

SPORT & ZORG KRANT

Emmen

2019

- VERANTWOORD AFVALLEN
- FITNESS EN DIABETES
- EEN CLUB VOOR JONG EN OUD
- EFFECTIEVE WEERBAARHEID





LEGEBEKE A.P. STOFFERING

project- & woningstoffering

Bij ons koopt u een kwaliteitsproduct met een goede prijs- kwaliteit verhouding met een ruim aanbod in kleur, merk en design.

Voor stoffering van: Linoleum • PVC (stroken) • Tapijt (tegels) • Vinyl • Parket • Laminaat

Willembarentzstraat 7 | 7825 VZ Emmen | 0591 57 26 06

www.legebekeapstoffering.nl



Een breed assortiment, eerlijke prijs, deskundig advies en service die nét een stapje verder gaat. Al onze medewerkers hebben hart voor wat ze doen. En dat zie je. Ontdek ons alvast op welkoop.nl

Tot snel in onze winkel!

Openingstijden: maandag, dinsdag, woensdag, vrijdag en zaterdag van 09.00-18.00 uur en donderdag van 09.00-21.00 uur.

Welkoop Emmen Nijbracht 53b

 **Active Leisure**



**DE SPECIALISTEN OP
HET GEBIED VAN BEWEGEN!**
SPORTEN V.A. € 19,95 P/M

Active Leisure Emmen

Nijbracht 100
7821 CA Emmen
T 0591 611 560

E info@active-leisure.nu

**MELD JE AAN VOOR
EEN GRATIS PROEFWEEK!**

www.active-leisure.nu

VERANTWOORD AFVALLEN

Nu kunnen we allemaal wel afvallen doormiddel van een crash dieet, maar daar zijn wij geen voorstander van. Wij willen dat onze cliënten op een zo verantwoordelijk mogelijke en duurzame manier, gewicht verliezen.

De eerste stap is om te kijken naar je huidige voedingspatroon en die aanpassen naar je gewenste doel. Door de verandering zo klein mogelijk te houden kun je het beter volhouden. In die aanpassing zorg je voor een negatieve energiebalans, want die is leidend voor het afval proces.

ENERGIE

Eten en drinken worden omgezet door je lichaam in energie, dit wordt ook wel uitgedrukt als calorieën of kilocalorieën (kcal) (eiwitten 4 kcal, koolhydraten 4 kcal en vetten 9 kcal). Energie heeft in het lichaam veel functies zoals het warm houden van je lichaam, het laten functioneren van je organen, het verteren van voeding enz. Ook zorgt energie ervoor dat je kunt bewegen, zoals de boodschappen, wandelen en sporten. We verbruiken dus continue energie, dag en nacht. Daarom moet het ook telkens aangevuld worden doormiddel van voeding. Als je minder energie binnenkrijgt (voeding) dan je lichaam verbruikt, dan ga je afvallen. Dit kun je het beste doen door middel van een gevarieerd voedingspatroon met elke dag volop groenten en fruit, met name volkoren producten, dierlijk en plantaardige eiwitten en gezonde vetzuren.

Voor veel mensen is bovenstaande al een grote verandering, waarbij verschillende gewoontes doorbroken moeten worden. Dat is best lastig en vraagt veel zelfdiscipline, maar het is zeker mogelijk met de juiste coaching en begeleiding in jou eigen proces.

"Discipline is choosing between what you want now and what you want more"

EXCUSES

Wat wij vaak te horen krijgen in onze praktijk is: 'overgewicht zit in de familie' of 'mijn lichaam zit in de spaarstand'. Allemaal excuses, want wat nou als het waar is dat je lichaam in een spaarstand gezet kan worden? Dat zou dus betekenen dat ze in arme landen nooit meer zouden uithongeren. En dat ondergewicht niet meer zou bestaan, want het lichaam doet dan aan een soort zelfbescherming? Dat zou echt super zijn. Maar dan zou het lichaam ook bij overgewicht in die beschermmodus moeten gaan. Dan zijn alle problemen qua over- en ondergewicht opgelost en dan zitten wij zonder werk...

Natuurlijk heeft erfelijkheid invloed op je bouw, gewicht en vetcellen. Zelfs op je geestelijke eigenschappen. Maar dat wil niet zeggen dat jij daar niets aan kunt veranderen. Ook al heb je erfelijke aanleg voor overgewicht, dan nog zal je bij een gezond voedingspatroon niet dik worden.

