

ZORG & SPORT KRANT

Emmen

2019

*Chiropractie Emmen;
Veilige zorg voor iedereen.*

P.3 Aquarena

P.4 Flex Health Club

P.6 Chiropractie Emmen

P.7 EM Fysio

P.7 DTS 4 work

EEN CLUB VOOR JONG EN OUD



20 mei 2018 zal voor altijd de geschiedenisboeken ingaan als de dag dat FC Emmen voor het eerst in de historie promoveerde naar de eredivisie. Of sterker nog: dat heel Drenthe voor het eerst promoveerde naar de eredivisie. Het heeft veel losgemaakt binnen de provincie. De altijd zo nuchtere Drent is weer trots op de provincie en de club is razend populair. De Oude Meerdijk is bij thuiswedstrijden gemiddeld voor 99% gevuld. Daarmee is het stadion van FC Emmen het volste stadion van de eredivisie. En vanaf nu is er voor kinderen nóg meer te beleven bij FC Emmen. Fans van 0 tot en met 16 jaar kunnen al actief betrokken zijn bij de club, via de Kids Club en de Junior Club.

Kids Club

De Kids Club van FC Emmen bestaat uit twee onderdelen, namelijk de Welpjes en de Red White Tigers. Kinderen van 0 t/m 3 jaar kunnen gratis lid worden van de Welpjes. Kinderen van 4 t/m 12 jaar zijn voor €10 een heel seizoen lid van de Red White Tigers. De Welpjes gaan ieder jaar met mascotte SIBI en een aantal spelers op de foto én naar het FC Emmen Sinterklaasfeest. Voor de Red White Tigers zijn er meer activiteiten, zoals het oplopen met de spelers bij uit- en thuiswedstrijden, een persconferentie, een FIFA-middag en een bioscoop-middag!

Junior Club

Daarnaast is er nu ook de Junior Club voor kinderen van 13 t/m 16 jaar. Ook voor de Junior Club kost lidmaatschap €10 per seizoen. Leden van de Junior Club krijgen toegang tot het exclusieve Instagram-account, mogen het middencirkeldoek dragen bij thuiswedstrijden, kamperen in De Oude Meerdijk en nog veel meer! Rabobank Emmen-Coevorden is trotse sponsor van De Oude Meerdijk én de FC Emmen-jeugd. Vanzelfsprekend draagt de bank ook de FC Emmen Kids Club en Junior Club een warm hart toe. Deze samenwerking ondersteunen ze met een mooie actie: alle kinderen in de leeftijd van 0 t/m 16 jaar die in 2019 een Rabo JongerenRekening openen bij Rabobank Emmen-Coevorden krijgen een lidmaatschap voor de Kids Club of Junior Club cadeau.



Zo versterken FC Emmen en Rabobank Emmen-Coevorden elkaar!

Lasser

Wil jij aan de slag als lasser op verschillende projecten in de (petro) chemie, leidingbouw en constructiebouw. De werkzaamheden vinden plaats door heel Nederland.

Functie eisen

- Je beschikt over een (V)MBO metaaltechniek
- Certificaat MIG/MAG/TIG minimaal niveau 2
- 2 jaar relevante werkervaring
- Geldig VCA (VOL)
- Rijbewijs B (eigen vervoer is een pré)
- Je bent collegiaal, oplossingsgericht en hebt een praktijkgerichte en nuchtere persoonlijkheid

Installatiemonteur

Heb jij enige ervaring in de installatie? Ben je in staat zelfstandig te werken en ben je stressbestendig? Wil jij je verder ontwikkelen en verbeteren en vind je het daarnaast geen probleem om af en toe een nacht van huis te zijn?

Functie eisen

- Een relevante afgeronde opleiding
- Kennis en ervaring met E- en WTB installaties
- Ervaring met besturingstechniek en/of storingsoplossingen is een pré
- Geldig VCA (VOL)
- Rijbewijs B (eigen vervoer is een pré)

Montagemedewerker

Zij zijn een dienstverlener in metaalbewerking op het gebied van constructie, plaatwerk, lassen en bewerken van RVS, staal en aluminium, waarbij flexibiliteit, service en centraal staan.

Functie eisen

- Je beschikt over een relevante (V)MBO opleiding
- Je hebt technisch inzicht
- Je kunt zelfstandig en probleemoplossend denken
- Geldig VCA (VOL)
- Rijbewijs B (eigen vervoer en BE is een pré)

Reageren of meer informatie?

Wil jij reageren op één van deze vacatures of ben je nieuwsgierig naar onze andere vacatures? Ga dan naar onze website www.dts4work.nl en vind daar jouw nieuwe baan. Je kunt ons natuurlijk ook altijd bellen op 0591-659797 of stuur een e-mail naar recruitment@dts4work.nl.

DTS4Work

- Phileas Foggstraat 52, 7825 AL Emmen
- 0591 659797
- www.dts4work.nl



De gemeente Emmen vindt het belangrijk dat haar burgers zo vitaal en gezond mogelijk binnen de samenleving staan. Steeds belangrijker wordt hierbij de doelgroep ‘mensen met beperkingen’. Ook deze doelgroep wil de gemeente Emmen graag zoveel mogelijk betrekken bij ‘bewegen’.



De beweging van spieren heeft een positief effect op eventuele spasme. Door middel van zwemmen/ bewege n in water wordt een positief effect verwacht op bv. spierspasme en het psychisch welbevinden.

Dit psychisch welbevinden kan dan bv. houding en gedrag in positieve zin beïnvloeden. Op de langere termijn zou dit kunnen leiden tot minder intensievere zorg dus lagere zorgkosten. Tevens gaan deze ochtenden bijdragen tot een toename van de sociale contacten onderling.

Het Aquarena biedt sinds jaar en dag zwemmen aan aan mensen met beperkingen (verstandelijk, lichamelijk, gedragsproblemen enz.) Zo is er een mindervalidenzwemclub die elke donderdagavond gebruik maakt van het bad, en is er op de woensdag- en donderdagochtend onder begeleiding de mogelijkheid tot zwemmen / danwel ontspannen in het water. Als de mensen 1 keer de weg hebben gevonden naar ons blijkt keer op keer dat men dit fantastisch vindt en het echt als een uitje ziet. Gaandeweg hebben we nu besloten gezamenlijk met de woonvorm Noorderbrug vanui de mantingerbrink een pilot te gaan draaien waarbij we deze groep mensen 1



ochtend per maand een plezierig uitje willen bezorgen bv. 1 uur in het water en 1 uur socializing binnen de horeca met een kop koffie. Door de complexiteit van de aandoeningen bij deze mensen is begeleiding van bv. een verzorgende en extra toezicht vanuit het zwembad nodig. Tevens is vervoer benodigd.

Aquadisco
Onze spetterende Aquadisco met een DJ. 1 x per maand in de winterperiode. Check onze nieuwsberichten op de website en op Facebook voor de data!

<https://www.facebook.com/zwembadaquarena/>



Ouderen en fitness



De zorgkosten worden steeds hoger. Nederland vergrijst. Er is een enorme toename aan chronische ziektes. Er wordt steeds meer bezuinigd op de zorg. Mensen moeten langer zelfstandig wonen.

