de volgende klachten:

- Lage rugpijn
- Nekpijn
- Hoofdpijn/ Migraine
- Ischias
- Spit
- Hernia (ook na operaties)
- Bekkenpijn en instabiliteit
- Chronische pijn klachten
- Fibromyalgie
- Huilbabies
- KISS/KIDD syndroom
- Slaapproblemen
- Motorische problemen
- Artrose gerelateerde klachten
- Sportblessures
- Whiplash
- Schouderklachten
- RSI klachten zoals: tenniselleboog, golfersarm, muisarm



**ZORG VOOR GEZOND, VRIJ EN VITAAL BEWEGEN!**  
**www.ChiropractieSalland.nl | 0572-380408**



Koolzaadolie van Brassica gaat de Nederlandse keukens veroveren

## Wanneer raak jij besmet met het gele virus?

*“Dit gaat wereldberoemd worden in Nederland.” Jan van Gerner durft het aan om de lat hoog te leggen. En waarom ook niet? Het product koolzaadolie, dat hij namens de Coöperatieve Koolzaadvereniging Oost Nederland (Colzaco) onder het merk Brassica op de markt brengt, is heel hard bezig om onze keukens te veroveren. “Het is 100% puur, hartstikke gezond en afkomstig van eigen bodem”, somt hij enkele unieke verkooppunten op.*

Het verhaal van Colzaco, waarbij inmiddels zo'n 120 leden uit Noord- en Oost-Nederland zijn aangesloten, begint in 2004 als melkveehouder Antoon Kleverkamp uit Schalkhaar wegens fysieke klachten moet stoppen met melken. “Dan ben je ineens geen boer meer en wat doe je dan met al die grond”, herhaalt Van Gerner de vraag die de agrariër zich destijds heeft gesteld.

Kleverkamp, die ons helaas is overleden, kwam in aanraking met de teelt van koolzaad en werd enthousiast over dit min of meer vergeten gewas. In eerste instantie

was het de bedoeling om koolzaadolie als plantaardige brandstof in te zetten, maar het bleek veel beter geschikt als alternatief voor olijfolie. Met dank aan Duitse vrienden met een oliepers die op gepatenteerde wijze olie verkrijgen uit de eerste milde persing van koolzaad. “En daarmee zijn we uniek in Nederland”, benadrukt Van Gerner.

Hoewel De Librije zich een jaar eerder al lovend uitliet over de koolzaadolie van Brassica, kun je 2010 beschouwen als het jaar waarin tijdens de Horecava de opmars begon. “Iedereen was daar laaiend enthousiast

*‘What you see is what you get...’*

over het product. Het paste naadloos in de hang naar gezondheid, mede dankzij de rijke aanwezigheid van OMEGA 3 vetzuren. En het mooie in vergelijking met olijfolie is dat het smaakneutraal is en het groente en vlees dus in zijn waarde laat.”

Ondertussen hebben de verschillende producten van Brassica hun weg gevonden naar de horecagroothandels en delicatessenwinkels en is het in alle supermarkten verkrijgbaar. Dat heeft over de laatste vijf jaar geleid tot een verdriedubbeling van de afzet. Toch is er nog veel werk aan de winkel, weet ook Van Gerner. “We moeten flink op de trom slaan om de consument te overtuigen. De consument loopt namelijk automatisch naar het spijsolieschap voor de olijfolie. We zijn het lekkerste geheim in iedere keuken, maar moeten bekender worden. Ook het gegeven dat het van eigen bodem is. Dat doen we met ons nieuwe etiket en dit voorjaar ga je nog meer van ons horen. Overigens blijft het wel een fles van transparant glas, want bij ons is sprake van 100% zuivere goudgele keukenolie. *What you see is what you get...*”

**Bron**  
www.brassicaolie.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

**MOVIDO**  
Zorg voor Beweging

**Sporten niets voor u?  
Kies dan voor bewegen!**

Heeft u het gevoel niet meer te kunnen sporten vanwege beperkingen? Heeft u de stap om te sporten altijd te groot gevonden? Vanuit Movido zorgen wij voor passend beweegaanbod. Omdat onze overtuiging is dat iedereen, met de juiste begeleiding, kan bewegen.

**Movido**  
Rondekamp 4  
7433 SJ Schalkhaar  
maritscheers@movido.nl  
06- 29 213 112  
www.movido.nl

**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



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

voeding 5



**IRRITATIE ALLEEN VOELEN MOE**

**IRRITATIE ALLEEN VOELEN MOE**

Diëtistenpraktijk Salus organiseert speciale workshops

**Ga succesvol de strijd aan met emotie-eten**

*Als je hoort dat iemand als diëtist de kost verdient, dan denk je al gauw dat die persoon de gehele dag bezig is met voedingsadvies. Zo was het heel lang, maar volgens Stephanie Supprian van Diëtistenpraktijk Salus ligt die tijd echt wel achter ons. Het draait tegenwoordig om voedingsadvies in combinatie met gedragsverandering. "Eten wordt heel vaak gebruikt als middel om emoties te onderdrukken."*

in waarom hij/zij op een bepaald moment naar eten grijpt. Ik bied geen pasklaar antwoord in de hoop dat ze zelf tot inzicht komen. Als je in de spiegel durft te kijken, kom je tot de conclusie dat emotie-eten zowel herkenbaar als wijd verspreid is. Voor de een is het een momentopname, voor de ander krijgt het (onbewust) een structureel karakter. Voor Diëtistenpraktijk Salus is dit reden om een aantal workshops (zie kader) te houden die kunnen uitmonden in een traject waarin je de strijd aangaat met emotie-eten. "Het is een intensief traject van drie maanden waarin we elkaar wekelijks of in ieder geval tweewekelijks zien. Dat is eventueel uit te breiden met nog eens drie maanden. Wees daarbij vooral niet bang voor een terugval. Je kunt 'm maar beter in het begin hebben, want dan ben ik nog in de picture", aldus Stephanie die voor iedere deelnemer aan het traject het boek 'Liefde in plaats van chocola' van Fenna Janssen klaar heeft liggen.

De term emotie-eten is niet nieuw. Kijk naar een Amerikaanse film waarin een vrouw worstelt met haar emoties en er wordt stevast een grote bak met ijs opengetrokken. Ook Stephanie heeft in haar praktijk al zo'n tien jaar te maken met het fenomeen emotie-eten. "Vaak zijn het vrouwen die door onrustgevoelens gaan eten. Bij mannen zie je juist dat stress een trigger is maar dat ze dit gemakkelijker naast zich neerleggen. En dan heb je nog de categorie die moeilijk afscheid kan nemen van bepaalde gewoonten zoals iedere avond een koek bij de koffie."

Het wordt een probleem als je direct naar eten grijpt als je niet lekker in je vel zit, moe bent of jezelf wilt belonen. Dan is er geen onderscheid meer tussen emoties en lichamelijke behoeftes en op dat moment komt Stephanie om de hoek kijken. "Ik doe een poging om de cliënt meer inzicht te geven



Miriam Hobert • Care for Women

**'Inzicht in wat er in jouw lichaam gebeurt'**

Bij de meeste vrouwen gaat de overgang niet ongemerkt voorbij. De hormonenveranderingen in deze periode kunnen voor diverse klachten zorgen zoals opvliegers, hevige menstruatie, stemmingswisselingen en slecht slapen.

Om deze fase zo goed mogelijk door te komen, is het goed inzicht te hebben in wat er in jouw lichaam gebeurt. Hierdoor begrijp je beter welke invloed je zelf kunt uitoefenen om jouw klachten te verminderen. Meer weten? Kom in de Week van de Overgang op vrijdag 12 april naar onze inloopochtend (10.00 tot 11.30 uur) in gebouw Schuilenburg in Raalte.

**Workshops Salus**

**Woensdag 10 april**

**Mindful Chocolate Eten**  
Aanvang: 19.30 uur  
Locatie: Langhuus Wijhe

**Dinsdag 16 april**

**Mindful Chocolate Eten**  
Aanvang: 19.30 uur  
Locatie: Tijenraan Raalte

**Woensdag 17 april**

**Mindful Chocolate Eten**  
Aanvang: 19.30 uur  
Locatie: Dorps huus Heino

**Bron**  
Diëtistenpraktijk Salus  
0570 - 51 00 74  
info@dietistenpraktijk-salus.nl  
www.dietistenpraktijk-salus.nl



Eén op de tien vrouwen kampt met extreme pijnklachten bij menstruatie

## Endometriose: de verborgen ziekte die uit de vergetelheid moet komen

**Natuurlijk heeft ze lichte twijfel gehad of ze met haar hele hebben en houden in deze krant wil staan, maar Rianne Grootenhuis (40) vindt het te belangrijk om het niet te doen. De Zwolse – geboren tussen Laag Zuthem en Heino – heeft te kampen met endometriose. Dat is een chronische ziekte die niet veel mensen bekend in de oren zal klinken, maar het komt er in het kort op neer dat de maandelijkse menstruatie gepaard gaat met (soms) extreme pijnklachten. "Het is goed om het verhaal eens uit de doeken te doen. Eén op de tien vrouwen heeft er last van, maar we praten er niet over."**

Ondanks het gegeven dat tien procent van de Nederlandse vrouwen wordt getroffen door endometriose kun je het met een gerust hart een verborgen of vergeten ziekte noemen. "Dat komt omdat menstruatie altijd gepaard gaat met klachten. Als je er over klaagt, krijg je vaak als reactie dat het er bij hoort. Of: dat hebben we toch allemaal. Maar, hoe weet je

nu wat normaal is?", is de vraag die Rianne zich lang heeft gesteld. Het begon voor haar gelijk met de eerste menstruatie. Dat ging gepaard met een flinke portie buikpijn. "Als meisje praat je er dan echt niet zo snel over. Je gaat door, zwakt het misschien zelfs af. En als je op latere leeftijd aan de pil gaat, wordt het allemaal wat milder

Toch ben ik ook toen nog wel een aantal keren met ongelooflijke buikklachten naar de Eerste Hulp gebracht, maar helaas altijd onverrichterzake naar huis gegaan".