'Ik eet gezond, maar ik val gewoon niet af!' is ook een excuus wat we heel vaak te horen krijgen.

Voeding en leefstijl is HOT op social media. We zien ook veel mensen die zelf proberen af te vallen en dat is natuurlijk positief. Het enige probleem is dat veel mensen niet weten dat 'gezond' eten, niet per definitie ervoor zorgt dat je afvalt.

Neem nu bijvoorbeeld het volgende dagmenu, dat zogenaamd super gezond is:

Ontbijt: 200 gram volle Franse kwark met 10 gram goji bessen, 10 gram lijnzaad, 30 gram bramen, 30 gram frambozen en 30 gram noten ongebrand.

Lunch: Een salade van 1 avocado, 30 gram pijnboom-pitten, 100 gram rauwkost, 100 gram gerookte kipfilet en 1 mango.

Diner: 200 gram zalmfilet, 300 gram roergebakken groente en 150 gram zoete Aardappel.

Tussendoor: 4 gedroogde vijgen, 1 banaan en 40 gram ongezoeten noten. Leuk dagmenuutje toch? 2480 kcal...

Succes met afvallen voor de dames onder ons. Dus let op! Je zal zoals boven aangegeven een negatieve energiebalans moeten creëren om af te vallen. En in die negatieve energiebalans moet je minimaal 80 % 'gezonde', of wat wij liever zeggen voedzame producten kiezen.



SUCCESSVERHAAL YOUR CHOACH

Toen ik 4 maanden geleden begon was ik erg ongelukkig met mijn lichaam. Ik schaamde me ervoor en ik baalde ervan dat ik mijn oude kleren niet meer paste wat mij erg veel verdriet deed. Niet alleen dat was het probleem ook begon ik meer last van mijn knieën te krijgen/lichaam te krijgen. Ik ben een emotie eter en door een hele moeilijke periode in mijn leven ben ik veel meer en veel ongezonder gaan eten, maar daar werd ik ook niet gelukkig van. Ik was het zat en ik besloot om te gaan afvallen maar alleen kan ik het niet.

Ik heb echt een stok achter de deur nodig en af en toe een schop onder mijn kont. Ik heb gelukkig sporten altijd leuk gevonden, maar vooral het eten was een probleem voor mij. Gelukkig heb ik Your Coach gevonden. Ik hou niet van schema's wat je moet eten en op welke dag en eerlijk gezegd geloof ik er niet in dat dat gaat werken en vooral niet je hele leven vol houdt. Je krijgt een super handige lijst met handvaten en waardoor het variëren van eten makkelijker wordt, maar vooral dat het makkelijk is om vol te houden. Je krijgt handige tips mee als je bijvoorbeeld een keer uit eten gaat wat je ook lekker moet doen en er dan zeker van genieten.

Elke week stuur je je gewicht door wat voor mij ook echt een stok achter de deur is. Het geeft je steeds meer motivatie als je steeds afvalt maar ook als je toch aankomt dat je nog even iets harder moet werken. Het sporten vind ik super. De trainers van Your Coach slepen je er door heen en het is leuk om te zien dat je steeds meer kan. Voor mij is sporten echt een ontspanning geworden en geen 'must' meer. Het maakt mijn hoofd leeg. Vroeger deed ik dat door te eten.

Boban en Johanna zorgen ervoor dat je elke training weer een stap vooruit hebt gezet. Na een aantal weken zat ik even in een dipje. Ik merkte aan mezelf dat ik makkelijker werd met keuzes maken. bijvoorbeeld 2 wijntjes i.p.v. 1. Je denkt dat het geen kwaad kan maar aan je gewicht te zien dus wel. Elke 3 weken heb je een consult wat ik heel fijn vind. Hij geeft me een schop onder de kont. Het gaat er vooral om hoe graag je dit wilt en als je dat in je hoofd hebt dan komt het zeker goed. ik ben erg trots op mezelf maar ik heb er ook hard voor gewerkt. Ik ben blij dat ik mijn oude kleren weer pas maar vooral dat ik weer gezonder leef.