Het zelfstandig kunnen blijven functioneren is belangrijk. Ouderen gaan lichamelijk achteruit door;

- achteruitgang van fysiologische eigenschappen
- genetische grondeigenschappen
- milieufactoren
- minder veelzijdig en minder intensief bewegen

De fitnessbranche en ouderen kunnen veel voor elkaar betekenen Training bij ouderen verhoogt de kwaliteit en kwantiteit van leven. Ook het sociale effect is belangrijk. Denk daarbij aan op een leuke manier samen bezig zijn, nieuwe contacten leggen, etc.) Training heeft een o.a. een gunstige invloed t.a.v. osteoporose, elasticiteit van de bloedvaten (bloeddruk), soepelheid en lenigheid van de gewrichten, stofwisselingvertraging en overgewicht risico, diabetes mellitus type II, hart, longen, bloedsomloop, algemeen uithoudingsvermogen, kracht, coördinatie (minder snel vallen) etc.

Wat gebeurt er allemaal als je ouder wordt;

Afname testosteron > afname spiermassa (bij ouderen ook afname spiervezels) > afname spierkracht > afname actieve belastbaarheid > Afname bindweefseldichtheid



Afname botdichtheid (osteoporose. Vrouwen; -30% botdichtheid. Mannen; -15 á 20% botdichtheid > afname botsterkte (Opmerking; zorg voor voldoende calcium en vitamine D uit zon), afname soepelheid gewrichten.) > Afname passieve belastbaarheid en lenigheid, meer risico op botbreuken

Afname stofwisseling (metabolisme) > (bij eenzelfde voeding;) gewichtstoename > Afname uithoudingsvermogen, toename risico hart- en vaatziekten en suikerziekte

Afname maximale hartslag > afname maximale hartminuutvolume > Afname Uithoudingsvermogen

Afname elasticiteit longen, stijver worden van de borstkas > afname longcapaciteit, afname zuurstof opnemend vermogen > Afname

uithoudingsvermogen

Afname elasticiteit bloedvaten > Toename bloeddruk, toename risico hart- en vaatziekten

Afname kwaliteit en aantal zenuwen > verminderde zenuwwerking > afname houdingsgevoel, evenwicht, snelheid, coördinatie, sneller vallen

Er ontstaat dus extra risico op; hart- en vaatziekten, atherosclerose (vernauwing van de hartkransslagaderen en andere arteriën), hartinfarct, hypertensie (hoge bloeddruk), beroerte of attaque in de hersenen (door afsluiting van een bloedvat door stolsel of een bloedvat dat springt) osteoporose, artrose en artritis, diabetes mellitus. Risico factoren voor een hartinfarct zijn; leeftijd, erfelijkheid, vetzucht, veel zitten, roken, cholesterol, hoge bloeddruk, stress, geslacht.

Meer dan 50% van al deze terugval is te wijten aan te weinig bewegen. Het vakgebied van goed opgeleide fitness instructeurs dus. We kennen allemaal het gezegde “rust, roest” of zoals ze in Engeland zeggen “Use it, or lose it”. Meer bewegen, het trainen van kracht uithoudingsvermogen en algemeen uithoudingsvermogen, betekend de rem zetten op al deze nadelige effecten.

De fitness branche organisatie NL Actief geeft als advies voor senioren fitness; 2-3 x per week trainen: Krachttraining 60-80%RM / 10-20HH/ 1-2 series en cardio training op; 60-90% van de maximale hartslag op basis van de belastbaarheid Rekening houdend met de belastbaarheid en lichamelijke klachten.

Training voor senioren moet zich richten op alle grondmotorische eigenschappen (kracht, uithoudingsvermogen, lenigheid, coördinatie) met extra aandacht voor spierkracht en proprioceptie (houdingsgevoel).



Samenvattend;
Met het stijgen van de leeftijd verminderd;
- Het aeroob uithoudingsvermogen; afname in hartslagfrequentie/ afname van het maximale hartminuutvolume/afname arterioveneuze zuurstofverschil/ afname longfunctie;
- Afname in de elasticiteit van de longen en de thorax (borstkas);
- De spierkracht; afname van spiervolume en

spiermassa/ Verminderde vezelomvang met name van de snelle vezels/ Afname van het aantal spiervezels;
- De snelheid en de coördinatie; afname van het aantal neuronen in het ruggenmerg/ afname van de voortgeleidingssnelheid van de actiepotentialen;
- De lenigheid;
- De botsterkte;

Het goede nieuws is dat je er wel degelijk iets aan kunt doen. Zet de rem op deze achteruitgang en ga trainen voor een beter en langer leven. Meld je aan bij een fitness centrum dat werkt met gediplomeerde instructeurs.
Wil je weten of je zonder risico kunt beginnen vul dan de PARQ vragenlijst in.

PARQ vragenlijst

Ja	Nee	Nr.	Vraag
☐	☐	1.	Heeft uw huisarts of een andere specialist ooit gezegd dat u hartproblemen heeft en dat u alleen mag sporten op advies van een arts?
☐	☐	2.	Voelt u pijn in uw borst als u aan lichamelijke activiteiten doet?
☐	☐	3.	Heeft u de afgelopen maand pijn in uw borst gehad terwijl u niet lichamelijk actief was?
☐	☐	4.	Verliest u wel eens uw balans door duizeligheid of verliest u wel eens het bewustzijn?
☐	☐	5.	Heeft u bot- of gewrichtsproblemen (bijvoorbeeld uw rug, knie of heup) die mogelijk zouden kunnen verergeren door lichamelijke activiteit?
☐	☐	6.	Krijgt u op dit moment van uw arts of specialist medicijnen (bijvoorbeeld plastabletten of bèta-blokkers) voor uw bloeddruk of andere hartproblemen?
☐	☐	7.	Is er een andere reden waarom u beter geen lichamelijke activiteiten kunt verrichten?

Heeft u JA geantwoord op 1 of meer vragen?
Neem contact op met uw arts VOORDAT u meer lichamelijke activiteiten gaat verrichten of bijvoorbeeld een fitheidstest laat afnemen.
Vertel uw arts over deze vragenlijst en welke vragen u met JA heeft beantwoord

VACUSTEPSTUDIO EMMEN
Ekselerbrink 31 Emmen



HM

Wil jij ook profiteren van onze AKTIE!!
Van 195 voor 150 Euro een volledige kuur 20 keer.
En wil je ook CM verliezen, strakker in je vel, minder cellulite, betere doorbloeding in 2019? Maak geheel vrijblijvend een afspraak voor een proefles en maak kennis met onze STEP's

 Bel voor een afspraak 06 21 50 58 33

AKTIE AKTIE AKTIE

VACUSTEPSTUDIO EMMEN
EKSELERBRINK 31 EMMEN

Kent u dit probleem?
SPORT ik SPORT ik DIEET
maar de PROBLEEMZONES blijven?

U wilt 1 à 2 kledingmaten minder? De 3 probleemzones aanpakken? Een strak en stevig lichaam maar niet ten koste van uw gezondheid? Snel resultaat?

SLANK MET DE VACUSTEP!!

Dé vetverbrandingstraining voor buik, benen en billen

▶ Vermindering van 8 tot 25 cm van de omtrek van uw buik, billen en benen na 1 kuur van 20 x 30 min.

▶ Steppen in een cabine waarin een vacuüm heerst.

▶ Optimale doorbloeding en een unieke, snelle vetverbranding.

▶ De methode tegen hardnekkige cellulitis

▶ Verbetering van de stofwisseling



MAAK KANS OP EEN VOLLEDIGE KUUR
TWV 195 EURO

LIKE EN DEEL
DIT
BERICHT

HM

Heeft u last van rugklachten? Zit uw nek vast, of hebt u regelmatig hoofdpijn?

Mogelijk is een wervelblokkade de boosdoener. Als een wervel niet op de goede plaats zit, kan er een blokkade ontstaan. Het is vaak de oorzaak van pijnklachten en gezondheidsproblemen . Deze kunnen bijvoorbeeld het gevolg zijn van een val, slijtage van gewrichten, maar ook door een verkeerde houding en zelfs door



Dhr.Tyson Maynard voert een chiropractische behandeling uit.

stress. Een zwangerschap betekent extra belasting voor het lichaam. Chiropractie kan ook zwangerschapsklachten verlichten.

