

*Het is bijna kerstmis
Het feest van licht
Dagen van gezelligheid en samen zijn
Maar voor sommigen
Dagen van eenzaamheid wellicht
Het einde van 2022 in zicht
Op 31 december slaan we dit boek dicht
En zetten we ons vizier op 2023 gericht*

Hierbij de laatste nieuwsbrief van 2022 en de eerste van 2023 van Fysiocentrum Pauwendaal. We beschrijven kort het ontstaan, visie, ontwikkelingen en koppelen dit aan leuke nieuwsfeitjes. Onze praktijk is zich steeds verder aan het ontwikkelen naar een praktijk met een **net** andere benadering dan anders. De sfeer is open, betrokken en persoonlijk. Ons logo en huisstijl, welke het afgelopen jaar verder zijn ontwikkeld, symboliseren dat. Ze zijn geïnspireerd op de pauw, een vogel die symbool staat voor gezond (nieuw) leven mét eigen regie en veerkracht!



Zorgpijlers en mensen waar je op kunt bouwen

In ons centrum werken negen fysiotherapeuten met specialistische kennis op het gebied van drie pijlers namelijk leefstijl, sport en fysiotherapie. Elke pijler heeft bij ons een eigen team van experts met een mix van expertise. Afgelopen jaar is de teamsamenstelling veranderd. Nieuwe fysiotherapeuten als Tatsuki Nakata, Ruchita Kulkarni en Justin van Veen brengen nieuw (internationaal) elan. Niels van der Meulen is onze nieuwe fysio/manueel therapeut met een brede kijk op gezondheid en revalidatie. Angelique van Otterlo versterkt als ervaren kracht onze receptie.

Fysiotherapie

Onze belofte is dat we fysiotherapie doen die jou raakt! Dat heeft onze benadering ontwikkeld tot net even anders, bewuster, afgestemd op jou en wat je doet in je leven. In onze aanpak kijken we verder dan alleen het fysieke en staat de relatie met jou als klant centraal. Dat maakt ons werk juist zo leuk, is onze mening. De rode draad is steeds dat we je laten zien dat de klacht niet alleen vervelend is, maar ook iets is waar je bewust mee om kan gaan. Als je dat ontdekt zal je meer grip op jezelf en je lijf krijgen. Samen zorgen we er weer voor dat je aan het werk komt of weer beter functioneert thuis of sport.

We blijven hierbij innoveren. Om diagnostiek te versterken hebben we de Dr. Wolff Back check gekocht. Met dit indrukwekkend meetinstrument, welke in de oefenzaal staat, is exact te bepalen hoeveel kracht er aanwezig is in de bij rugklachten essentiële spieren en spiergroepen. Meten is weten en alleen met de juiste diagnostiek kan de juiste behandeling ingesteld worden. Niels weet er alles van. Voor mensen met chronisch pijn is de VR bril aangeschaft en wordt in 2023 een chronisch pijnprogramma ontwikkeld. Veel mensen hebben hier baat bij. Vraag Jan-Gert naar de mogelijkheden.

Scan onderstaande QR-Code om een afspraak te maken!



Sport

Hebt je last van een sportblessure of andere lichamelijke klacht? Wil jij als sporter sportmedisch begeleid worden? Dan bent jij bij ons sportmedische team aan het goede adres! Wij hebben specialistische kennis hoe jij van een blessure het best kunt herstellen en er weer blijvend mee kan sporten. Ook kunnen we met jou meedenken om tot een beste prestatie te komen of fit te blijven. We zijn toegankelijk voor iedere sporter, van elk niveau. Tatski, ook bewegingswetenschapper, voert tevens inspanningstesten uit bij schaatsers en wielrenners, wat nieuw is. In 2022 heeft hij ook onze knieschool opgezet op de velden van SV Batavia, om sporters de laatste stap naar sporthervatting te leren maken. Informeer bij Tatski, als je meer wilt weten. We hebben afgelopen jaar weer goed samengewerkt met SV Batavia, BC Flevoland en schaatsvereniging STL. Een andere leuke nieuwe sportuitdaging is dat we het komende jaar de marathonschaatsers van Jumbo Visma gaan begeleiden op de Weissensee en in Zweden.

Leefstijl

Voor de pijler leefstijl zijn er fitheidstrainingen binnen en buiten, voor de meeste mensen wel bekend. De laatste maanden zijn er veel nieuwe leden bijgekomen. Er wordt enthousiast getraind! Het komende jaar gaan we de diensten verder vernieuwen en gaan we ook personal training en yoga aanbieden, welke we ondersteunen met online begeleidingsprogramma's op gebied van meditatie & fysieke yoga en adem- en ontspanningsoefeningen. Vraag naar die mogelijkheden bij Tim van Ginkel.

Uitbreiding & nieuwe online mogelijkheden

Tot slot zijn wij trots om te melden dat we een nieuwe vestiging hebben geopend bij Basic Fit aan de Badweg. Diemer werkt daar op maandag, woensdag en vrijdag. Als je in de buurt woont, kun je ook daar afspreken. Wist je trouwens dat je tegenwoordig online jouw fysiotherapie afspraak in de agenda kunt plannen? Ook is het mogelijk om via onze website je in te schrijven voor de FysioFit of andere leefstijlprogramma's als personal training of ontspanningsuur.

**Wij bedanken onze klanten voor het in ons gestelde vertrouwen
en begroeten jullie graag weer in
onze praktijk in 2023.**

**We willen iedereen prettige kerstdagen wensen en een gezond
en sportief 2023!**

Team Fysiocentrum Pauwendaal