Ik ben eind oktober begonnen en 15 kilo kwijt. Ik ben er nog niet maar ik weet dat ik het kan en ben dankbaar voor alle hulp. Just do it

FITNESS EN DIABETES

Waarom is sporten en bewegen belangrijk als je diabetes mellitus hebt? Door voldoende te bewegen verbeterd je lichaamssamenstelling, uithoudingsvermogen, spierkracht en coördinatie. Het risico op ziekten zoals diabetes en hart en vaatziekten neemt daardoor sterk af.

WANNEER BEWEEG JE VOLDOENDE?

De Nederlandse Norm Gezond Bewegen (NNGB) van de rijksoverheid is:

- Minimaal 150 minuten per week matig intensieve inspanning verdeeld over diverse dagen
- Minimaal 2 x per week spier- en botversterkende activiteiten
- Voorkom veel stilzitten
- Mensen met overgewicht en obesitas dienen bij voorkeur minimaal 60 minuten per dag matig actief bewegen.

Je kunt je leefstijl activeren door vaker te wandelen en fietsen i.p.v. de auto te pakken, de trap i.p.v. de lift te nemen, meer te gaan sporten, etc. Wanneer je al suikerziekte hebt heeft bewegen een gunstige invloed op het verloop van de ziekte. Uit onderzoek blijkt dat bewegen en verbeteren van de lichaamssamenstelling (een lager vetpercentage en een hoger percentage spiermassa) een gunstige invloed hebben. De insulinegevoeligheid van de cellen wordt hierdoor vergroot (1,2).

Voordelen van sporten en bewegen voor mensen met diabetes mellitus II zijn o.a.; betere bloedsuiker waarden, betere cholesterol waarden, minder grote buikomvang, gunstiger verloop suikerziekte, minder kans op hart- en vaatziekten, betere algehele conditie, gemakkelijker sociaal actief zijn en meer zelfvertrouwen

Mensen voelen zich vaak belemmert door de ziekte waardoor ze minder gaan sporten en bewegen. Dit verergert het ziekteverloop. Het is belangrijk om laagdrempelige bewegingsactiviteiten te zoeken waar je plezier aan beleeft en waarbij je veilig voelt. Een be- weeg of zorgprofessional kan hier een belangrijke rol in spelen. Je kunt hierbij denken aan wandelen, fietsen, zwemmen, fitness, etc.

Naast erfelijke aanleg spelen overgewicht, buikvet, een inactieve leefstijl, ongezond eten met veel verzadigde vetten en een hogere leeftijd een belangrijke rol bij het ontstaan van diabetes mellitus type II (3,4).

DIABETES



Overgewicht is een belangrijke factor bij het ontstaan van diabetes mellitus type II. Een BMI boven de 30 geeft 5-12 x meer kans op diabetes mellitus type II (6,7). Overgewicht kan leiden tot een verminderde gevoeligheid van cellen voor insuline en tot minder afgifte van insuline door de eilandjes van Langerhans van de alvleesklier (5).

Doordat de gevoeligheid van de cellen voor insuline afneemt gaat de alvleesklier eerst meer insuline aanmaken. Na verloop van tijd kan de alvleesklier echter niet meer voldoende insuline produceren om de bloedsuiker spiegel binnen de normale waarden te houden. Zo ontstaat dan diabetes mellitus type II. Sporten, bewegen en gezond en niet teveel eten zijn belangrijk voor een goed lichaamsgewicht.

Afvallen kan door minder te eten en/of door meer energie te gebruiken. Meer energie gebruiken kan door duurtraining en krachttraining te gaan doen. Duurtraining heeft het meeste invloed op het energiegebruik.

Krachttraining zorgt echter voor behoud en mogelijk vergroting van spiermassa wat gunstig is voor het energiegebruik in rust. Twee keer krachttraining per week kan al zorgen voor behoud of toename van spiermassa.

Je voeding aan passen om de energie-inname te verlagen geeft het snelste resultaat. Een goed hulpmiddel om dit op een verantwoorde manier te doen is de gratis eetmeter van voedingswijzer.nl. Dit is een gratis digitale diëtiste. Ook als app is deze te downloaden. Door de consumentenbond is deze voedingsapp als een van de besten getest. Het kan je heel bewust

maken over je voeding. Door je voeding aan te passen kun je, vooral bij diabetes type II, heel veel gezondheidswinst boeken. Je kunt hierbij denken aan meer eiwitten en minder snelle suikers en verzadigde vetten. Een gespecialiseerde voedingsconsulent of diëtist kan hierbij helpen.