### Tussen de oren

De klachten hielden aan en het was haar geluk dat ze in contact kwam met dokter Joke Schutte, als gynaecoloog verbonden aan de Isala Klinieken in Zwolle en specialist op het gebied van endometriose. "Vaak komen via de huisarts patiënten bij me met klachten over buikpijn. De kunst is eigenlijk om een patroon te ontdekken. De vraag is dus of ze de maandelijkse periode willen bijhouden in de agenda. Niet iedere maand is hetzelfde. De ene keer is het heel heftig, soms is het wat

minder erg en het kan soms ook helemaal even weg zijn. Ondanks een gynaecologisch onderzoek en een echo waarop niet zoveel te zien was, paste het verhaal van Rianne wel naadloos bij de diagnose endometriose." In eerste instantie is een behandelplan met medicatie opgesteld. Het doel: een poging de verschijnselen van endometriose onder controle te krijgen. "Een zoektocht die soms een beetje lukte en soms helemaal niet", omschrijft Rianne haar gang langs onder andere pijnstillers, spiraaltje, de pil en hormonale injecties. "Met name de hormonen zijn bedoeld om het ziektebeeld rustig te houden", vult haar behandelend arts aan. "Je kunt de endometriose zien als een veenbrand die blijft smeulen. Dan kun je hormonen gebruiken als water om de brand te dempen, maar als je weer stopt met de medicatie vlammen de klachten vaak weer op. Dit komt omdat je met hormonen de endometriose alleen dempt en niet verwijderd. Dat opvlammen kan gebeuren tot het moment dat

de overgang een feit is." Helaas bleef het gewenste effect uit. "En dan begint het te malen en denk je dat het misschien toch wel tussen de oren zit. Om bevestiging te krijgen en de pijn te verminderen, zat er niets anders op dan een operatie te ondergaan. In die operatie kun je daadwerkelijk de endometriosehaarden zien en weghalen."

### Achter de geraniums

Het traject tot dan toe liet Rianne achter met een gevoel van onbehagen. Ook dokter Schutte beet zich er in vast. "Als jonge vrouw van 38 hoor je niet elke avond om 21.00 uur achter de geraniums te zitten. Dat is niet normaal!" De volgende stap was een kijkoperatie – we praten inmiddels over medio 2016 – waarbij verklevingen aan de buikholte werden geconstateerd. Die zijn weggehaald, maar wel met de waarschuwing dat het mogelijk is dat de

buikpijnklachten en de endometriose opnieuw de kop kunnen opsteken. Nabehandeling was dan ook noodzakelijk en dat leek effect te sorteren. "Anderhalf jaar ben ik redelijk pijnvrij geweest."

Helaas zijn de klachten toch weer teruggekomen. Begin dit jaar is daarom opnieuw gekeken naar een juiste en acceptabele balans in de medicatie. Dit blijft een zoektocht. Hoe dan ook is Rianne blij dat er in haar omgeving meer begrip is voor haar situatie. En dat is iets wat ze andere vrouwen, jong of iets ouder, eveneens van harte toewenst. "Trek vooral aan de bel en ga zo snel mogelijk naar de huisarts om je verhaal te doen. Dat is de eerste stap." Dokter Schutte kan alleen maar instemmend knikken. "Nu wordt gemiddeld pas na acht jaar vastgesteld dat de klachten te maken hebben met endometriose. Het is te gek als je elke maand op bed ligt en te ziek bent om naar werk of school te gaan!"



## Endometriose en de klachten

Volgens de website [endometriose.nl](http://endometriose.nl) is het een chronische ziekte waarbij buiten de baarmoederholte weefsel voorkomt dat (enigszins) lijkt op baarmoederslijmvlies.

Dit weefsel zit op het buikvlies en/of andere organen in de onderbuik. Het groeit daar en zorgt voor een chronische ontsteking met een scala aan klachten, zoals (extreme) menstratiepijn (zowel voor als na de menstruatie) buikpijn, rugpijn, maar ook blaas-, darm- en vruchtbaarheidsproblemen horen er helaas bij. Meer informatie is te vinden op [endometriose.nl](http://endometriose.nl), [endometriosestichting.nl](http://endometriosestichting.nl) en op de Facebookpagina van de [endometriosestichting](http://endometriosestichting.nl).



Unicoach bestaat  
**5 JAAR**

Dit willen wij graag met u vieren!  
Profiteer van onze jubileumaanbieding van  
**5 kettlebell sportlessen voor slechts € 12,50**  
Geldig in de maanden april, mei en juni 2019!

**Kettlebell Sport & Training**

Aanmelden: [nico@uni-coach.nl](mailto:nico@uni-coach.nl)



Officieel gecertificeerde trainer: Nico Langereis  
Lettele, het blakend sporthart van Salland!



Dagbesteding voor ouderen  
**OPEN DAG**

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

**zaterdag 25 mei 2019**

van 10.30 - 16.00 uur

Met in de ochtend gastoptreden van gezelligheidskoor De Pompedoers!

Graag tot dan!

Marion, Jolanda, Jacqueline, Ina en Gert



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](mailto:info@damhoeve.nl) | [www.damhoeve.nl](http://www.damhoeve.nl)

Hadassa Rotteveel en Maïke Korte aan de slag met Cool-programma

## Een gezonde basis voor de rest van je leven, hoe Cool is dat?



Maïke Korte-Nederveld (links)  
Hadassa Rotteveel (rechts)

**We leven in een maatschappij waarin we steeds slechter voor onszelf zorgen. We moeten van alles, worden overladen met prikkels, eten te ongezond, bewegen te weinig en ontspannen onvoldoende. "Dat is een perfect recept om te zwaar te worden", aldus Hadassa Rotteveel van Frisse Blik Op Vitaliteit en Maïke Korte van Mind-Sense-Go. "Dat is de reden waarom we zijn gestart met het programma Coaching op Leefstijl, kortweg Cool. En het wordt vergoed vanuit de basisverzekering!"**

Beiden zijn zelfstandige gecertificeerde leefstijlcoaches met verschillende specialismen, maar delen de uitgangspunten van het Cool-programma. Hoewel je alleen in aanmerking komt voor vergoeding met een verhoogde Body Mass Index van >30 of een BMI van >25 met een verhoogde risico op hart- en vaatziekten en/of diabetes, draait het niet alleen om overgewicht. "Het twee jaar durende programma bestaat uit individuele coaching en groepsbijeenkomsten waarin steeds een ander thema wordt gehandeld. Denk bijvoorbeeld aan gezonde voeding, beweging, ontspanning en doorbreken van gewoontes. We focussen ons op een blijvende gedragsverandering. Daarmee verklein je de kans op terugval en leg je een gezonde basis voor de rest van je leven."

De twee initiatiefnemers van Cool in Salland herkennen de drempel die sommigen voelen om zich voor twee jaar aan een programma te verbinden. "Toch slagen we er bij vrijwel iedereen die écht gemotiveerd is verborgen krachten boven tafel te krijgen. Gedragsverandering is deels te trainen, maar uiteindelijk moeten onze cliënten het wel zelf doen. We geven handvatten, maar ze hebben zelf het stuur in handen." Iedereen is daarbij verschillend. Het goede van het Cool-programma is dat het geen eenheidsworst is voor iedere deelnemer. De groepssessies zijn voor iedereen hetzelfde, maar iedereen werkt aan zijn eigen doel. Daar helpen de individuele coachingsmomenten goed bij.

Cool is het best te omschrijven als een alomvattend programma waarin beweging, voeding, gezondheid, geestelijk welzijn en lichamelijke conditie samenkomen. "Het doel van de meesten is afvallen, maar de integrale aanpak levert inzichten en successen voor de rest van je leven op", aldus Maïke en Hadassa die tot slot verwijzen naar hun eigen websites waar uitgebreide informatie over de coaches, het programma en de voorwaarden te lezen is.

**Bron**

[www.mind-sense-go.nl](http://www.mind-sense-go.nl)  
[www.frisseblikopvitaliteit.nl](http://www.frisseblikopvitaliteit.nl)



Rianne Schrijver • Apotheker

### 'Behoeftte aan meer vitamine D?'

Voor veel mensen levert zonlicht samen met de dagelijkse voeding voldoende vitamine D. Maar een groot aantal groepen heeft meer vitamine D nodig dan ze uit zonlicht en voeding kunnen halen. Jonge kinderen, vrouwen en mannen met een getinte huid, mannen en vrouwen vanaf 50 jaar en zwangere vrouwen adviseren we om extra vitamine D te slikken. Vitamine D is te koop als druppels, pillen, capsules of in een multivitaminen supplement. Het gaat dan meestal om cholecalciferol oftewel vitamine D3. Het is belangrijk dat je wel de juiste hoeveelheid vitamine D slikt. Vraag daarom in de apotheek welke hoeveelheid voor jou van toepassing is.



Evelien Roescher • Personal Trainer

### 'Meer rendement met een personal trainer'

Een blakende gezondheid, dat willen we allemaal. Frequent sporten levert daar zeker een belangrijke bijdrage aan. Wist je dat jouw trainingsresultaten effectiever zijn wanneer je wordt begeleid door een personal trainer? Hij of zij is in staat om je door de lastige momenten van een training te leiden. Als het zwaar wordt, gaat het lichaam namelijk van nature compenseren met bijvoorbeeld een holle rug, schouders ophalen of het verhogen van de snelheid. Een personal trainer let op jouw houding om blessures te voorkomen. Ook let hij op ademhaling, ritme en tempo om een zo optimaal mogelijk trainingsresultaat te behalen.

## HUID- EN OEDEEMtherapie SALLAND

**'Gebruik jij huidverzorging  
passend bij jouw huid?'**

[www.huidenoedeemtherapie.nl](http://www.huidenoedeemtherapie.nl)

Met een huidanalyse kijken wij  
welke huidverzorging het beste bij  
jouw huid past en lossen we zo jouw  
huidklachten op.

Raalte Paramedisch centrum: Vrieswijk 6a, 8103 PB / Tel. 038 422 2178

VAKANTIEWERK  
BIJ CARINOVA:  
ERVARING  
VOOR JE  
TOEKOMST!  
EN OOK  
NOG  
LEKKER  
VERDIENEN!