We nodigen u van harte uit om een afspraak te maken voor een gratis en vrijblijvende screening bij één van onze chiropractoren.
Bel: 0591 351 602

Chiropractie krijgt gelukkig steeds meer erkenning. De chiropractor is expert op het terrein van rugklachten, nekklachten, spieren, gewrichten, en het zenuwstelsel. Ook andere klachten zoals hoofdpijn, migraine, artrose en alle klachten aan het bewegingsapparaat kunnen effectief worden behandeld door middel van chiropractie. Verder kan chiropractie verlichting geven voor vrouwen met menstruatieklachten, lage rugpijn tijdens of na de zwangerschap, zwangerschapschias en bekkeninstabiliteit. Zelfs vermoeidheid, concentratieproblemen en stijfheid kunnen veroorzaakt worden door het niet optimaal functioneren van het zenuwstelsel. Chiropractie Emmen heeft veel verschillende behandelmethodes om de werking van de wervelkolom te herstellen. “Gelukkig na jaren eindelijk weer pijnvrij”, aldus mw J. Vellinger-Kost uit Musselkanaal.



chiropractie emmen-coevorden

Chiropractie en baby’s



Er kunnen stoornissen in de symmetrische ontwikkeling van een baby ontstaan ten gevolge van blokkades in de bovenste nekgewrichtjes van de baby, het zgn. KISS-syndroom. Mogelijke kenmerken van het KISS-syndroom bij baby’s zijn o.a. veel huilen, slecht slapen, een voorkeurshouding, overstrekken, en/of overmatig spugen. Een chiropractor kan diagnosticeren en door met specifieke zachte technieken te behandelen de klachten verhelpen.

Chiropractie valt onder alternatieve geneeswijzen en wordt meestal vergoed vanuit uw aanvullende verzekering. Raadpleeg uw polis voor de exacte vergoeding.

Het Jeugdfonds Sport en Cultuur Drenthe helpt!

Het Jeugdfonds Sport en Cultuur Drenthe betaalt het lesgeld en/of benodigdheden voor kinderen en jongeren uit gezinnen waar thuis te weinig geld is.

Voor wie?

Sommige kinderen kunnen niet aan sport, muziek, dans of kunst doen omdat hun ouders de contributie of lesgeld niet kunnen betalen. En dat terwijl het enorm belangrijk is voor kinderen om mee te kunnen doen. De leerprestaties worden beter, hun zelfvertrouwen groeit en ze maken nieuwe vrienden. Gelukkig kan het Jeugdfonds Sport en Cultuur Drenthe helpen. Wij betalen voor die kinderen en jongeren de contributie of het lesgeld en eventueel de benodigde attributen.

Hoe werkt het?

Je kunt als ouder/verzorger via een tussenpersoon zoals Stichting Leergeld, de leerkracht, iemand

van het sociaal wijkteam, schuldhulpverlening of van jeugdzorg een aanvraag indienen. Die kennen de spelregels en weten of je kind in aanmerking komt. Als de aanvraag goedgekeurd is, kan je kind vaak al binnen drie weken sporten of op les.

Wat is het bedrag?

Het Jeugdfonds betaalt contributie en/of materiaal tot maximale bedragen, voor sport € 225,- en voor cultuur € 425,- per jaar. Je ontvangt eventueel ook een waardebon voor attributen. Meer weten over de werkwijze van het Jeugdfonds Sport en Cultuur? Kijk op <https://jeugdfondssportencultuur.nl/fondsen/drenthe>



EMFysio

EMFysio in Emmen behandelt mensen optimaal na een operatie.



Emfysio te Emmen is nu nog gevestigd aan de Nijbracht te Emmen, maar gaat eind maart 2019 naar het nieuwe pand aan de Westerbracht 18 te Emmen.

EMFysio bestaat nu ruim 5 jaar in de fysiotherapie. In deze 5 jaar zijn er veel mensen gerevalideerd na een operatie. Dankzij een goede samenwerking met verschillende ziekenhuizen kan EMFysio iedereen optimaal begeleiden. De oefentherapie van EMFysio gaat van therapie in het water naar het doel wat de patiënt voor ogen heeft, dat kan op het voetbalveld zijn maar ook in de zaal. Zo heeft iedereen de beste zorg!

Een fysiotherapeutische behandeling bij EMFysio? Een Effectieve behandeling en snel resultaat? Zoek je een fysiotherapeut in Emmen? Dan ben je bij EMFysio aan het juiste adres. EMFysio is een no-nonsens e fysiopraktijk. Effectieve behandelingen en snel resultaat, daar draait het volgens ons om bij fysiotherapie en dat is waar we voor gaan.

Fysiotherapie volgens totaalconcept

Wij werken volgens een totaalconcept. Daarmee

bedoelen dat we altijd op zoek gaan naar de bron van je klachten. Het kan namelijk best zo zijn dat je op een bepaalde plek pijn hebt, maar dat de oorzaak ergens anders vandaan komt. De klacht op de ene plek is het gevolg van een probleem elders. We kijken daarom altijd naar het totale lichaam, vandaar de naam totaalconcept.

“EMFysio is uw fysio”



De technische parel voor de opdrachtgever

Techniek is al jaren de verbindende schakel in ons land. Zonder techniek geen industrie, geen woningen en geen gadgets. Zonder techniek staat het land stil. Daarom is DTS4Work ook hèt uitzend/ detacheringsbureau voor de technische sector.

Harm Jan Vloo, Directeur van DTS4Work, is iedere dag samen met zijn team volop bezig om bedrijven te verbinden aan de juiste werknemers. Door de jarenlange ervaring in de industriële sector van Harm Jan zelf en zijn team op het kantoor aan de Phileas Foggstraat in Emmen wordt er dagelijks gewerkt aan een betere dienstverlening. Omdat zij zich kunnen verplaatsen in de schoenen van de opdrachtgevers weten ze wat er verwacht wordt van een kandidaat en weten ze zo de juiste match te maken. “Het is niet altijd even makkelijk” zegt Harm Jan. “Soms komt er een aanvraag waarbij alles in de hoogste versnelling moet. Niet alleen de snelheid waarmee de opdrachtgever een tijdelijke of vaste vacature vervult moet hebben, maar ook de specifieke kennis van de kandidaat speelt een cruciale rol. Het is niet altijd mogelijk om een nieuwe werknemer nieuwe dingen te leren. Die kennis moet paraat, accuraat en up to date zijn”. Hierin maken ze bij DTS4Work gebruik van een zeer uitgebreid netwerk. Niet alleen de database van DTS4Work is een bron van kandidaten maar ook relaties uit het verleden geven soms verrassende uitkomsten. “Weet jij nog iemand die?...” is een zin die je een richting op kan sturen waar je net die ene kandidaat kan vinden voor juist die ene opdrachtgever. Is het een match dan is het cirkeltje rond.

“Omdat de vraag vanuit het bedrijfsleven op dit moment enorm is en het aanbod van kandidaten wat schaarser is, worden we gedwongen om buiten de lijnen te denken en werken” zegt Harm Jan. “De recruiters en de accountmanagers zijn perfect op elkaar ingespeeld en een paar woorden zijn dan vaak al genoeg om het doel te bereiken. Een kandidaat met een zichtbaar hoog potentieel is prettig omdat het theoretisch minder tijd kost om zo iemand te plaatsen, maar een kandidaat waarbij het cv op het oog niet spetterend lijkt kan juist de parel voor de opdrachtgever zijn. Niet iedereen is een ster in het schrijven van een goed CV of een goede motivatie. Omdat wij ons hier heel erg van bewust zijn spreken wij iedere kandidaat persoonlijk. In deze gesprekken wordt vaak echt duidelijk waar de passie ligt van zo een kandidaat. Dit maakt ook ons team enthousiast en kunnen wij ook de opdrachtgever besmetten met de passie van de kandidaat”.