ENKELE VOEDINGSTIPS

- Eet veel groentes
- Kies voor volkoren producten als je pasta, rijst of brood eet. Daarin zitten veel vezels waardoor de bloedsuikerspiegel minder en langzamer stijgt
- Peulvruchten bevatten ook veel vezels en hebben dus ook deze eigenschap
- Gebruik niet teveel suiker, jam, honing, siroop, stroop, witbrood, witte rijst, aardappelpuree, energy drankjes e.d. Deze bevatten veel snelle suikers waardoor de bloedsuikerspiegel snel stijgt
- Pas op met alcohol. Maximaal 1 glaasje per dag. Beter is natuurlijk helemaal geen alcohol. Alcohol zorgt voor een snelle stijging van het bloedsuiker gehalte en enkele uren later kan het bloedsuiker juist teveel dalen
- Drink geen of zo weinig mogelijk frisdrank, vruchtensappen en energy drankjes
- Gebruik bij bakken en braden vooral gezonde onverzadigde vetten
- Goede soorten vetten zitten in noten, vis, avocado en olijven. Een handje noten (ongezouten en ongebrand) per dag is goed voor je bloedsuiker.
- Eet niet teveel rood vlees en bewerkt vlees. Dit vergroot de kans op complicaties zoals hart- en vaatziekten. Beter is mager wit onbewerkt vlees zoals kipfilet.
- Wees zuinig met zout
- Drink voldoende water



Voeding, training en voldoende beweging moeten gericht zijn op het verbeteren van uithoudingsvermogen, spierkracht, buikomvang, en lichaamsgewicht. Hierbij is het belangrijk dat je vertrouwen krijgt in het sporten en bewegen en dat het vertrouwen in wat het eigen lichaam allemaal kan wordt vergroot. Sporten en bewegen maken de cel gevoeliger voor insuline. Dat is heel mooi want dit kan als resultaat hebben dat men (na overleg met de begeleidende arts) minder medicijnen hoeft te gebruiken of zelf helemaal zonder medicijnen toekan.

Het gevoeliger worden van de cel voor insuline kan echter tijdens het sporten soms ook risico geven op hypoglycemie. Een hypo kan ontstaan doordat de medicatie zorgt voor een lagere bloedsuiker spiegel terwijl ook het sporten de bloedsuiker spiegel verlaagd. Hierdoor kan een te lage waarde ontstaan. Dit moet dus goed in de gaten gehouden worden.

Symptomen voor een (dreigende) hypoglycemie zijn:

- Transpireren
- Bleek zien
- Hartkloppingen
- Trillerig, slap en onzeker zijn
- Koud hebben
- Licht in het hoofd, duizelig
- Wazig zien
- Hongerig gevoel

Wanneer de sporter symptomen begint te vertonen die bij een hypo horen moet het sporten onmiddellijk gestaakt worden en moet de sporter wat snel opneembare suikers innemen. Voor de veiligheid maar ook voor de motivatie en de gezelligheid is het aan te bevelen om met meer personen tegelijk te trainen [8].

Als je sporten aan je leefstijl toe gaat voegen is het verstandig om samen met je behandelaar te kijken of je medicatie aangepast (verminderd) moet worden. Om een hypo te voorkomen is het verstandig om voor het sporten je bloedglucose te meten. Is je bloedglucosewaarde boven de 8 mmol/l en onder de 15

mmol/l, dan kun je gaan flink gaan bewegen. Indien de waarde minder dan 5 is wordt geadviseerd extra koolhydraten in vloeibare vorm in te nemen. Krijg je last van een hypo tijdens of na het sporten neem dan direct wat snelle suikers.

NOG EVEN EN PAAR ZAKEN OP EN RIJTJE

Het aantal koolhydraten dat je binnen krijgt, hoeveel je beweegt en sport en je lichamelijke conditie, bepalen samen hoeveel medicatie je nodig hebt om je bloedglucose op peil te houden. Het is beter voor je gezondheid als je daarvoor zo min mogelijk medicijnen nodig hebt. Een gezondere leefstijl leidt tot minder medicijngebruik en maakt de kans op bijwerkingen kleiner. Complicaties zoals hart- en vaatziekten kun je op die manier mogelijk voorkomen of uitstellen. Ook leidt dit tot een gezonder gewicht, Je gaat je fitter voelen en zit lekkerder in je vel.