WWW.WERKENBIJCARINOVA.NL - 0570-518379

beweging



Iris Nieuwenhuis • Huidtherapeut

### 'Huidprobleem? Eerst een huidanalyse!'

Wat doe je als je een huidprobleem hebt? Je loopt naar de winkel of gaat naar de webshop en schaft een product aan waarvan jij denkt dat het gaat werken. Klinkt misschien logisch, maar het is veel beter om eerst een huidanalyse te laten uitvoeren. Dan weten we welk type huid jij hebt en kunnen we daar een behandelplan op loslaten. Als je veel verschillende huidverzorgingsproducten door elkaar gebruikt, zie je vaak juist dat de huid verslechtert in plaats van verbetert.

Nobach in Olst staat regionaal bekend om kennis van voeten én schoenen

## Podoloog is onmisbare schakel bij keuze wandelschoenen

*Ieder jaar is Han Nobach te gast tijdens de Sallandse Wandelvierdaagse in Raalte. Op uitnodiging van de organisatie van het grootste meerdaagse wandelevenement in de provincie is hij aanwezig om deelnemers met klachten aan de voeten uit de brand te helpen. Vakkundig en snel, zodat ze de volgende dag zonder problemen weer hun kilometers kunnen afleggen.*

Nobach kan dus in deze regio met een gerust hart worden beschouwd als een autoriteit op het gebied van wandelschoenen. Dat alleen is al een reden om naar de winkel in Olst te gaan, maar de eigenaar is ook nog eens registerpodoloog en weet dus alles van voeten. "Deze combinatie is wel essentieel. Een podotherapeut of podoloog heeft normaliter minder verstand van schoeisel, maar ik ben praktisch geboren tussen de schoenen. Dat geeft wel een voorsprong."

De juiste schoen, eventueel in combinatie met de juiste inlegzool, het luistert heel nauw. En het maakt dan eigenlijk niet uit of je de wandelschoenen aantrekt voor een

ommetje of er wekelijks op uittrekt voor twintig of meer kilometer(s). Nu kan Han Nobach veel met het blote oog, maar hij heeft ook fantastische hulpmiddelen. Zoals een 3D-scan. "Naast de gebruikelijke tools helpt de 3D-scan door aan te geven waar zich knobbels bevinden en wat het eventuele lengte- en breedteverschil is." De kennis, ervaring en juiste tools zorgen er samen voor dat Han en z'n collega's de Nobach-garantie kunnen bieden: niet goed, geld terug! "Ook met wandelschoenen. Waarom niet? Eigenlijk zijn we van mening dat je er hier zo op moet kunnen weglopen, maar als daarna blijkt dat ze niet lekker zitten, dan kijken we met de klant naar een oplossing. Kunnen we die niet bieden, dan is het gewoon geld terug."

**Bron**  
Nobach  
Wethouder G.J. Kuiperstraat 2  
8121 AM Olst  
0570 - 56 14 72  
info@nobach.nl  
www.nobach.nl

### April wandelmaand ook bij Nobach

**Het voorjaar is bij uitstek de periode om de wandelschoenen weer uit de kast te halen. Mocht je (opnieuw) constateren dat ze eigenlijk aan vervanging toe zijn, is een bezoek aan Nobach aan te bevelen.**

De winkel werkt uitsluitend met topmerken als Meindl en Hanweg. En sinds kort is het assortiment uitgebreid met de bijzondere wandelschoenen van het Amerikaanse merk Merrell. "Ze hebben o.a. de Barefoot geïntroduceerd. Zoals de naam al aangeeft, heb je dan het gevoel dat je blootsvoets loopt, maar je wandelt wel op een vibram zool. Ook zijn we onder de indruk van de lage wandelschoenen van Merrell. Erg geschikt voor het Nederlandse terrein", aldus Han Nobach die iedereen graag uitnodigt voor de speciale Barefoot/Merrell dag op zaterdag 13 april bij Nobach in Olst.

# De Stam Fysiotherapie



We zijn  
verhuisd naar  
Lifgerusstraat 1a

Vestiging Schuilenburg (kruispunt bos)  
blijft geopend

#### Specialisaties:

Manuele therapie  
Oedeemfysiotherapie  
Kaakfysiotherapie

#### Behandelmethodes:

Echografie  
Dry Needling  
Psychosomatische coaching  
Hoofdpijn en duizeligheidsklachten

Nieuwsgierig  
naar ons  
nieuwe pand?  
We houden Open Huis  
op 20 april van  
10.00 - 12.00 uur!

Lifgerusstraat 1a | 8102 GE Raalte  
0572-353635  
info@fysiotherapedestam.nl  
www.fysiotherapedestam.nl

Vrouwenzorg Salland is specialist op het gebied van premenstrueel syndroom

## Het verhaal van de vrouw staat voorop

*"Ach, het hoort er bij." De wereld om jou heen is kennelijk heel goed in staat een oordeel te geven over de maandelijkse klachten die jij als vrouw ervaart. Vaak is het iets dat je moet accepteren, maar het is eveneens mogelijk dat de intensiteit van de klachten c.q. pijn veel heviger is dan normaal. Wat is het dan fijn dat je in gesprek kunt met een praktijk die jouw situatie begrijpt. Welkom bij Vrouwenzorg Salland!*

Miriam Hobert is eigenaar van Vrouwenzorg Salland dat is gevestigd in woonzorglocatie Schuilenburg in Raalte. Ze heeft een verpleegkundige achtergrond en mag zich



dankzij een extra studie tevens Care for Women specialiste noemen. Dit certificaat geeft vertrouwen en het is noodzakelijk als je aanspraak wilt maken op de aanvullende verzekering.

Ze is gespecialiseerd in het premenstrueel syndroom (PMS), een verzameling van klachten in de periode van eisprong tot menstruatie. "Het komt vaak voor bij vrouwen vanaf 35 jaar en/of de klachten worden verergerd als gevolg van hormoonverandering."

Om een goed beeld te schetsen: wie last heeft van PMS is twee van de vier weken niet fit. De klachten zijn van lichamelijke, maar ook geestelijke aard. "Buikpijn en hoofdpijn, maar ook gevoelens van onzekerheid, angst, irritatie, stemmingswisselingen en zelfs depressiviteit. Kortom, het belemmert je in het dagelijks functioneren", aldus Miriam die de verbetering zoekt in verandering van leefstijl en voedingspatroon, eventueel in combinatie met Care for Women supplementen.

#### Bron

Vrouwenzorg Salland  
Landrechtweg 6  
8103 RB Raalte  
06 5227 7462  
m.hobert@careforwomen.nl  
www.vrouwenzorgsalland.nl

Met veel liefde 'gemaakt' door de cliënten van Ivoo Groen & Dier

## De lekkerste groente en fruit, gewoon van Sallandse bodem

*Ook in de huidige samenleving waarin het vaak draait om het individu is het soms niet verkeerd om even aan jezelf denken. Zeker als het een positieve impuls geeft aan jouw lichamelijk welzijn en je er tegelijkertijd een goed doel mee steunt. Dit is het geval als je groente en fruit koopt bij Dagcentrum Ivoo Groen & Dier, een vorm van dagbesteding bij Zozijn.*

De (onbespoten) groente wordt verbouwd in de kassen aan de Raarhoeksweg in het buitengebied van Raalte-Noord en ook ter plekke of bij het Dagcentrum van Zozijn in Raalte-Noord verkocht. "Dat is ook het mooie van dit verhaal", legt Jorien Verwaart uit. "Onze cliënten zijn van a tot z bij het proces betrokken. Van het zaaien tot het oogsten en de uiteindelijke verkoop. Dat geeft hen het gevoel dat ze de producten zelf hebben 'gemaakt'."

Binnen afzienbare tijd kun je bij Ivoo dus weer een kraam aan de weg zien staan. Dat is het teken dat een assortiment zelfgeeelde producten wordt verkocht, zoals komkommers, tomaten en aardbeien, maar vanaf heden worden al de perkplanten aangeboden. "Allemaal met veel liefde 'gemaakt'. Waar vind je een product waaraan zoveel aandacht is besteed", stelt Jorien. Ze nodigt iedereen daarom ook graag uit een kijkje achter de schermen te nemen.



"Natuurlijk vinden we het leuk als bezoekers zien met welke handen de producten worden 'gemaakt'. We gaan juist bewust kleinschalig te werk om hier tijd en ruimte voor te kunnen vrijmaken."

#### Bron

Ivoo Groen & Dier  
Raarhoeksweg 34D  
8102 SZ Raalte  
06 - 22 40 13 50  
ivoorgroenendier@zozijn.nl  
www.ivoorraalte.nl



## Gun je ogen comfort!

Laat eens een beeldschermbril aanmeten en ervaar de voordelen.

MAAK EEN AFSpraak

Herenstraat 13, 8102 CN Raalte | 0572 - 35 13 95  
info@haarmeijer.nl | www.haarmeijer.nl

## Zorghulpmiddelen nodig?



Zorgwinkel Salland biedt uitkomst met een uitgebreid assortiment zorghulpmiddelen die u ondersteuning geven in het dagelijks leven.

rollator | rolstoel | sta-op stoel | scootmobiel | douche/toiletstoel | 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

# Ben ik in beeld?

www.kinderopvangkoos.nl

'Missionaris' Ellen van Lint wil Salland laten kennismaken met levensfilosofie

## Yoga geeft innerlijke rust in stressvolle tijden

*Kijk alleen maar eens naar die koppies die op werkdagen tussen 17.00 en 18.00 uur achter het stuur van hun auto zitten. Het werk achter de rug en dan begint de volgende 'ratrace': zo snel mogelijk naar huis. Gespannen, verbeten koppies die van het ene naar het andere stressmoment schieten. Tegen al die mensen willen we zeggen: zoek eens de innerlijke rust. Yoga kan daar heel goed bij helpen.*

De eerste associatie met yoga is voor veel mensen dat je in de Boedhazit gaat, de handen naar boven richt, de duim naar de vingers brengt en dan gaat hummen op een dunne mat. Dat is inderdaad een vorm van yoga, maar dat werkt niet voor de nuchtere Sallander.