Dit jaar viert DTS het 20 jarige jubileum. Waar in de beginjaren het werken offshore nog de boventoon voerde is het nu de techniek. Harm Jan is trots op 20 jaar DTS wat hij samen met Joop Alferink heeft neergezet als stabiel en vernieuwend bedrijf en ziet dan ook een mooie toekomst tegemoet. “Techniek is een breed begrip” zegt Harm Jan. “Technisch personeel kom je overal tegen en je kunt ook niet zonder. We zijn dan ook trots dat we alle branches binnen de techniek kunnen en mogen voorzien van goede werknemers. Van de installateur op de hoek tot de constructiemanager op een petrochemische locatie, groot kans dat je iemand van ons daar vindt, een echte DTS-er.

Omdat DTS4Work landelijk bedrijven voorziet van de juiste werknemers is er onlangs een zustervestiging geopend in Den Haag. In een samenwerking met de DIRA-Group is de DTS-DIRA Group ontstaan en is er nu een kantoor aan de Dekkershoek 5B. Deze vestiging houdt zich voornamelijk bezig met de inzet van personeel in de rope access industrie of te wel werken op (extreme) hoogte.

Wat beide vestigingen gemeen hebben met elkaar is dat ze óók een opleidingscentrum zijn. DTS Opleidingen geniet in de Noordelijke provincies een goede bekendheid en talloze bedrijven volgen bij DTS één of meerdere opleidingen. Waar de DTS-DIRA zich onderscheidt in de IRATA trainingen zijn het bij DTS Opleidingen het voornamelijk de NOGEPA offshore trainingen en de bedrijfsopleidingen zoals VCA, BHV en EHBO die bovenaan voeren. Gezamenlijk bieden ze een industrie-breed programma aan waardoor alle kandidaten die via DTS4Work een baan vinden, altijd de juiste veiligheidskwalificaties hebben.



Harm Jan Vloo
Directeur

NATIONALE VERENIGING DE ZONNEBLOEM

Op 17 januari 2019 bestond de Zonnebloem 70 jaar. Wist u dat de Zonnebloem is ontstaan uit een radioprogramma? Presentator Alex van Wayenburg start er in 1945 mee bij Radio Herrijzend Nederland. Een jaar later neemt de KRO het programma over dat inmiddels Radioziekenbezoek De Zonnebloem is gaan heten. Het ideaal van Alex van Wayenburg, een samenleving waarin plaats is voor gezonden en zieken. Dit slaat enorm



aan en 17 januari 1949 wordt Stichting de Zonnebloem opgericht. Overal in het land ontstaan plaatselijke comités die regelmatig bezoek en andere activiteiten verzorgen. In 1964 wordt het Vereniging de Zonnebloem. Nu, 70 jaar later zetten 32.000 vrijwilligers zich in om huisbezoeken, dagjes uit en vakanties te realiseren. We denken in oplossingen zodat ook mensen met een lichamelijke beperking volop van leven kunnen genieten. Ook in onze provincie bestaat de Zonnebloem al meer dan 40 jaar. In verband met de nieuwe indeling van de Regio's binnen de provincie en te weinig bestuurlijke vrijwilligers is per 01-01-2019 de nieuwe Regio Emmen en Omstreken een feit geworden. De nieuwe Regio Emmen en omstreken bestaat uit de Regio Zuid Oost Drenthe en de oude Regio Emmen en Omstreken. De nieuwe Regio bestaat uit 18 afdelingen. Wat willen wij, wij willen samen met onze vrijwilliger onze doelgroep bedienen met bezoeken, uitjes en vakanties. Alles is mogelijk, individueel met een deelnemer en vrijwilliger naar het theater of met een groep een dagje uit. Hiervoor hebben we altijd extra vrijwilligers nodig.

Als u denkt, ik wil wel graag vrijwilliger worden, meld u aan.

Ook is er altijd plaats voor nieuwe deelnemers, behoort u tot de doelgroep dan bent u van harte welkom. Ook hebben we de Werkgroep jongeren Groningen/Drenthe om onze jonge deelnemers te bedienen. Ook binnen de Werkgroep is er altijd plaats voor nieuwe deelnemers. In 2016 is De Zonnebloemauto gepresenteerd in Emmen. De ideale manier om individueel met een vrijwilliger of familielid erop uit te gaan.

Onze drie pijlers voor de toekomst zijn Dichtbij, erop uit en aangesloten.

De Zonnebloem staat dicht bij de mensen.

De Zonnebloem neemt je mee de deur uit en De Zonnebloem houdt je aangesloten.

Wij hopen dat we dit mooie werk nog jaren mogen voortzetten.



ondersteuning voor iedereen met een LVB

Ambiq helpt (jonge) mensen met een licht verstandelijke beperking (LVB), op weg naar een zo zelfstandig mogelijke toekomst.

Wij zijn erin gespecialiseerd om uw gezin snel de beste behandeling en begeleiding te bieden. Dat doen we zoveel mogelijk bij u thuis, in een vertrouwde omgeving. Als dat niet kan, bieden we uw kind een veilige en prettige plek om (tijdelijk) te wonen.

ambiq

Op www.ambiq.nl leest u alles over onze behandelvormen en de ervaringen van anderen. Voor vragen kunt u bellen met **088 777 6000**.



Zorgboerderij ‘Ons Kinderparadijs’



Kinderen en jongvolwassenen kunnen en mogen bij ons zichzelf zijn op een mooie plek van drie hectare grond. De zorgboerderij biedt zorg aan verschillende groepen. Wij bieden zorg aan kinderen/jongvolwassenen die dat nodig hebben, bijvoorbeeld omdat er sprake is van hechtingsproblematiek, ADHD, ASS en/of een licht verstandelijke beperking. Wij bieden momenteel zorg aan vier bewoners. Voor dagbesteding (werk) komen er vier jongemannen om te helpen bij onderhoud in en om de zorgboerderij. Binnenkort start er een jongedame die helpt bij het decoreren van de boerderij en het erf. Het zou leuk zijn als bij de dagbesteding nog een jongedame en

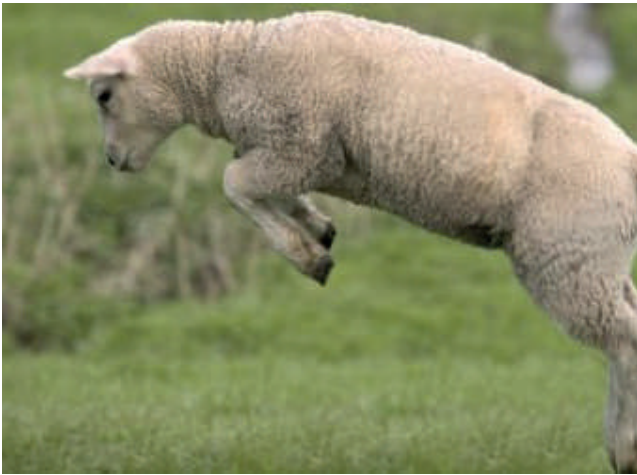
jongeman aansluiten. In de oneven weekenden komen de jongere kinderen van tussen de vijf en twaalf jaar logeren (hierin wordt ook gekeken naar de ontwikkelingsleeftijd). In de even weken komen de kinderen van twaalf jaar en ouder logeren. Ook na school en in vakanties bieden wij zorg op maat. Met een professioneel team waaronder een orthopedagoog begeleiden wij de cliënten op eigen tempo en naar eigen kunnen. Dit doen wij door te werken met de geef me de vijf methode.