Dus pas je voeding aan en ga meer bewegen en meer sporten.



VERMINDERING VOEDSELVERSPILLING

Wereldwijd wordt ongeveer eenderde van al het voedsel verspild. De Rijksoverheid wil deze verspilling verminderen. Veel goed voedsel wordt niet opgegeten en verdwijnt bijvoorbeeld in de klinko. Daarnaast gaat veel voedsel verloren bij oogsten, opslag en vervoer. Dit kost niet alleen veel geld. Maar ook worden kostbare grondstoffen als water, grond en energie voor niets gebruikt. Daarom wil de overheid voedselverspilling verminderen.

50% MINDER VOEDSELVERSPILLING IN 2030

De Verenigde Naties (VN) willen wereldwijd de voedselverspilling met 50% verminderen in 2030. Dit is 1 van de duurzame doelen (Sustainable Development Goals) die de VN met elkaar hebben afgesproken. De landbouwministers van de Europese Unie (EU) hebben deze doelstelling overgenomen. Ze hebben afspraken gemaakt om voedselverspilling tegen te gaan. Uiteindelijk is het aan de consumenten en het bedrijfsleven om minder voedsel te verspillen. Maar de overheid helpt hierbij.

CONSUMENTENVOORLICHTING OVER VOEDSELVERSPILLING

Het Voedingscentrum informeert consumenten hoe zij minder voedsel kunnen verspillen. Bijvoorbeeld door efficiënter voedsel in te kopen en te koken en door het voedsel beter te bewaren.

SAMENWERKING IN ALLIANTIE VERDUURZAMING VOEDSEL

Overheid en bedrijfsleven werken daarnaast ook samen in de Alliantie Verduurzaming Voedsel. Hierbij zijn partijen aangesloten als Landbouw- en Tuinbouworganisatie Nederland en het Centraal Bureau Levensmiddelenhandel. Samen proberen de partijen voedselverspilling te verminderen bij boeren, fabrieken, supermarkten en horeca.

KENNIS EN INNOVATIE

De overheid stelt geld beschikbaar voor gezamenlijk onderzoek naar nog betere maatregelen om voedselverspilling te voorkomen. Ook wordt onderzoek gedaan naar hergebruik van verspild voedsel. Het onderzoek wordt gedaan in de topsectoren Agri & Food en Tuinbouw en Uitgangsmaterialen.

OVERSCHOTTEN AAN VOEDSELBANKEN DONEREN

Het kabinet wil dat supermarkten en horeca meer ruimte krijgen om overschotten aan voedselbanken te doneren. Dit staat in het regeerakkoord 'Vertrouwen in de toekomst'. Het kabinet werkt dit voornemen nog verder uit.



Heeft je kind zeer veel moeite met het leren lezen en/of spellen op school? Blijven de problemen ondanks veel extra oefenen bestaan? Mogelijk is er dan sprake van dyslexie en komt je kind in aanmerking voor vergoede dyslexiezorg.

Dyslexie is een aangeboren leerstoornis, waarbij onder andere automatiseringsproblemen een grote rol spelen. Kinderen met dyslexie lezen minder snel dan hun leeftijdsgenootjes, omdat ze klanken en woorden minder snel herkennen. Ook hebben ze vaker moeite met het goed schrijven van woorden.

Voor het onderwijs zijn er protocollen die aangeven hoe om te gaan met dit probleem. Soms zijn de problemen echter zo ernstig dat, ondanks langdurige extra hulp op school, een kind heel weinig vooruitgang laat zien. Als er geen aanwijzingen zijn voor een andere oorzaak, bijvoorbeeld een algeheel leerprobleem of een gedragsstoornis, kan er vanaf midden

groep 4 onderzoek gedaan worden. Voor kinderen van 7 t/m 12 jaar wordt dit onderzoek vergoed door de gemeente (Jeugdwet).

Diagnose

Als de diagnose ernstige, enkelvoudige dyslexie gesteld wordt, volgt er een vergoed behandeltraject. Timpaan Onderwijs biedt deze dyslexiezorg. Wij hebben contracten met alle gemeenten in Drenthe, Friesland, Groningen en regio IJsselland. Ouders kunnen, samen met school, rechtstreeks bij ons aanmelden.