"Bij yoga heb je al te maken met de angst voor het onbekende en dat willen we niet nog eens extra benadrukken", aldus eigenaar Ellen van Lint van Yoga Raalte. "Het is een persoonlijke missie voor mij om het hier bekender te maken. Al heb ik wel de indruk dat er thuis hier en daar best aan yoga wordt gedaan. De vooroordelen worden ook wel minder. De mensen in jouw omgeving kijken je in ieder geval niet meer gek aan als je zegt dat je aan yoga doet."

Natuurlijk wordt ook in Raalte gezocht naar de balans tussen het lichamelijke en het innerlijke, want dat is tenslotte het fundament van yoga. Maar dat kan ook heel goed aan de hand van ademhalings-, ontspannings- en

fysieke oefeningen. "In onze lessen delen we zeker prikkels uit en proberen we de grenzen op te zoeken. Maar de grootste tip is altijd wel om bij jezelf te blijven en je niet aan een ander te spiegelen."

Ellen ziet yoga zelf als een levensfilosofie. In haar ogen gaat het verder dan de balans tussen lichaam en geest, maar is yoga de kapstok om ook anders te gaan denken over b.v. voeding. Het maakt het daarom geschikt voor alle leeftijden. "Zeker voor twintigers is het waardevol om snel te beginnen. Dan heb je er voor de rest van je leven iets aan."

**Bron**  
Yoga Raalte  
Deventerstraat 16a  
8102 GC Raalte  
06 8199 2214  
yogaraalte@outlook.com  
www.yogaraalte.com



Tom Haarmeijer • Opticien

## 'Beeldschermbril verlicht oogklachten'

Ongemerkt turen we uren naar een beeldscherm. Of het nu de computer op het werk of de televisie, tablet en telefoon in de eigen huiskamer is. Dat is natuurlijk een behoorlijke belasting voor onze ogen. Met een gewone leesbril kun je deze klachten helaas niet verhelpen, omdat de afstand van uw ogen tot het beeldscherm veel groter is. De uitkomst is een beeldschermbril, want deze wordt daar precies op aangemeten. Kom naar de opticien om te zien wat voor jou de beste oplossing is.



Saskia Fühler-Mars  
Master Manueel therapeut

## 'Manuele therapie helpt bij hoofdpijn'

Heb je last van hoofdpijn? Ben je wel eens duizelig? Dat is heel vervelend. Veel Nederlanders hebben met enige regelmaat te maken met deze klachten die erg hinderlijk zijn en het dagelijks leven behoorlijk kunnen beïnvloeden. Tegenwoordig blijkt steeds vaker uit onderzoek dat de nek en omliggende regio's invloed hebben op hoofdpijn of triggers die hoofdpijn veroorzaken. Manuele therapie kan helpen om deze triggers te verminderen en invloed uit te oefenen op de nek en omliggende structuren.

## Uw persoonlijke specialist op het gebied van thuiszorg en begeleiding!



Heeft u thuiszorg nodig? Wij weten als geen ander dat elke zorgvraag uniek is. Het Zorgmakelaarskantoor levert thuiszorg op basis van Zorg in Natura via uw eigen zorgverzekeraar. Daarnaast kunnen wij ook begeleiding bieden.

PERSOONLIJKE VERZORGING | VERPLEGING | BEGELEIDING INDIVIDUEEL

Het Zorgmakelaarskantoor | Overmeeweg 25 | 8111 PD Heeten | 0572 38 24 79 | info@hetzorgmakelaarskantoor.nl | www.hetzorgmakelaarskantoor.nl



## Osteopathie voor baby's

Tijdens de bevalling heeft de baby sterke krachten te verduren, die meestal goed worden opgevangen door het beweeglijke lichaampje en de flexibele schedel. Maar ook tijdens de zwangerschap kunnen zich onregelmatigheden voordoen. Een langdurige of juist een snelle bevalling kan gevolgen hebben

voor het welzijn van het kind en kan tot klachten leiden. Denk bijvoorbeeld aan de geboorte van de baby in stuitligging, na een vacuümverlossing of na een keizersnede. Door de hele zachte handgrepen is osteopathie zeer geschikt voor het behandelen van baby's en kinderen. **Bij welke klachten?**

- slaapproblemen
- problemen met zuigen of slikken
- vaak of veel spugen
- huilbaby's
- darmkrampjes
- problemen met de ontlasting
- keel- neus en oorproblemen
- baby's die zich vaak overstrekken
- baby's met een afgeplat achterhoofdje

Ruitenborghstraat 28a | 7721 BD Dalfsen | +31 (0)6 - 2872 1441 | info@uwosteopaat.nl | www.osteopathie-dalfsen.nl



Fysiotherapie De Stam is specialist in bijzonder stukje van het vakgebied

# Kaakfysiotherapeut bindt de strijd aan met fysieke problemen én slechte gewoontes

*Het mooie van werken voor Blakend Salland is dat je de kans krijgt om verhalen te schrijven over vakgebieden waar je tot dat moment het bestaan niet van wist. Een mooi voorbeeld is de kaakfysiotherapie van Fysiotherapie De Stam in Raalte. Een duidelijk onderbelichte kant van de fysiotherapie die toch heel veel kan betekenen voor mensen met specifieke klachten.*

Van een vrouw die als gevolg van tandenknarsen pijnklachten krijgt tot een jonge vrouw die de mond niet ver genoeg open krijgt om tanden te poetsen. En van een man die als gevolg van een tumor in het halsgebied last heeft van verklevingen en littekenweefsel tot een jonge man bij wie de kaak regelmatig op slot vliegt. Het is een bijzonder divers gezelschap dat z'n weg vindt naar de kaakfysiotherapeut bij Fysiotherapie De Stam.

De meesten worden doorverwezen door huisarts of tandarts met wie Fysiotherapie De Stam een goed contact onderhoudt. Steeds meer mensen komen echter ook op eigen initiatief en dus zonder verwijzing. "Sommige mensen hebben al langdurig klachten aan kaak, oor en/of aangezicht. Dat kan natuurlijk een tandheelkundige oorzaak hebben en

daar wordt het vaak op gegooid, maar het kan ook komen door slechte gewoontes zoals nagelbijten of veel kauwgom eten", aldus eigenaren Astrid Veenendaal en Saskia Fühler waarbij met name eerstgenoemde zich bezig houdt met de kaakfysiotherapie. "Het is nu enigszins in opkomst, maar ik ben er al langer mee bezig. Het is fijn als je mensen kunt helpen die misschien al twintig jaar rondlopen met een licht zeurende pijn en niet weten welke weg ze moeten bewandelen. Het is dan natuurlijk wel fijn als je helemaal van de klacht kunt afkomen."

Mocht je jezelf in het klachtenpatroon herkennen, dan heeft Fysiotherapie De Stam goed nieuws voor je. "Het grootste deel van de cliënten is binnen een periode van drie maanden geheel klachtenvrij. De behandeling bestaat vaak uit bewustwording

van overbelastende gewoontes, advies over juiste houdingen, oefeningen en specifieke behandeltechnieken om spieren en gewrichten beter te kunnen laten functioneren."

Het wordt iets complexer als er ook klachten zijn aan nek (wervels) en hoofd (schedel), maar het grote voordeel is dat bij Fysiotherapie De Stam de kennis en kunde aanwezig is om dit aan te pakken. "Daarom vinden wij het intakegesprek heel belangrijk en daar nemen we ook echt de tijd voor. Je moet weten wat de klachten zijn, maar vooral ook de dieperliggende oorzaak. Een verkeerde houding, overbelasting, te weinig ontspanning, er zijn veel factoren die een rol kunnen spelen."

**Bron**  
Fysiotherapie De Stam  
Lifgerusstraat 1a  
8102 GE Raalte  
0572 - 35 36 35  
info@fysiotherapiedestam.nl  
www.fysiotherapiedestam.nl



Wij verwelkomen u graag...

## Tandartspraktijk HEETEN

0572 - 21 40 20 | tandartsheeten.nl



## Gezond leven met straling

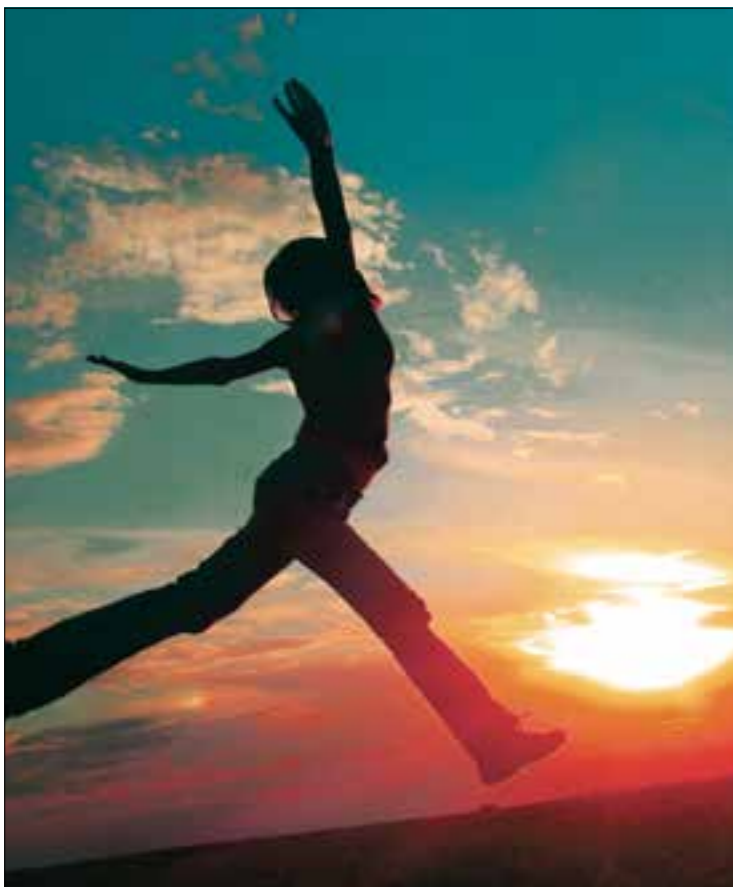
Sinds 1992 hét adres voor het neutraliseren van ziekmakende straling in woning, kantoor of stal.