Het bos van twee hectare groot is afgezet met hekwerk. De deelnemers kunnen daar bijvoorbeeld fietsen, skelteren en hutten bouwen. Jongeren boven de 16 jaar die een kettingzaagcertificaat willen behalen, kunnen helpen met bosonderhoud. In de grote tuin kan geschoffeld worden en in de boomgaard met appel-, peren- en kersenbomen valt er voldoende te plukken. Deelnemers kunnen meehelpen in de moestuin zodat er verse groenten op tafel gezet kunnen worden. De vele dieren die aanwezig zijn op de zorgboerderij moeten dagelijks geknuffeld en verzorgd worden. In de ruimtes speciaal voor activiteiten kan er getekend en geknutseld worden. Er is een schuur gebouwd van 8x10 meter, hierin kan er onder deskundige begeleiding hout en glas bewerkt worden. Hierbij is er voldoende ruimte

beschikbaar om alle materialen en gereedschappen veilig te kunnen gebruiken.

Neem voor vragen en/of meer informatie contact op met:

Zorgboerderij ‘Ons Kinderparadijs’
Ermerstraat 3 7845 TA Holsloot
tel: 0591 564119
www.onskinderparadijs.nl
e-mail: info@onskinderparadijs.nl



Thomashuis Weerdinge sport graag (en is op zoek naar sponsors voor vervoer)

Thomashuis Weerdinge is een kleinschalige woonvorm in het kleine dorpje Weerdinge bij Emmen. Hier wonen en leven 8 mensen met een verstandelijke beperking en 2 vaste begeleiders (zorgondernemers) samen in een mooie boerderij. Op het erf lopen ook nog 2 hondjes, een poes, wat kippen en een haan. In de zomer staan er in onze wei achter de boerderij schaapjes van Jan, de schapenman uit ons dorp.

De 2 zorgondernemers hebben een klein team dat hen helpt bij de verzorging en begeleiding van de bewoners. In het Thomashuis staat aandacht voor en het contact met de bewoners die zorg of begeleiding nodig hebben centraal. Persoonlijke aandacht, kleinschaligheid en je eigen leven kunnen leiden zoals je dat zelf kunt en wilt zijn belangrijke waarden. We streven naar veiligheid, vertrouwen en geborgenheid en hebben in ons huis een warme, huiselijke sfeer waar de bewoners, familie en vrienden zich thuis voelen.

De bewoners gaan door de week naar dagbesteding, maar in hun vrije tijd helpen ze mee met koken, werken ze in de tuin en verzorgen ze de dieren. Gezien wij allemaal graag bewegen wordt er ook naar sportclubs gegaan in Emmen. Naar voetbal, atletiek, zwemmen en fitness. De bewoners worden door ons met onze bus / auto van Weerdinge naar de sportclub en de dagbesteding gebracht, omdat dit voor onze bewoners prettiger is. (Wachten is niet hun sterkste kant).

We vinden het belangrijk om samen met de bewoners deel te kunnen nemen aan activiteiten in onze maatschappij. We gaan naar festiviteiten, trekken er op uit om te wandelen of te fietsen. Sporten en bewegen staan bij ons hoog in het vaandel en ook daar doen we fanatiek aan mee. Buiten dat iedereen een eigen sport heeft bij een G-team (Gehandicapten team), zijn wij ook vaste bezoekers van Flex Health Club. Hier trainen we 2 keer per week om fit en gezond te blijven. (Foto bij flex healthclub in actie)

Gezond leven vinden wij belangrijk. Hierbij hoort voor ons gezonde voeding, voldoende beweging en voldoende rust. We zoeken voortdurend naar de balans tussen geborgenheid, gezond leven, uitdagingen aangaan en rust krijgen.

Ons motto is:
Zijn wie je bent, goede keuzes maken en op eigen kracht meedoen. Vanuit deze visie benaderen we onze bewoners in hun dagelijks leven. Niet het beste ervan maken, maar het beste eruit halen!

Wij zijn nog op zoek naar ondernemers en bedrijven die middels stickersponsoring ons willen steunen om mobiel te kunnen zijn. Wij zijn door firma Mobiel benaderd met het voorstel om de komende 5 jaar gratis over een Fiat Talento bus met dubbele cabine te beschikken. De financiering van deze bus vindt plaats via reclameteksten van bedrijven die op deze bus zijn aangebracht.

Wij willen vragen of er ondernemers zijn die denken dat deze vorm van reclame maken wellicht interessant is voor hen, omdat hun bedrijf ook in de regio Emmen gevestigd is.

Door het veelvuldige gebruik, dagelijks tussen de 4 en 8 ritten door Emmen en omliggende dorpen, zal deze bus een bekende verschijning in Emmen en omstreken worden. Dit betekent dat de namen van de deelnemende bedrijven een nog grotere bekendheid krijgen en daarnaast blijkt tevens dat deze bedrijven een goed doel steunen.

Als wij op uw steun mogen rekenen kunt u dit dan door geven via weerdinge@thomashuis.nl . Dan zal dhr. André Brands, van de firma Mobiel, contact met u opnemen. Hij draagt namens Thomashuis Weerdinge mede zorg voor de invulling van dit project en kan u informeren over nadere details. Wilt u hem zelf benaderen dan kunt u hem bereiken op telefoonnummer 06-30379818. We hopen uw belangstelling voor dit idee te hebben gewekt, waar zowel wij als Thomashuis en uw bedrijf baat bij zullen hebben.

Bert, Marjan, Peter, Frank, Claudia, Dirk, Marjon, Alessandro, Nel van Schaijk en Selma Spruijt
Bewoners en zorgondernemers Thomashuis Weerdinge





Catent staat voor 'ontwikkelen met passie'. Het is een stichting voor onderwijs en begeleiding met 34 scholen voor basisonderwijs, waaronder twee scholen voor speciaal basisonderwijs (Facet en De Vonder). Op alle scholen samen werken circa 450 personeelsleden voor ongeveer 5.000 leerlingen. De scholen liggen verspreid over vier provincies, te weten Friesland, Drenthe, Overijssel en Gelderland. Het overgrote deel van de scholen heeft een katholieke oorsprong, en een enkele school is oecumenisch. De vormgeving van onze identiteit is een interactief -constructief proces, dat zich richt op communicatie tussen leerlingen, met een blik op tradities. Door kinderen te laten ervaren wat verhalen van anderen met hun doen. En hoe die verhalen hun eigen levensverhaal beïnvloeden. Daarbij staat centraal de wisselwerking tussen 'wat vind ik zelf', en 'wat betekent hetgeen ik vind voor het perspectief van samenleven met anderen'.

Catent streeft naar groei van de mens in al zijn facetten: van zijn kennis, het vermogen om die kennis toe te passen, en van zijn persoonlijkheid. Dat geldt zowel voor onze leerlingen als voor onze medewerkers. Onze gedrevenheid daarbij is groot, net zoals we een grote inzet vragen van alle betrokkenen: de leerkrachten, het ondersteunend personeel, de leerlingen, hun verzorgers en de totale omgeving. Passie is daarbij het sleutelwoord. Wij hebben passie voor groei. Catent staat voor 'ontwikkelen met passie'.