Behandeling

Een behandeling kan een positieve bijdrage leveren aan het lezen en spellen van je kind, het vergroten van het zelfvertrouwen, het bevorderen van het leesplezier en het leren omgaan met dyslexie. De behandeling bestaat uit een afwisseling tussen schriftelijke en digitale lees- en spellingoefeningen. Er wordt gebruik gemaakt van de methode Leren Lukt. Deze methode is ontwikkeld op basis van

effectief bewezen aspecten vanuit jarenlange praktijkervaring en is gebaseerd op recente wetenschappelijke literatuur. Bij de meeste kinderen zien we goede resultaten en krijgen we positieve feedback van ouders, leerkrachten en intern begeleiders.

Waarom Timpaan Onderwijs?

- Ruim 10 jaar kennis en ervaring binnen de dyslexiezorg
- Toepassing van een nieuwe, kleurrijke behandelmethode, die motivatie verhogend werkt
- Elk kind krijgt een eigen behandelkoffer
- Onderzoek én behandeling op school
- Toegang tot een online dossier
- Korte lijnen tussen kind, ouders, school en behandelaar

Meer informatie

www.timpaansupport.nl | 088 9080100 | info@timpaanonderwijs.nl

Wij vieren onze heropening!

Vanaf **€ 11.250,-**
na inclusief Quooker cadeau!

Nu voor **€ 9.750,-**
na inclusief compleet toilet cadeau!

GRANDO KEUKENS & BAD

HEROPENING. VOORDEEL. **GENIETEN.**

20% KORTING
+ Quooker of compleet toilet cadeau!*

*Laat u inspireren en ontdek uw voordeel in onze vernieuwde showroom.

Mees Jan Schraai, Grando Emmen, Coeniks Houtbovenhuur 41
tel. 0591-848700, grando.nl/emmen

CSW
CBW verhuur

*Waag naar de voorwaarden

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 onderstrepen 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!

VOORDELEN VAN DE SAUNA!

Je weet vast wel dat de sauna gezond is. Maar wist je ook dat de sauna je een goed gevoel geeft, je beter helpt slapen en je spieren helpt herstellen na een workout?

1. De sauna spoelt gifstoffen weg

Eén van de manieren waarop ons lichaam zich ontdoet van gifstoffen, is door te zweten. Sterk zweten is een effectieve manier om toxines uit je lichaam te verwijderen.

2. Helpt bij afvallen

Naar de sauna gaan is een effectieve manier om zonder veel moeite gewicht te verliezen. Je lichaam reageert namelijk op de warmte alsof je aan het sporten bent. Je hartslag stijgt en je stofwisseling versnelt, waardoor je in een sauna van zo'n 76 graden in twintig minuten maar liefst 500 calorieën kan verbranden.

3. Verbeter je weerstand

Als je in de sauna bent, maakt je lichaam meer witte bloedcellen aan. Juist deze cellen bestrijden infecties en andere kwalen. Mensen die regelmatig gaan, hebben meer witte bloedcellen in hun lijf en zijn daardoor beter bestand tegen ziektes.

4. Zorgt voor mooi haar en een gezonde huid

De sauna helpt niet alleen je huid te reinigen en dode huidcellen te vervangen, waardoor je huid frisser en levendiger oogt. Ook je haar heeft er voordeel van. De hitte activeert namelijk een speciale klier in onze hoofdhuid die ons haar bevochtigt en in goede conditie houdt.

5. Versnelt herstel na een workout

Veel sportscholen hebben een sauna en dat is niet voor niets. De intense warmte laat het bloed naar onze vermoeide en stramme spieren stromen, zodat deze ontspannen en sneller herstellen. Ook afvalstoffen verlaten ons lichaam sneller, zodat we ons sneller fit voelen na een workout.

6. ontspant en geeft een goed gevoel

De warmte van de sauna ontspant niet alleen onze spieren. Ook mentaal komen we tot rust in de sauna. Dat heeft er ook mee te maken dat we even helemaal niets hoeven. Er zijn geen prikkels van buitenaf. De warmte stimuleert bovendien de afgifte van endorfine. Deze gelukshormonen geven je een goed gevoel.