Ook praktijk voor holistische behandeling, massage en magneetveld-therapie met het PapImi apparaat:

Snelle en effectieve behandeling van o.a. spierblessures en kneuzingen.

Melisse 11 • 8101 CZ Raalte • Telefoon: 0572 - 356 305 • Mobiel: 06 - 511 143 28

E-mail: info@josbio.nl • www.josbio.nl



## Creëer je eigen mini wellness met de Magnesium producten van Permsal



We hebben een speciale Magnesium/Lavendel behandeling samengesteld! Een heerlijk verwenmoment met al de voordelen van Magnesium!

De behandeling bestaat uit massage met kruidenstempels van magnesium/lavendel van de rug en voeten/onderbenen. Daarna blijven de kruidenstempels heerlijk aan uw voeten liggen terwijl u geniet van een gezichtsbehandeling. Ook hiervoor hebben we een speciaal kruidenbultje gemaakt om te masseren!

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



Voelt je kind zich niet gelukkig?  
Zit je kind niet lekker in zijn vel?  
Wil je het beste voor je kind,  
maar weet je even niet hoe?

Als kindercoach kan ik helpen  
jouw kind weer te laten stralen.

Ingrid Arentsen  
Bereklaauw 29, 8131 GN Wijhe  
06 - 12 58 24 13  
info@kindercoachingaanhetroer.nl  
www.kindercoachingaanhetroer.nl



### Vrouwenzorg Salland

helpt je verder

Van de eerste **menstruatie**  
tot de laatste **opvlieger...**



De balans in je leven kan aardig verstoord raken door hormoonschommelingen. In verschillende fasen in het leven van een vrouw kunnen hormonen voor problemen zorgen. Of het nu tijdens de puberteit is, wanneer je zwanger wilt worden, rondom de menstruatie of tijdens de overgang. Vrouwenzorg Salland biedt hulp, advies en oplossingen.



Miriam Hobert  
Care for Women specialiste  
Landrechtweg 6, Raalte, 06-52277462  
www.vrouwenzorgsalland.nl

## Inspiratieochtend Positief Gezond!

15 mei bij Den Alerdinck in de Oranjekamer

Wil jij weten wat een leefstijlcoach te bieden heeft voor jou als individu, maar ook binnen (jouw) bedrijf of organisatie?

Bezoek dan de inspiratieochtend Positief gezond! Je gaat naar huis met nieuwe inzichten en energie om zelf aan de slag te gaan met jouw leefstijl! Laat je verrassen door een frisse, nuchtere kijk op gezondheid!

### Wat krijg je?

- 1: Workshop Positief Gezond
- 2: Gezamenlijke wandeling die je zintuigen prikkelt!

**ENTREE** € 12,50 p.p. (incl. koffie, thee en een gezonde "snack")

**TIJD** 10.00 t/m 12.00 uur | Inloop vanaf 09.30 uur

**AANMELDEN** info@leefstijlcoachingoverijssel.nl

LEEFSTIJL-  
COACHING  
OVERIJSEL

COOL PROGRAMMA  
WORKSHOPS



Maike Korte



Hadassa Rotteveel

Havezathe Den Alerdinck | Den Alerdinckweg 2 | 8055 PE Laag Zuthem | Voel je welkom! Volg ons nu ook op Facebook!

Nuchtere Sallander Jos Wippert gebruikt kracht van elektromagnetische velden

## Sneller van je pijn of klacht af met Papimi magneetveldtherapie

*Een timmerman die met mountainbiken een ingescheurde spier heeft opgelopen, krijgt in het reguliere medische circuit de mededeling dat hij drie maanden niets mag doen. Drie weken en een aantal behandelingen bij Jos Bio Energy Control verder en de beste man is gewoon weer aan de slag.*

Een ander voorbeeld: een man die de gehele dag met een vorkheftruck in de weer is, heeft te kampen met gekneusde ribben. Iedereen die het heeft meegemaakt, weet dat het ongeveer zes weken kost om weer normaal te kunnen functioneren. Niet als je bij Jos Bio Energy Control bent geweest, want in amper twee weken was hij weer volledig inzetbaar. Geen wonder dus dat het Sallandse bedrijfsleven ook al de weg heeft gevonden naar de praktijk van eigenaar Jos Wippert.

Trek nu vooral niet de conclusie dat Jos Bio Energy Control alleen actief is voor ondernemers en hun medewerkers. Iedereen is namelijk van harte welkom om de kracht van Papimi Magneetveldtherapie te ervaren. Tijdens de eerste afspraak worden klachten en behandelmogelijkheden besproken. Vervolgens wijzen enkele metingen met de Lecher-antenne uit of (en hoe) Papimi kan worden ingezet om de persoon in kwestie sneller te laten genezen. Zo niet, dan wordt uitgemeten welke therapie wel zinvol is. Je kunt dan bijvoorbeeld denken aan

fysiotherapie, osteopathie, manuele therapie of chiropractie.

Jos Bio Energy Control zet het Papimi-apparaat in om sneller van sportblessures (b.v. zweepslag, tennisarm, kneuzingen) te genezen, maar het heeft effect op het functioneren van alle lichaamscellen. "Het apparaat wekt een magnetisch veld op in een spoel waar elektrische stroom doorheen gaat. De ronde ring van het apparaat wordt op het lichaam gezet en produceert dan een snelle reeks van extreem korte pulsen van magnetische energie", aldus Wippert die de behandeling met Papimi naar eigen inzicht kan uitbreiden met het gebruik van therapeutische oliën. "Dat kan het herstelproces nog meer versnellen."

### Bron

Jos Bio Energy Control  
Melisse 11  
8101 CZ Raalte  
0572 356 305  
info@josbio.nl  
www.josbio.nl



E. Premdani • Ayurvedisch Geneesheer

### Last van allergieën?

Heb je last van allergieën en wil je daar eindelijk eens van af? De NAET-methode, in combinatie met Marmapunature, biedt uitkomst. Een natuurlijke, oosterse geneeswijze zonder medicijnen die voor iedereen geschikt is. Het resultaat is verbluffend: vaak verdwijnt de allergische reactie al na één behandeling! Ben je overgevoelig voor pollen? Dan is het nú tijd om je te laten behandelen.



Paul de Wilde • Huisarts

### 'Blijf bewegen bij artrose'

Als je ouder wordt, neemt de kwaliteit van het kraakbeen in gewrichten af. Dan ligt dus ook het gevaar op de loer dat je artrose kunt krijgen.

De klachten zijn vaak stijfheid of pijn. De eerste logische gedachte is misschien om rust te nemen, maar het is juist goed om te blijven bewegen. Als je dat doet zonder te zorgen voor overbelasting kunnen de klachten wel degelijk verminderen. Is de pijn echt hinderlijk, dan is het natuurlijk altijd mogelijk paracetamol in te nemen, maar de huisarts kan ook andere pijnstillers voorschrijven. In sommige gevallen is een injectie en/of een verwijzing naar de orthopeed mogelijk. Meer informatie is te vinden op [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl).



23 juni 2019 | Geef je nu op!

# Strijd van Salland

TEGEN KANKER

WWW.STRIJDVANSALLAND.NL

Voor een trendy uitstraling ga je naar

HAIR & BEAUTY  
BY Jo

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



## Meer energie met de juiste ademhaling!

Geef je op voor de Mindful Walk & Run

Tijdens de 5-weekse cursus Mindful Walk leer je hoe je mindfulness en ademhalingstechnieken toepast. Niet alleen tijdens het wandelen, maar ook in het dagelijks leven. Jij wilt toch ook meer energie en minder stress?

Is je interesse gewekt voor de 5-daagse cursus? Neem een kijkje op [www.mind-sense-go.nl](http://www.mind-sense-go.nl) of [www.mindfulrun.nl](http://www.mindfulrun.nl). Tarief is € 95,-

## Opgeven voor de kennismakingsclinic?

Je kunt kiezen uit 2 data:

**Donderdag 9 mei** van 19:00 tot 20:30 uur

**Woensdag 15 mei** van 09:30 tot 11:00 uur

Startlocatie: Parkeerplaats 't Nijenhuis

Tarief € 15,-

Kijk voor de informatie, data en aanmelden op [www.mind-sense-go.nl](http://www.mind-sense-go.nl).

Liever Mindful Run?

Na de zomervakantie start de Mindful Run cursus. Houd de website of Facebookpagina in de gaten!

## Het Zorgmakelaarskantoor zoekt verpleegkundigen en verzorgenden IG die als ZZP-er aan de slag willen:

- Je kunt je eigen tijd indelen
- Je geniet van de vrijheid die het ZZP schap met zich mee brengt.
- Je staat het liefst op de werkvloer
- Je wilt graag echt goede zorg leveren



Het Zorgmakelaarskantoor biedt diensten voor thuiszorg en begeleiding. Wil jij goede zorg leveren waarbij je persoonlijke aandacht belangrijk vindt, dan kun jij via Het Zorgmakelaarskantoor aan de slag.

PERSOONLIJKE VERZORGING

VERPLEGING

BEGELEIDING INDIVIDUEEL

Het Zorgmakelaarskantoor | Overmeeweg 25 | 8111 PD Heeten | 0572 38 24 79 | [info@hetzorgmakelaarskantoor.nl](mailto:info@hetzorgmakelaarskantoor.nl) | [www.hetzorgmakelaarskantoor.nl](http://www.hetzorgmakelaarskantoor.nl)

verzorging 21



Neem een tas met al jouw middeltjes mee en laat je eens goed adviseren

## Huidverzorging is meer dan een crème aanbrengen

*Iris Nieuwenhuis en haar collega Marieke voor 't Hekke komen ze geregeld tegen. Vrouwen (en ook enkele mannen) die hun eigen huid kennen en zelf dus ook heel goed denken te weten welke huidverzorgings-producten ze moeten gebruiken. "Vergeet het maar. Tachtig procent weet niet welke type huid ze hebben. Een trekkende huid of een droge huid lijkt misschien veel op elkaar, maar er is wel degelijk een groot verschil", aldus de eigenaar van Huid- en Oedeemtherapie Salland.*

De een heeft meer aandacht voor zijn/haar lichaam dan de ander, maar we kunnen hier wel duidelijk stellen dat de huid het meest vergeten orgaan is. En dan kiezen we niet altijd voor de goede huidverzorging. "Huidverzorging is meer dan een crème aanbrengen. Je moet verzorgen én beschermen. En dat doe je ook door kritisch naar je leefstijl te kijken. Ga je op tijd naar bed, krijg je voldoende beweging en neem je wel de juiste voeding?"