Meer informatie kunt u vinden op

www.catent.nl

SBO de Vonder
Veenstraat 2
7776 BE Slagharen
0523 - 681892



SBO de Vonder is een school voor **Speciaal Basisonderwijs**. 75 leerlingen zijn verdeeld over 4 units. De leerkrachten van de Vonder geven les aan verschillende instructiegroepen want leerlingen worden zoveel mogelijk op hun eigen niveau aangesproken. De sfeer op De Vonder kenmerkt zich door een duidelijke structuur en een prettig en rustig leerklimaat. Er wordt intensief samengewerkt (met interne en externe deskundigen) om ieder kind zo goed mogelijk te begeleiden. Op de Vonder wordt gedacht in kansen en mogelijkheden!

Het bestuur van Catent zoekt i.v.m. vervanging, zo spoedig mogelijk een

enthousiaste groepsleerkracht

(unit 3, leerlingen in de leeftijd van groep 6,7 en 8), VVTF 0.6 (drie hele dagen, voorkeur wo,do en vr, anders in overleg, uitzicht op verlenging na de zomervakantie)

Jouw Profiel:

- Je bent pedagogisch en didactisch sterk.
- Je hebt affiniteit met onze doelgroep en in het bijzonder met de oudere leerlingen.
- Je werkt graag samen met collega's en andere betrokkenen.
- Je bent enthousiast en gedreven
- Je beschikt over goede communicatieve vaardigheden.
- Je hebt humor en houdt er van om plezier te maken.
- Je hebt passende scholing gevolgd (HBO afgerond)

Wij bieden:

- Een prettige werkplek, waar op basis van vertrouwen met elkaar samen gewerkt wordt en waar we met elkaar de SBO-doelgroep omarmen.
- Een stabiele klassensituatie met een vaste duo-partner die de overige 2 dagen werkt.
- Goede, passende en prettige begeleiding (in overleg)
- Een groep enthousiaste en gemotiveerde leerlingen.

Inlichtingen over deze vacature zijn te verkrijgen bij: Marin Belt, directeur van SBO De Vonder, directie.sbovonder@catent.nl of 0647107016.

Je kunt je reactie voor 1 maart sturen naar bovenstaand mailadres. De gesprekken vinden plaats in week 10.

Chiropractie Emmen werkt samen met regionale sportscholen en begeleid al enkele jaren locale topsporters.

Voor sporters is een optimale balans essentieel. Soepel en fit zijn kan blessures voorkomen. Wanneer blessures toch aan de orde zijn bijvoorbeeld door een val, verstuiking, of overbelasting, kan chiropractie uitkomst bieden. Niet alleen de spiergroepen worden behandeld maar ook bijvoorbeeld beknelling van zenuwen, en pees- en gewrichtsletsel.

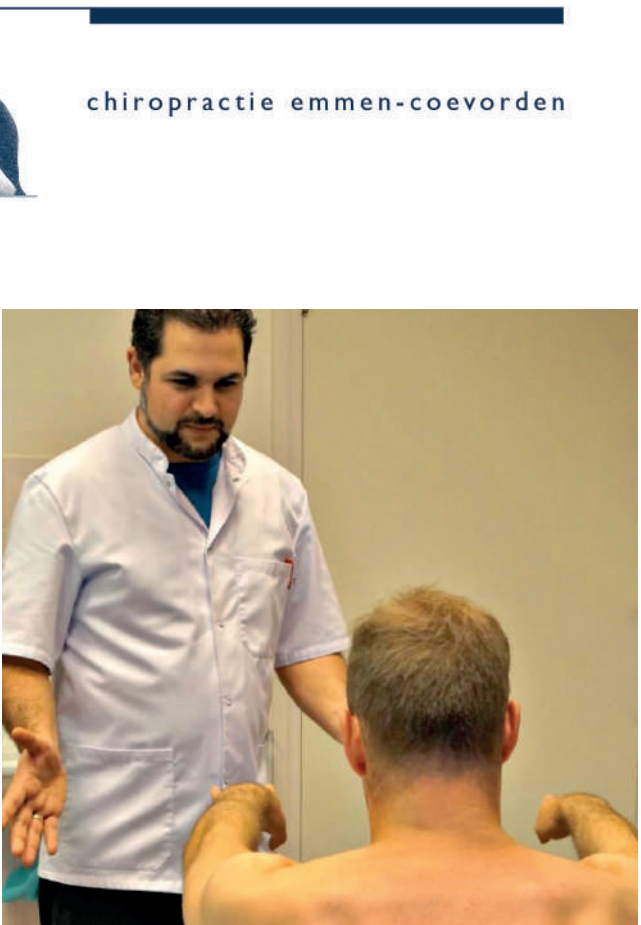


De chiropractische technieken die hiervoor gebruikt worden zijn o.a. tractie-, manipulatie- en drukpunttherapie of dry-needling. Mogelijk aangevuld met een specifiek oefenprogramma.

De meest voorkomende blessures die behandeld worden zijn aan de schouder, heupen, knieën en de enkels. Zowel bij acute klachten als blessures van langduriger aard kan chiropractie uitkomst bieden.

Ongeacht hoe fanatiek u bent, prof of amateur, wij werken graag met u mee om uw sportervaring te optimaliseren. We nodigen u van harte uit om een afspraak te maken voor een gratis en vrijblijvende screening bij één van onze chiropractoren.
Bel : 0591 351 602

Met onze 7 chiropractoren is Chiropractie Emmen-Coevorden de grootste praktijk in Noord-Oost Nederland. Al onze chiropractoren hebben een universitaire opleiding en zijn geregistreerd chiropractor. We zijn er trots op dat het



leeuwendeel van onze nieuwe patiënten bij ons komen door mond-op-mond reclame. Een beter bewijs dat we het goed doen is er niet. Inmiddels behandelen we 4 generaties uit de wijde omtrek.

Chiropractie of fysiotherapie? Voor veel mensen is het verschil tussen een chiropractor en een fysiotherapeut niet duidelijk. Waar de chiropractor zich vooral richt op de wervels, wervelkolom en het zenuwstelsel, kijkt de fysiotherapeut voornamelijk naar de spieren en algehele spierstelsel. Daarnaast is een chiropractor opgeleid om röntgenfoto's en scans te beoordelen. Dit betekent dat de chiropractor diagnoses mag stellen. Ook is de opleidingsachtergrond verschillend; de chiropractor heeft zijn opleiding gehad aan de universiteit en opleiding fysiotherapie wordt gegeven op hbo-niveau. Chiropractie valt onder alternatieve geneeswijzen en wordt meestal vergoed vanuit uw aanvullende verzekering. Raadpleeg uw polis voor de exacte vergoeding.



DE HOOIMIJT
Z O R G G R O E P

Juiste prikkels maken actief!

De Hooimijt biedt dagbesteding aan mensen met geheugenproblemen en/ of die ondersteuning nodig hebben bij praktische en dagelijkse handelingen ten behoeve van de zelfredzaamheid.

Zorgboerderij de Hooimijt

Emmerhoutstraat 22
Weerdinge

De Huiskamer

Het Waal 278a
Emmerhout

Het Kantongerecht

Hoofdstraat 6
Emmen

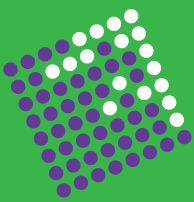
Noorderbreedte

Meteoor 3
Klazienaveen

Neem vrijblijvend contact op om te zien of wij iets voor u kunnen betekenen.

T: 0591 - 621179
M: 06 219 563 00
E: info@zorggroepdehooimijt.nl

www.zorggroepdehooimijt.nl



Dementheek Emmen
Advies- en uitleencentrum dementie
een beetje steun altijd bij de hand

Wanneer uw man, vrouw, vader of moeder last krijgt van geheugenproblemen of beginnende dementie, kunt u bij Dementheek Emmen terecht.

