



*Het oude jaar loopt op zijn einde
Het nieuwe jaar dient zich aan
Tijd om even stil te staan
Op wat was en komen zal
Een nieuw begin aangaan vooral*

Fysiocentrum Pauwendaal nieuwsbrief winter 2023

In deze editie:

- **Fit de Winter door**
- **Mindfulnessprogramma**
- **Basic Fit-vestiging**
- **Voorstellen**
- **Zorgverzekeringen**

Fit de winter door!



FIT DE WINTER DOOR

Na een succesvol programma “Fit de zomer door” hebben we nu ook een “Fit de winter door” programma. Er worden in de eerste weken van 2024 de volgende leuke winteractiviteiten georganiseerd.

Gratis winterscan

Wil jij je sportieve voornemens een kickstart geven? Maak dan gebruik van de gratis winterscan bij Tim. Hij kan jou helpen met een lichaamsmeting en conditietest.

Valpreventie

Valpreventie is noodzakelijk om het aantal valongevallen te verminderen. Wij organiseren hiervoor een gratis workshop op 22 januari van 11.00-12.00 uur met als doel jou kennis te laten maken met de belangrijkste principes om vallen te voorkomen.

Skigym

Om jou voor te bereiden op de wintersport bieden wij skigymnastieklessen aan. Deze gratis lessen vinden plaats elke vrijdag om 18:00 uur in de oefenzaal. Aanmelden kan via GotGrib of doorgeven aan de receptie.

Wandeling Oostvaardersplassen

Op woensdagmiddag 17 januari vanaf 13.00 uur wordt een wandeling georganiseerd bij de prachtige Oostvaardersplassen. Een geweldige manier om te genieten van de frisse winterlucht en tegelijkertijd in beweging te blijven. Hieraan zijn geen kosten verbonden.

Schaatsclinic

We organiseren begin februari een schaatsclinic onder leiding van een professionele schaatstrainer om jou te helpen jouw schaatstechniek te verbeteren. De clinic vindt plaats op de Jaap Eden ijsbaan in Amsterdam en zal ongeveer 15 euro kosten. Aanmelden kan via GotGrib of doorgeven aan de receptie. Tijdstip wordt in overleg met aangemelde mensen bepaald.

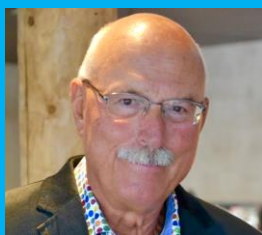
Mindfulness



Basic-Fit vestiging



Voorstellen Ed Walraven



Keuze verzekeraar

Fysiotherapie nodig?
Kies bewust voor goed verzekerde zorg.

	CZ Zorg en Zekerheid	
	ASR - VGZ - OHRA Nationale Nederlanden Eno - OWN - Careseq Zilveren Kruis Achmea	
	Mantis OHVZ DSW	



Pauwenburg 160c
8226 TA Lelystad
Tel: 0320-219691

www.fysiocentrumpauwendaal.nl
Info@fysiocentrumpauwendaal.nl

Mindfulness training

Wij starten in januari met een 8-weekse **mindfulness training**. Deze wordt gegeven door Ilse Onrust van Yoga Rust. Vanaf 9 januari, elke dinsdagavond van 19.00-21.30 uur ins centrum. Opgave en informatie bij de receptie.

Mindfulness gaat om bewustwording en meer in het nu zijn. We leven veel met automatismen. Daardoor worden onze manier van denken en onze acties minder gestuurd. We zijn meer in de doe-modus dan in de zijn-modus. Dit kan tot gevolg hebben dat de geest steeds onrustiger wordt. Mindfulness helpt om je bewust te worden van dit proces en indien nodig het op een niet-oordelende wijze te mogen veranderen.

Basic-Fit vestiging Badweg

Dit jaar zijn we onze vestiging bij **Basic-Fit** steeds verder aan het opbouwen. Op dit moment behandelen we daar, verdeeld over de week, ongeveer 2 dagen. Als je in de buurt woont, kun je ook daar afspreken. Vaak gaat het hierbij over sporters van Basic-Fit die hun doelen willen behalen, of mensen uit de omgeving van de Badweg die voor reguliere fysiotherapie komen. Ga gerust eens langs!

Voorstellen

Steeds vaker zien we onze huisstijl op aankondigingen, social media en posters op dezelfde herkenbare manier terugkomen. Graag stellen we je even voor aan **Ed Walraven**, de man achter deze ontwerpen. Hij zorgt voor de eigenheid in huisstijl in al haar uitingen en mogelijkheden. Voor meer informatie over hem en zijn werk verwijzen we graag naar zijn website www.edid.me.

Let op keuze zorgverzekeraar

Het is alweer bijna tijd om aandacht te besteden aan de Zorgverzekering. Stap ik over of blijf ik bij mijn huidige zorgverzekeraar...? Het paarse schema hiernaast biedt goede handvatten. Je hebt jaarlijks de mogelijkheid om opnieuw te kiezen. En tot februari 2024 kan jij de aanvullende verzekering m.b.t. fysiotherapie nog ophogen of afsluiten. Kijk goed op de polis of jij verzekerd bent voor fysiotherapie en voor hoeveel behandelingen per jaar. In slechts een aantal gevallen krijg je de fysiotherapie vergoed vanuit de basisverzekering. Wil je meer informatie over vergoedingen en verzekeringen, kijk op: <https://fysiovergoeding.nl>

<https://defysiotherapeut.com/goed-verzekerd>

Mocht je nog vragen hebben, dan staan wij natuurlijk voor jou klaar.

We wensen jullie allemaal een gezond, sportief en voorspoedig 2024!

Team Fysiocentrum Pauwendaal