Doe je dat niet, dan kan dat leiden tot een snellere huidveroudering. Om over de effecten van roken, alcohol, stress, te veel zon(nebank) en het alleen maar binnen zitten maar te zwijgen... Over het algemeen ziet men zelf ook wel in dat er iets moet gebeuren. Alleen wordt dan de gang naar een webshop of de winkel gemaakt waar je vaak niet het juiste advies krijgt. "Dan koop je producten die niet passen bij de aard van de klacht en/of het type huid

en dat kan zelfs leiden tot overgevoeligheds- of allergische reacties."

De vrouwen en mannen die bij haar komen, krijgen eerst het advies om alle middelen weg te leggen en een tijd niet te gebruiken. Dan zie je dus de huid in zijn 'originele' staat en kan de huidanalyse plaatsvinden gevolgd door een goed advies. Schrijft Huid- en Oedeemtherapie Salland dan helemaal geen crèmes voor? "We verkopen slechts twee merken of adviseren met wat de klant al gebruikt, maar dan altijd aangepast aan het huidtype. Dat zijn de producten waarin wij veel vertrouwen hebben."

### Bron

Huid- en Oedeemtherapie Salland  
Vrieswijk 6  
8103 PB Raalte  
038 422 2178  
[info@huidenoedeemtherapiesalland.nl](mailto:info@huidenoedeemtherapiesalland.nl)  
[www.huidenoedeemtherapiesalland.nl](http://www.huidenoedeemtherapiesalland.nl)

"Mijn huid reageerde hier zo goed op!"

"Ik moest al mijn potjes laten staan. Terug naar alleen reiniging onder het motto 'less is more' en mijn huid reageerde hier zo goed op. Ben zo blij en dankbaar."

Aan het woord is J.G. uit Raalte die bij Iris onder behandeling is voor haar huidprobleem acne. Ze moest best even schakelen, want als schoonheidsspecialiste was ze juist gewend om veel producten te combineren zoals serums, maskertjes en dergelijke. "Toch ging ik er in mee. Ze heeft elke vier weken mijn huid intensief gereinigd, soms in combinatie met een salicylzuurpeeling. Nu, een jaar later, kan ik zeggen dat mijn acné helemaal weg is."

NIEUW

## FITNESS HEALTH PROGRAM

START 15 APRIL VITAL CENTRE RAALTE

Leefstijlswitch in 40 dagen • (online) coaching • begin en eindmeting met de InBody 570 • 3 x per week exclusieve small-group training o.b.v. een personal trainer • gezamenlijke informatiebijeenkomsten met uitleg over mindset, voeding en training.

**Meld je nu aan en kom op één van onderstaande informatiebijeenkomsten en laat je verrassen!**

Maandag 1 april om 19.00 uur, woensdag 3 april om 11.00 uur, maandag 8 april om 19.00 uur of donderdag 11 april om 19.00 uur. Locatie Vital Centre Raalte.

Aanmelden kan via de mail of bel naar het Vital Centre in Raalte of Heino.

**vitalcentre®**  
beweegt je!

Vital Centre Raalte  
T 0572 - 351840  
raalte@vitalcentre.nl

Vital Centre Heino  
T 0572 - 394804  
heino@vitalcentre.nl

[www.vitalcentre.nl](http://www.vitalcentre.nl)

I WANT  
YOU

**TIME  
FOR A  
CHANGE**

Chiropractie Salland wijst op gevaar dat klachten zich kunnen uitbreiden

## Lage rugklachten? Trek op tijd aan de bel bij chiropractor!

*Ieder mens heeft wel eens last heeft van pijn in de onderrug. Overbelasting door ongewone arbeid, verkeerde houding, teveel gesport; er zijn allerlei oorzaken aan te wijzen. Dan leer je wellicht om het min of meer te accepteren, maar daarin schuilt wel gevaar, weet Danny Smink van Chiropractie Salland. "Trek op tijd aan de bel, want het lichaam is gewend om te compenseren en dan loop je risico op uitbreiding van de klachten."*

Wat hij wil aangeven, is dat het menselijk lichaam eigenlijk een prachtig fenomeen is. Het is in veel gevallen in staat om zelf te herstellen zoals bv na een wondje of na een spierscheuring. Op het moment dat er echter nog schade is of bij onvolledig herstel gaat het lichaam naar compensatie zoeken. Compensatie is minder adequaat dan normaal bewegen. Langdurig compenseren leidt tot abnormale belasting, vaak met uitbreiding van de klachten tot gevolg. "Daarom is het dus zaak om je op tijd te melden."

Er zijn genoeg mensen met chronische rugklachten die kunnen vertellen dat rugklachten niet vanzelf over gaan. "Uit onderzoek blijkt zelfs dat 2,3 miljoen Nederlanders te kampen hebben met chronisch lage ruggpijn. En bij enkele honderdduizenden landgenoten duren deze klachten zelfs langer dan drie maanden." Mede dankzij hun universitaire achtergrond begint de deskundigheid van chiropractors al bij het stellen van een goede diagnose. "De

pijn kan zich wel manifesteren in de onderrug, maar het is heel goed mogelijk dat de oorzaak ergens anders ligt. Een goede diagnose is dus essentieel. Als het onderzoek zaken naar voren brengt die niet op het gebied van de chiropractor liggen, dan kan in overleg met de patiënt besloten worden door te verwijzen naar de huisarts voor bijvoorbeeld foto's en/of bloedonderzoek."

Smink geeft aan dat chiropractie goed kan samengaan met oefentherapie of goed begeleidde fitness. "Als we na een periode van behandelen de normale bewegingsaspecten hebben gecorrigeerd, kunnen stabiliserende en versterkende oefeningen nuttig zijn", stelt de Mariënhemse chiropractor.

### Bron

Chiropractie Salland  
De Hagebelt 12  
8106 BD Mariënhem  
0572 380 408  
[www.chiropractiesalland.nl](http://www.chiropractiesalland.nl)



Jolanda Roelofs • Schoonheidsspecialiste

**'In 66 dagen werken aan huidherstel'**

Schrik je de laatste tijd ook als je in de spiegel kijkt? Dat de veroudering van de huid nu toch echt wel z'n beslag lijkt te krijgen? En dat jouw huid niet over-eenkomt met jouw leeftijd? Je kunt het accepteren als de 'tand des tijds', maar je kunt ook actie ondernemen met dank aan het 66 DAYS-concept. Dit is een kuurprogramma, waarin stap voor stap wordt gewerkt aan het herstel van de huid. Dankzij de vakkundige ondersteuning van de schoonheidsspecialiste en een lijn van luxe huidverzorgingsproducten wordt de huid langzaam weer in topconditie gebracht.



Nico Langereis • Persoonlijk trainer

**'Slank zijn en je sterk voelen'**

Als je deze kop leest, denk je misschien dat er sprake is van een tegenstrijdigheid, maar het kan echt prima samengaan. Dat wordt zeker bewezen met de zogenaamde Kettlebell Sport & Training. Met een compleet en persoonlijk trainingsprogramma kun je een verandering bewerkstelligen waarbij je zowel slank wordt als je sterk voelt. Dankzij de oefeningen versterk je spieren en gewrichten, verbrand je vet, ontwikkel je een superconditie en word je ook mentaal sterker. De Kettlebell Sport & Training is geschikt voor alle leeftijden en kan zowel individueel als in groepsverband worden gegeven.

**Salus**  
Diëtistenpraktijk



**STEPHANIE**

emotie-eten de baas specialist

## In 7 stappen emotie-eten de baas Dat lukt jou ook!

Ga je snoepen en snaaien om 'lastige' gevoelens te dempen? Dan is het nu tijd om te stoppen met lijnen en het emotie-eten stap voor stap aan te pakken.

06 - 10 14 91 03 | [www.dietistenpraktijk-salus.nl](http://www.dietistenpraktijk-salus.nl)

## OPLEIDING MAATSCHAPPELIJKE ZORG NIVEAU 4

Profiel: Specifieke doelgroepen

**START: SEPTEMBER 2019**

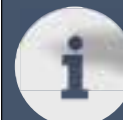
# IK WIL VAN JOU LEREN!

## Jij ook van mij?

Ligt jouw leervoorkeur in de praktijk?

En wil je stagelopen / werken in een praktijkroute?

**CHECK**



[www.zozijn.nl](http://www.zozijn.nl)  
[www.landstedembo.nl](http://www.landstedembo.nl)

Landstede  
in samenwerking met:  
**Zozijn** Raalte

Premdani Ayurveda Clinic: geliefd in het hele land, te onbekend in Salland

## Een Ayurvedische Periodieke Keuring voor iedere Sallander!

*Als je komt aanrijden, word je 'verleid' door de geuren van het Sallandse platteland. Op een locatie in het buitengebied van Olst waar je eerder het volgende agrarische bedrijf verwacht dan een medisch instituut zie je ineens een bord met de aanduiding 'Premdani Ayurveda Clinic'. Blakend Salland trekt de stoute schoenen aan en komt anderhalf uur later naar buiten met een bijzonder verhaal. "Je kunt jezelf ziek maken, maar je kunt jezelf ook beter maken", is de overtuiging van Etienne Premdani.*

Samen met zijn echtgenote Beena is hij naamgever en grondlegger van deze bijzondere kliniek annex webshop annex cursusrimte. Een donkere Surinamer van Indiase afkomst op het Sallandse platteland die ook nog iets in de gezondheidszorg doet, dat was natuurlijk voer voor allerlei wilde verhalen. Het liep uiteen van de Bhagwan-beweging tot een therapie met spijkerbedden. Inmiddels zijn velen overtuigd van de meerwaarde, maar is Premdani Ayurveda Clinic helaas nog steeds te onbekend bij het grote publiek in Salland. Ooit droomde hij ervan om in een ziekenhuis te werken, maar de reguliere zorg bleek niet aan hem besteed. Premdani ging op zoek naar een alternatief en vond het in de leer van Ayurveda. Dit is een Indiase geneeskunst die al vijfduizend jaar oud is en

wordt beschouwd als het juweel onder de geneeswijzen. Zelfs de World Health Organisation (WHO) heeft Ayurveda als officiële geneeswijze erkend. Het belangrijkste uitgangspunt is dat ieder mens het vermogen heeft om zelf te herstellen en hooguit een zetje nodig heeft. Het leidde uiteindelijk tot de oprichting van zijn kliniek. Eerst in Leersum en na de verhuizing in 2006 vanuit Olst.