Dit is een advies – en uitleencentrum voor mensen met dementie en biedt hulp aan mantelzorgers, vrijwilligers en professionals in de zorg. Op donderdag is er een wijkverpleegkundige PG (psychogeriatric) aanwezig om eventuele vragen te beantwoorden.

U kunt bij de Dementheek tegen een kleine vergoeding boeken, spellen, beeldmateriaal en muziek lenen. Ook zijn er dementiekoffers beschikbaar. Deze zijn bedoeld voor mensen bij wie onlangs de diagnose dementie gesteld is. In de koffer zit informatiemateriaal dat antwoord geeft op vragen die u kunt hebben.

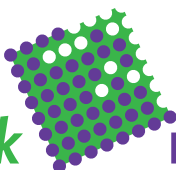
Kijk voor meer informatie op www.dementheek-emmen.nl

Openingstijden:

Dinsdag (13.00 – 15.00)

Donderdag (10.00-12.00)

dementheek



EMMEN

Het voormalige Kantongerecht

Hoofdstraat 6 - 7811 EN Emmen - 0591 572944

www.zorggroepdehooimijt.nl



FSL Emmen (FLEX SUPERFIGHTS LEAGUE)

Flex Fight Club in samenwerking met Handbal E & O hebben een groot kickboks evenement opgezet in de **Oosting Arena Emmen**. Dit kickboks evenement vindt plaats op Zaterdag **20 April 2019**. Tijdens dit kickboks evenement zullen lokale kickboksers en de top uit het noorden de ring betreden. Zo zullen er jeugd en volwassenen aantreden. Samen met onze lokale en landelijke sportschool collega gaan we er een sportief gala van maken. Met spetterende kickboks en karate (onder voorbehoud) partijen uit meerdere categorieën. We hebben de 5a klasse, 3b klasse op ons programma staan.

Ons programma is :

- 17:00-18:30 FSL Talents (jeugd & nieuwelingen)
- 19:00 Fight Night (nieuwelingen & c-vechters)
- 21:30 FSL Superfights (B-A klasse)

Tijdens dit **FSL FIGHT NIGHT EVENT** is er een groot scherm aanwezig waar alles op te zien is.

Het tarief voor een zitplaats op de tribune is slechts €25,00. Elk entreebewijs geeft recht op 1 maand **GRATIS** sporten bij Flex Health Club / Flex Fight Club.

Kaarten zijn online te koop op www.fsl-events.com en op te halen bij: Flex Health Club en deelnemende sportscholen.

Er is voldoende parkeergelegenheid en tevens is Oosting Arena makkelijk te bereiken met openbaar vervoer.

We hopen u te mogen verwelkomen op onze FSL FIGHT NIGHT EVENT!!!



Productiemedewerkers gezocht!

- Flexibele baan
- Werkdagen en werk uren in overleg
- Werkzaamheden in Emmen
- Geen opleidingseisen

Interesse?

Neem direct contact op met FID Uitzendbureau via emmen@fid.nl, of via tel: 0591-575111. Uiteraard ben je ook van harte welkom op onze vestiging aan de Nautilusstraat 1c te Emmen.

Kijk voor meer informatie of onze andere vacatures op www.fid.nl.



Heb jij een passie voor Groen?

Dan is FID Uitzendbureau op zoek naar jou! Voor meerdere hoveniersbedrijven in Drenthe, is FID op zoek naar:

- Hoveniers
- Groenverzorgers
- Maaimachinisten
- Machinist borstelmachine.

Interesse?

Ben jij degene die we zoeken, neem dan direct contact op met FID via 0591-575111 of mail naar emmen@fid.nl. Daarnaast is iedereen welkom op onze vestiging aan de Nautilusstraat 1C in Emmen.

Kijk voor meer vacatures en/of informatie op www.fid.nl

Easyslim.nu maakt afvallen ‘Easy’

Een paar kilo kwijtraken blijkt vaak een uitdaging. Maar met Easyslim.nu gaat afslanken gemakkelijker dan u denkt. Petra Bartelink is eigenaar van twee vestigingen en legt uit hoe het principe van Easyslim.nu werkt.

Ultrasound en Elektrostimulatie

‘Met Easyslim.nu bieden we de mogelijkheid aan om (plaatselijk) af te slanken. Daarvoor maken wij gebruik van een geavanceerd apparaat. Het werkt op basis van ultrasound, dat vet uit de vetcel lostrilt, wat vervolgens via het lymfestelsel wordt afgevoerd. Elektrostimulatie zorgt vervolgens voor de spieropbouw. Cellulite wordt minder en de slap geworden huid weer mooi strak.’

Petra haalt een mooi voorbeeld aan om te demonstreren hoe Easyslim.nu werkt: ‘Een tijdje geleden hadden we een wat ouder stel dat wilde afvallen, maar ook aan spierkracht wilde werken. Vooral dat laatste was belangrijk, omdat ze wandelingen in de bergen niet zo goed meer konden volhouden. Na een paar behandelingen bij Easyslim.nu, konden ze die mooie trektochten weer beter volhouden. Het doet mij ontzettend goed om zulke dingen te horen!’

Geen dieet, maar voedingstips

De kracht van Easyslim.nu is dat je geen streng dieet hoeft te volgen. Het apparaat doet het werk voor je. ‘Wel adviseren we om op te letten qua voedsel en drank, en daarin kunnen we eventueel ook advies in geven. Als je dat doet, in combinatie met Easyslim.nu, dan is het altijd een succes.’

Als mensen sceptisch zijn, dan is dat geen probleem. Tijdens de proefbehandeling is er namelijk direct resultaat zichtbaar, door het voor- en na de behandeling opmeten, van het afnemen van de omvang tussen de 4 en 28 cm. Een behandeling duurt ongeveer veertig minuten.

Arrangementen

Easyslim.nu biedt naast “gewone” behandelingen, allerlei arrangement aan: 10 of 20 kilo afvallen in een paar maanden. Klanten bezoeken dan twee keer per week de studio, gebruiken Easique en houden zich aan een voedingsvoorschrift. Een programma dat pittig is en discipline vraagt maar wat goed te combineren is met werk en waarbij je ’s avonds met het gezin kunt mee-eten.

Zwembandjes

De Easyslim.nu-methode is niet alleen gericht op mensen die extra gewicht willen verliezen. ‘Denk ook aan lichaamscorrectie, dus de bekende probleemzones zoals: zwembandjes, het buikje en zadeltassen. Ook mensen die bijvoorbeeld na een operatie slappe spieren en/of huid hebben, zijn bij Easyslim.nu aan het goede adres. Het apparaat dat Easyslim.nu gebruikt, bouwt spieren op. Petra: ‘Geen sportschool bezoeken, maar toch spieren trainen zonder spierpijn. Hoe fijn is dat? Ook een prettig idee: het is absoluut veilig en pijnloos.’



De grootste en beste club van Nederland!

Terwijl je ontspannen ligt, is ons **apparaat** heel hard aan het werk om jouw lichaam slanker en strakker te maken. De meeste klanten komen 1x per week om vet weg te halen en tegelijkertijd hun spieren te laten trainen.
Het resultaat?
Een prachtig slanker en strakker lijf. Als bonus: Veel minder cellulite en veel energie!

NIEUW
3 maanden
-20 kilo
arrangement
WAT/HOE/KOSTEN?
Informeert bij jouw
Easyslim.nu



Onze aanbieding!
Proefbehandeling van 69,- voor 39,-
Geldig t/m 1 april 2019
Verlies direct 4 - 28 cm*
Bekend van o.a. **RTL 4**

Easyslim.nu Emmen emmen@easyslim.nu 06 533 534 64 Of boek nu online via www.easyslim.nu

Succesvol recept

Easyslim.nu is een franchiseformule uit Nederland en er zijn al ruim 40 vestigingen. Petra staat volledig achter het concept van Easyslim.nu. ‘Mijn studio is sinds oktober 2017 geopend in Hardenberg aan de Sallandsestraat en sinds juni 2018 in Emmen aan de Kolhoopstraat, wij werken met 5 banken in deze twee vestigingen. Onze ruime openingstijden van 9-9 geeft iedereen de kans om bij ons behandeld te worden.

Wie meer informatie wil over de Easyslim methode of een proefbehandeling wil inboeken bij Easyslim.nu in Hardenberg of Emmen, kan terecht op de website Easyslim.nu of bellen met 06 - 533 53 464. Ook kan de app van Easyslim.nu gedownload worden om online een afspraak te maken.



Green Collectief

100% Onafhankelijk

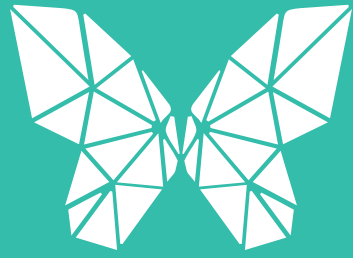
Een uitdagende missie waar je wekelijks wordt betaald.
Wordt partner bij Green Collectief.
Bepaal zelf waar en wanneer je werkt.

Wordt partner!

Green Collectief werkt samen met...

Wil je meer weten over de mogelijkheden voor jouw bedrijf?
Neem dan contact met ons op!!

Telefoon: 085 - 0075007
E-mail: info@greencollectief.nl



EMMEN
VLINDER
STAD

ONTDEK MET PLEZIER DE STAD

OVER DE
MARKT
STRUUN'

IEDERE VRIJDAGOGHTEND
WARENMARKT

LEKKER
SHOPPEN

IEDERE LAATSTE ZONDAG
IS EEN KOOPZONDAG &
DONDERDAG KOOPAVOND

/ EMMENCENTRUM.NL

Magnesium tekort? Gebruik Magpura magnesium olie!

Wist je dat uit onderzoek blijkt dat meer van de helft (60%) van alle mensen in de Westerse wereld een tekort aan magnesium heeft? De meeste hiervan zijn zich er niet bewust van en lijden aan allerlei vage symptomen zonder dat ze weten waar dat aan ligt!

Oorzaken van een tekort aan magnesium:

Door het gemiddelde dieet dat de meeste mensen er op na houden, krijgen ze veel te weinig magnesium binnen. Je vindt magnesium vooral in gezonde voeding, maar doordat de landbouwgrond tegenwoordig niet meer zoveel mineralen bevat als vroeger, bevat ook het eten minder magnesium. Daarnaast zorgen bewerkte voedingsmiddelen (fastfood, suiker, frisdrank etc.) voor een versnelde uitscheiding van magnesium. Dit draagt dus alleen maar bij aan het tekort.

Hoe weet je nou of jij een magnesium tekort hebt? Misschien herken je één van deze symptomen:

Ooglidtrillingen / Wakker schrikken omdat je denkt dat je valt / Vermoeidheid / PMS / Spierkrampen / Hoofdpijn / Migraine / Angsten of fobieën / Nervositeit / Prikkelbaarheid / Verstijfde spieren / Onrust / Moeite met concentratie / Moeite om op woorden te komen / Duizeligheid / Te hoge of te lage bloeddruk / Constipatie / Overgevoeligheid voor lawaai en fel licht / Rusteloze benen (restless legs) / Tics / Rugpijn / Hartritmestoornissen / Hartkloppingen / Maagkrampen / Oorsuizen / Spastische darm / Hyperventilatie / Allergie / Regelmatig de hik hebben

Als je één of meerdere symptomen herkent, wil dat nog niet direct zeggen dat je een magnesium tekort hebt, maar het zou zeker kunnen dat jouw vage klachten een oorzaak hebben waar je nog niet direct aan had gedacht: **een tekort aan magnesium.**

Wat doet magnesium?

Magnesium is cruciaal voor de gezondheid en ernstige tekorten kunnen niet alleen leiden tot bovengenoemde klachten, maar uiteindelijk ook tot beroerte, diabetes en kanker. Magnesium is namelijk verantwoordelijk voor allerlei belangrijke processen in ons lichaam. Zo beschermt magnesium onze lichaamscellen tegen toxische metalen, is het nodig bij de energiestofwisseling van het lichaam en bij de overdracht van zenuwprikkels. Daarnaast zorgt magnesium er ook voor dat heel veel andere belangrijke mineralen (o.a. calcium, koper, zink, kalium en vitamine D) goed worden opgenomen en worden gereguleerd. Tot slot zorg magnesium voor een goede eiwitstofwisseling en voor een goede botopbouw en -groei.

Magnesium olie voor de beste opname:

Een hele goede alternatieve manier om magnesium te suppleren zonder dat je het hoeft te slikken is magnesium olie. Magnesium wordt namelijk opgenomen door de huid en komt op die manier in de bloedbaan terecht. Magnesium olie is eigenlijk een oplossing van hoog geconcentreerde magnesiumchloride in water. Het wordt olie genoemd omdat

het olieachtig aanvoelt. Maar omdat het geen olie is, hoef je niet bang te zijn voor bijvoorbeeld vlekken in je kleding. Magnesium olie is daarnaast ook heel geschikt voor kramp of het ontspannen van de spieren na bijvoorbeeld intensief sporten of bij spierpijn.



Bestel je Magpura Magnesium Olie via www.magpura.nl of zoek op Magpura op bol.com.





Energiek!

Praktijk voor Orthomoleculaire therapie

Erkend door **MBOG**

Laat voeding uw medicijn zijn en uw medicijn uw voeding!

Veel van onze ziektes komen voort uit tekorten aan voedingsstoffen. Door aanpassing van uw levensstijl en voedingspatroon en eventuele aanvulling met voedingssupplementen is herstel eenvoudiger dan u denkt.

Succesvolle behandelingen bij ondermeer:

Allergieën	Duizelingen	Huidproblemen	Overgewicht
Bijnieruitputting (burn-out)	Fibromyalgie	Libido problemen	Schildklierproblematiek
Bloedarmoede	Gewrichtsklachten	Maagproblemen	Schimmelinfecties
Candida	Galwegenaandoening	Menopauze	Slaapproblemen
Cellulitis	Haaruitval	Menstratieproblemen	Stress
Chronische ontstekingen	Hart- en vaatziekten	Mentale aandoeningen	Tandvlees problemen
Diabetes	Hoge en lage bloeddruk	Migraine	Vermoeidheid
Eczeem	Hoofdpijn	Ondergewicht	Vetzuurbalans
Evenwichtsstoornissen	Hooikoorts	Ontstekingen	Voedingsintoleranties
Darmproblemen	Hormoon specifieke klachten	Osteoporose	

Orthomoleculaire therapie richt zich op het opsporen en aanvullen van tekorten. Laat voeding uw medicijn zijn. Ik help u daar graag bij.

Energiek! Praktijk voor orthomoleculaire therapie

Henny Lubbers | Weidemolen 2 | 7751 DZ Dalen | T 06 - 4035 0188 | info@energiek.app | www.energiek.app



Van Wieren Telecom

Samen
**mobiel \ energie **
**smart home **
**internet, tv, bellen **
service, reparatie,
**verzekering **
geregeld

**Wij repareren
snel en
vakkundig je
smartphone**



Kom langs in de winkel, wij staan voor je klaar!

Hoofdstraat 57 | 0591 531 248 | www.telecombinatie.nl