We richten ons in dit artikel op twee uithangborden: de Ayurveda Live Blood Analysis (ALBA) en de marmapuncture (acupunctuur met behulp van marmapunten). ALBA klinkt een beetje luguber, maar het is niet meer en minder dan een paar druppeltjes bloed die onder de microscoop worden bekeken en voor de patiënt zichtbaar zijn op een beeldscherm. "Wij meten geen bloedwaarden, maar observeren wel. Het

bloed zegt namelijk heel veel over de gezondheidssituatie. Eigenlijk moet iedereen een jaarlijkse check-up doen. Zie het maar als een APK. Een Ayurvedische Periodieke Keuring!"

De leer van Ayurveda kan dus inzicht geven in de gezondheidssituatie, maar ook handvatten bieden om de eigen gezondheid weer op de rit te krijgen. Bijvoorbeeld via marmapuncture. Een soort acupunctuur plus, want de naalden worden ingezet op plekken waar de vitale punten in ons lichaam samenkomen. "Ben je uitgedokterd, maar heb je nog steeds klachten, dan nodig ik je graag uit om te zien wat we voor je kunnen betekenen", aldus de geboren Surinamer die wel heel realistisch blijft. "Voor al onze behandelingen geldt dat het een aanvulling is. Je moet altijd zorgen dat voeding, leefwijze en mindset in orde zijn."

### Bron

Premdani Ayurveda Clinic  
Kotterikstraat 2A  
8121 RH Olst  
0570 564 636  
[ayurveda@premdani.nl](mailto:ayurveda@premdani.nl)  
[www.ayurveda-nederland.nl](http://www.ayurveda-nederland.nl)





Sander Bennink Fotografie



Edwin Ophof blinkt op 54-jarige leeftijd nog altijd uit in wielrennen en triatlon

## Trainingschema's? Superinteressant, maar ik ga liever op mijn gevoel af!

**Kijk in zijn ogen en je ziet het fanatisme van de topsporter. Edwin Ophof mag dan inmiddels 54 jaar oud zijn; hij is nog net zo gebrand op een goede prestatie als toen hij als twintiger door het leven stapte. En dus reist hij binnenkort naar Zuid-Frankrijk om zich te kwalificeren voor het WK 70.3 (halve) triatlon 55+. Ongetwijfeld is hij gezegend met een flinke dosis talent, maar met alleen goede genen red je het ook niet. "Een echt geheim heb ik niet. Het draait om regelmaat."**

Regelmaat betekent natuurlijk ook balans, want Ophof is samen met echtgenote Jacqueline wel verantwoordelijk voor het reilen en zeilen van twee Vital Centre vestigingen. "Met regelmaat werken, met regelmaat ontspannen en met regelmaat trainen. Daarmee kan ik op een dusdanig niveau blijven dat ik in mijn leeftijdsklasse nog altijd meedoe met de wereldtop", aldus de Raaltenaar die zeker niet alles opzij zet voor de sportieve topprestatie. "Zeker drink ik ook wel eens een glaasje

wijn, doe ik me ook wel eens tegoed aan een pizza en heb ik ook wel eens te weinig slaap gehad. Ik heb geen oogkleppen op."

Je verwacht misschien dat dit een gevolg is van relativeringsvermogen dat op latere leeftijd ontstaat, maar Ophof heeft altijd al een nuchtere kijk gehad op zijn eigen sportcarrière. "Ook in mijn wielertijd bij Giant, waar we veel wedstrijden reden met eliterenners en profs, heb ik er nooit 100% voor geleefd. Ik zat echt niet alle dagen op

de fiets. Dat was ook onmogelijk, want ik had gewoon een baan als dieetkok in het ziekenhuis."

Je moet er maar lol in hebben om op je 54ste nog steeds overall in te vliegen. Zeker nu de 'oudjes' in het wielerpeloton het tempo zo opvoeren dat de kilometer tellers bijna ontploffen. "Natuurlijk baal ik ook wel van een mindere dag, maar het is nog steeds iedere wedstrijd genieten. Ik geniet van het spelletje tijdens de koers, maar ook vooraf en na afloop."

### Doelen stellen

Ophof begon als wielrenner en bekwaamde zich door de jaren heen steeds meer als triatleet. Soms vallen die twee uitdagingen samen. Zo werd hij in 2016 wereldkampioen

wielrennen om een week later de Europese titel triatlon te grijpen. Maar momenteel weet hij ambitie en luisteren naar zijn lichaam goed met elkaar te verenigen. "Ik probeer ieder jaar maximaal twee grote doelen te stellen. Het ene jaar ligt de focus meer op het wielrennen, het andere jaar op de triatlon. Voor de rest is het lekker genieten."

**'Als ik pijn heb, heeft een ander het ook en dan ziet de wereld er ineens een stuk beter uit'**

Lichamelijk houdt hij zich prima in conditie, maar het is zeker ook aan zijn mentale gesteldheid te danken dat hij een erelijst heeft waar je u tegen zegt. Met meerdere nationale-, Europese- en wereldtitels. "Als je mentaal niet goed bent en/of je niet kunt focussen, dan lukt het niet om een topprestatie neer te zetten. Ik ben daarom altijd blij met de wielervedstrijdjes. Dat is

soms echt even buffelen en met de ellebogen werken. Misschien heb je daar niet direct iets aan tijdens de triatlon, maar het kweekt wel mentale weerbaarheid. Als ik pijn heb, heeft een ander het ook en dan ziet de wereld er ineens een stuk beter uit."

Uit het verhaal blijkt heel goed dat Edwin Ophof een self made topsporter is die graag zijn eigen kop volgt en zijn eigen weg naar succes uitstippelt. In een wereld waarin sportieve topprestaties langs de meetlat van de wetenschap worden gelegd, is hij dus vooral een liefhebber van het 'oude sporten'. "Ik vind de wetenschap wel degelijk interessant", nuanceert hij. "Ik volg ook de literatuur en de nieuwste trainingmethoden. Maar, met uitzondering van het schema voor rompstabiliteit zijn trainingsschema's niet aan mij besteed. Ik ga liever op mijn gevoel af en weet dat ik sterker word van veel kleine wielervedstrijdjes. Trainen op hartslag? Nee, doe ik ook niet", zegt hij lachend. "Het enige waar ik me tegenwoordig aan overgeef, is het fietsen op wattage. Dat is wel heel gaaf."



Sander Bennink Fotografie

Ook qua voeding weet hij dat er veel tips, trucs en adviezen te halen zijn bij deskundigen en via het wereldwijde web, maar is het van hetzelfde laken een pak: "Ik weet heel goed wat voor mij werkt en dat zijn zes tot acht eetmomenten per dag. Daarmee hou je het kampvuur continu brandend. En ik zorg heel goed dat de verhouding eiwitten en koolhydraten in balans is. Na een flinke inspanning neem je bijvoorbeeld een portie kwark of een eiwitshake om weer aan te sterken."

Noem het eigengereid, eigenwijs of eigenzinnig, maar afgaande op z'n enorme erelijst moet je 'm dus gelijk geven. "Onze jongens van 25 en 21 noemen me inmiddels gekscherend ouwe, maar ik heb ze dat verboden tot het moment dat ze me kunnen kloppen, ha ha."



## MAAK KENNIS MET DE PREMDANI AYURVEDA CLINIC.

*Voor een optimale gezondheid!*

Een praktijk geheel volgens de leer van Ayurveda. Een 5000 duizend jaar oude Indiase geneeskunst die de mens als geheel behandelt. Onze diensten bestaan uit o.a. ALBA (Ayurveda Live Blood Analysis), Wellness, Onthaasten, Detoxen, Colon Hydro Therapie en Marmapuncture (Ayurvedische acupunctuur).

Wij zijn gespecialiseerd in het behandelen van o.a. chronisch vermoeidheidssyndroom, Candida, parasieten, ziekte van Lyme, burn-out, stress, darm- en spijsverteringsklachten (zoals obstipatie, gasvorming, opgeblazen gevoel en Prikkelbare Darmsyndroom (PDS)), slaapproblemen, hoofdpijn, migraine, allergieën, hormonale stoornissen, etc. Wil je ook een optimale gezondheid? Maak dan een afspraak.

Kotterikstraat 2a, Olst | 0570 - 56 46 36  
06 - 24 94 39 96 (tevens WhatsApp)  
ayurveda@premdani.nl | www.ayurveda-nederland.nl

# BRASSICA

HET LEKKERSTE GEHEIM IN IEDERE KEUKEN!



## GEBRUIK JIJ ONZE KOOLZAADOLIE AL?

Het lekkerste geheim in iedere keuken vindt zijn oorsprong op de prachtige gele velden van koolzaadtelers in Noord- en Oost-Nederland. De koolzaadolie van Brassica wordt verkregen uit de eerste milde persing van koolzaad. Dat is heel erg lekker en dankzij de goede OMEGA 3 vetzuren ook nog eens hartstikke gezond.

**Ook belangrijk:** als je onze koolzaadolie gebruikt, behoudt de groente en het vlees z'n oorspronkelijke smaak. Dus: wil je smaakvol en gezond genieten? Dan kun je niet om de koolzaadolie van Brassica heen!

[www.brassicaolie.nl](http://www.brassicaolie.nl)

lente  
actie\*

# fit de lente in!

- altijd met personal trainer
- train alleen of als duo
- omkleden niet nodig

ERVAAR  
HET ZELF!

\* **lenteactie: 2x gratis kennismakingstraining**  
Op vertoon van deze voucher kun je de training van fit20 twee keer gratis uitproberen.

**fit20 Raalte**  
Molenhof 24  
0572-230003  
raalte@fit20.nl  
www.fit20raalte.nl

**fit20**  
Fit in 20 minutes per week

Ouderen genieten bij Zorgboerderij Damhoeve van buitenleven en beweging

## Damhoeve scoort met zorg in landelijke omgeving

"De natuur is herkenbaar, voelt vertrouwd en oordeelt niet."



*Het zou bijna een schilderij in de stijl van 'De aardappeleters' van Vincent van Gogh kunnen zijn. Aan de keukentafel schilt een blinde man de aardappelen, terwijl zijn 'buurvrouw' de pitjes er uit haalt. Het is een beeld uit de dagelijkse praktijk bij Zorgboerderij Damhoeve.*

De zorgboerderij tussen Heino en Wijthmen richt zich op dagbesteding voor dementerende ouderen en mensen met lichamelijke beperkingen als gevolg van bijvoorbeeld Parkinson of niet aangeboren hersenletsel. De indicatie komt via de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO) in de gemeente waar de senior woonachtig is.

De Damhoeve is gevestigd in de gemeente Dalfsen, maar Ina Brinkhuis, Gert van Dam en Marion Zielman leggen voor iedereen de rode loper uit. "We leggen hier het accent op het buiten zijn en bewegen. Het is bewezen dat deze aspecten heel belangrijk zijn om het dementieproces te vertragen", aldus de drie initiatiefnemers van de zorgboerderij.

Bij de Damhoeve hoef je geen quiz met vogelgeluiden te organiseren of allerlei

referenties aan het plattelandsleven te bedenken. De natuur en de dynamiek van het melkveebedrijf kunnen live worden beleefd. "Waarom het zo'n positief effect heeft op de doelgroep? De natuur is herkenbaar, voelt vertrouwd en oordeelt niet", aldus Ina en Marion die mantelzorgers graag ondersteunen in hun goede werk. "Samen hebben we het doel om deelnemers zo lang mogelijk thuis te laten wonen, dus je bent van harte welkom om een kijkje te nemen, maar bel wel even van tevoren."

**Bron**  
Zorgboerderij Damhoeve  
Ganzepanweg 2a  
7722 MG Dalfsen  
0529 401 005  
damhoeve@hetnet.nl  
www.damhoeve.nl



Ingrid Arentsen • Kindercoach

*'Een kind wil  
gezien worden'*

We kennen het allemaal van onze kinderen: ze hebben boze buien, zijn bang of verdrietig. Dit gedrag blijven kinderen vertonen wanneer zij niet worden gezien. De behoefte om gezien en begrepen te worden, is belangrijk voor hun zelfvertrouwen. Hoe pak je dit aan? Luister goed naar je kind, verplaats je in hem en breng tijd met hem door. Hierdoor voelt je kind dat je de emotie erkent, hem begrijpt en hem dus kan helpen. Door een goede verbinding met je kind zit hij beter in zijn vel en help je hem in zijn ontwikkeling.



Annelies Hofstee • Osteopaat

*'Meer in balans  
met osteopathie'*

Een mens krijgt in zijn leven veel te verduren. Het lichaam wordt op de proef gesteld door operaties, ongelukken, stress, bacteriën, virussen, ongezonde voeding, er zijn veel invloeden van buitenaf en binnenuit. Dit leidt tot spanning en bewegingsverlies en daardoor weer tot klachten zoals hoofdpijn, rug- en buikklachten, vermoeidheid, etc. Osteopathie is een bijzonder effectieve behandelwijze om deze klachten aan te pakken. Dankzij de zachte handgrepen komt het lichaam meer in balans en verdwijnen de klachten 'vanzelf' naar de achtergrond.

Movido maakt beweegprogramma's op maat voor zorg en speciale doelgroepen

## Passend bewegen is goed voor lichaam en geest

**Marit Martens-Scheers snapt het heel goed. Dat de zorgsector alle zeilen moet bijzetten om de juiste zorg te kunnen blijven bieden. Toch hoopt ze dat de focus af en toe kan worden verlegd van bed naar beweging, want dat heeft gewoon een positieve uitwerking op de gezondheid en dus op de zorgkosten. "Samen bewegen is goed voor het lichaam én voor de sociale contacten."**

"Dat is een goed verhaal", horen we je denken, maar als je amper tijd hebt voor verzorging heb je al helemaal geen tijd om een beweegprogramma op poten te zetten. En daar komt dus de deskundigheid van bewegingsagoog Marit om de hoek kijken, want met haar bedrijf Movido maakt ze programma's op maat.

"Wij kunnen bij elke doelgroep een passende beweegactiviteit creëren. Niet de prestatie staat centraal maar de eigen succesbeleving en het plezier in bewegen. Het gaat er bij ons niet om

hoe vaak je je kunt opdrukken. Een korte wandeling of stoelgymnastiek kan ook prima zijn."

De beweegprogramma's zijn geschikt voor diverse doelgroepen. Van ouderen in een verpleeghuis tot kinderen met overgewicht. Ook wordt Movido wel eens ingeschakeld als beweegmakelaar om samen met een cliënt te kijken naar de beste vorm van bewegen. "Ik heb bijvoorbeeld gewerkt met een deelnemer die na een hartinfarct geen vertrouwen meer had in zijn eigen lichaam. Als je hem weer lekker ziet sporten, word je daar zelf ook blij van. Dat zijn de pareltjes in het werk."



**Bron**  
Movido  
Rondekamp 4  
7433 SJ Schalkhaar  
06 2921 3112  
maritscheers@movido.nl  
www.movido.nl

Praktijk voor Huidverzorging Alie Geerts biedt diverse mogelijkheden

## Met een goed magnesiumgehalte ziet de wereld er een stuk beter uit

**Dat je moet zorgen voor een goede balans in het gebruik van koolhydraten is genoegzaam bekend. Net als dat je voldoende vezels en ijzer binnen moet krijgen. In het hele assortiment van mineralen en stoffen, die ons tot op hoge leeftijd fit en gezond houden, is magnesium enigszins ondergesneeuwd. Onterecht, vindt Alie Geerts. "Magnesium is het sleutelement onder de mineralen", laat ze aan duidelijkheid niets te wensen over.**

Hoge bloeddruk, diabetes, een hoog cholesterolgehalte, aderverkalking, overgewicht. Als je er zelf niet mee bent geconfronteerd, dan ken je vast wel iemand in jouw omgeving die er last van heeft. Het zijn typische welvaartsziekten die mede zijn veroorzaakt door een gebrek aan magnesium. "Magnesium speelt een centrale rol in alle biologische lichaamsprocessen. Het stuurt de gehele stofwisseling aan, oefent invloed uit op alle functieniveaus van ons lichaam en is een noodzakelijke voorwaarde voor groei en

energiewinning", aldus Alie die benadrukt dat het lichaam in stressvolle periodes zelfs twee keer zoveel magnesium gebruikt.

Een simpele manier om zelf het tekort aan magnesium aan te vullen, is door (meer) noten, volkorengranen en groenten te eten. Ook kun je bij Praktijk voor Huidverzorging Alie Geerts terecht voor aanvullingen die zowel prettig als heilzaam zijn. Dan kun je denken aan een voet- of ligbad met magnesium kristallen, een magnesium body



scrub, magnesium (sport)olie en een speciale magnesium- en lavendelbehandeling.

**Bron**  
Praktijk voor Huidverzorging Alie Geerts  
Warmelo 1  
8103 HT Raalte  
0572 380 691  
info@aliegeerts.nl  
www.aliegeerts.nl

## Blakende producten



Boek: Dergezond  
Fit20

€ 18,-

€ 56,80



Deynique  
Moisture Crème  
Hair & Beauty by Jo

Drie setjes  
€ 5,-



Perkplanten  
Ivoor Groen & Dier

Meindl Wandelschoen  
Nobach

€ 244,95



€ 3,50



Kari's Knekkebrød  
Kari's Crackers

€ 450,-



Ultra lichtgewicht rollator 5,8 kg  
Zorgwinkel Salland

200ml  
€ 16,45



Permsal  
Magnesium  
Oil  
Alie Geerts  
Huidverzorging



Danny Smink • Chiropractor

### 'Warmte is weldaad voor het lichaam'

Heb je te kampen met chronische spierskelet aandoeningen? Vermijd lang zitten/werken in dezelfde houding en zorg naast afwisselend bewegen regelmatig voor extra warmte. Het zorgt voor goede doorbloeding en meer souplesse in bind- en spierweefsel. Toegenomen doorbloeding resulteert in betere afvoer van afvalstoffen en de aanvoer van bouw- en voedingsstoffen en dat is belangrijk voor goed herstel. De toename van de souplesse in spier- en bindweefsel door warmte resulteert op zijn beurt in minder spanning in het weefsel en op de pijnlijke aanhechtingen. Warmte in de vorm van een kruik, kersenpittenzak, warme douche of bad volstaat prima.



Cees Nelis • Tandarts

### 'Gebruik een tandenstoker'

Waar je ook naar toe gaat, zorg er altijd voor dat je tandenstokers bij je hebt. Dan kun je ze gebruiken wanneer je ze nodig hebt en het voorkomt dat je naar alternatieven als een cocktail- of satéprikker moet grijpen. Het gebruik van tandenstokers is noodzakelijk ter preventie van problemen en behoud van het eigen gebit. Het reinigen tussen de tanden en kiezen lukt gewoonweg niet goed met alleen een (elektrische) tandenborstel. Daarvoor zijn tandenstokers en ragers uitgevonden.



# NOBACH

LEKKER LOPEN BEGINT BIJ NOBACH

*DANKZIJ ONZE  
ERVARING EN 3D  
SCANNER ALTIJD DE  
SCHOEN DIE HET  
BESTE BIJ U PAST*

SCHOENEN

PODOTHERAPIE

PEDICURE

Wethouder G.J. Kuiperstraat 2 | 8121 AM Olst  
0570 – 56 14 72 | [info@nobach.nl](mailto:info@nobach.nl) | [www.nobach.nl](http://www.nobach.nl)