7. Verbeter je nachtrust

Na de sauna slaap je dieper en meer ontspannen. Dat blijkt uit onderzoek. Slaap je slecht? Dan is de sauna een ideale manier om beter te slapen.

ZORG VOOR SPORT, SPORT ONTZORGT

We leven in een dure tijd. Een tijd waarin de kosten voor levensonderhoud alsnog hoger worden en de druk op de individuele mens steeds meer stress oplevert. Daarbij is de mens meer en meer op zoek naar een hogere kwaliteit van leven. We moeten van alles, of denken dat te moeten, in een hectisch bestaan waarbij het lijkt alsof we steeds minder vrije tijd ter beschikking hebben. De commercie helpt ons een flink handje met de beschikbaarheid van fastfood en kant en klaar maaltijden op elke hoek van de straat. We hebben het druk, zijn moe en voelen ons weinig energiek, ervaren stress, slapen te weinig en eten veel snelle suikers en vetrijke producten die ons dikker, slomer en sneller moe maken. Feitelijk een giftige combinatie van factoren die ons ongezond of zelfs ziek maakt. Waardoor we meer terug moeten vallen op de zorgsector die vanwege bezuinigingen, zogeheten door toegenomen kosten, steeds duurder wordt met pakketten die alsnog kaler worden. En dan zal dit artikel wel weer gaan over dat we zo nodig moeten gaan sporten, of we daar nu zin in hebben of tijd voor hebben of niet.



MET KRACHTTRAINING WORDT BEDOELD PROGRESSIEVE WEERSTANDTRAINING

Dat kan inderdaad met gewichten en toestellen en daarvoor is de sportschool een logische locatie. Oefeningen waarbij het eigen lichaamsgewicht de basis vormt kunnen een prima aanvulling vormen maar hebben hun beperkingen. Zo kan de belasting voor een beginnend sporter te zwaar zijn, zeker wanneer er sprake is van een beperkte bewegingsvrijheid en kwetsuren. Voor gevorderde sporters wordt op enig moment niet meer voldaan aan het criterium van progressieve belasting. Een uitgebalanceerd programma zal altijd gericht zijn op zowel kracht, cardiovasculaire training en flexibiliteit. Evenwel dient de basis altijd een actief bewegingspatroon gedurende het normale dagverloop te zijn. Dus loop of fiets naar de brievenbus of voor een kleine boodschap in plaats van de auto te nemen. Wandel je met de hond neem dan een hoger tempo aan en beweeg de armen actief mee. Neem de trap in plaats van lift of roltrap en stap iets krachtiger omhoog. Vele kwalen en gebreken hebben hun oorsprong mede in een inactieve levensstijl. Heb je zittend werk, loop dan regelmatig een rondje door het kantoor en maak een avondwandeling ten faveure van nog meer schermtijd op tv of computer.

Dat klopt. Maar blijf lezen, want dit is geen reclamepraatje maar een stukje uitleg over de relatie tussen gezondheid, zorg en ziekte, voeding en bewegen. Inderdaad, bewegen. Sport zien we in dit verband als extra, functionele beweging op een intensiever niveau. Sporten brengt allerlei fysieke en gezondheidstechnische voordelen. Voor gezonde mensen met als doel tot op hoge leeftijd een grotere mate van gezondheid te bewerkstelligen. Voor mensen die lijden onder beperkingen door een aangedaan bewegingsapparaat of kwalen of aandoeningen om hun belastbaarheid en kwaliteit van leven te verbeteren, door een progressief karakter te vertragen of zelfs een verbetering te bewerkstelligen.

ter die meerdere sporten bedrijft dan is dat natuurlijk helemaal prima en kun je in het fitnesscentrum focussen op enkele doelstellingen in plaats van alle componenten in je ene training te gieten. Die componenten zijn bijvoorbeeld belastbaarheid, kracht, snelkracht, uithoudingsvermogen, coördinatie, balans en motorische adaptatie. Binnen de muren van de sportschool kun je in de gewenste verhouding aan deze doelen werken. Essentieel is echter dat er binnen het trainingsprogramma voldoende ruimte is ingelast voor krachttraining. En nee, daarmee is niet bedoeld dat je het lichaam moet transformeren tot het schoonheidsideaal dat binnen bepaalde subculturen geldt of onmogelijke inspanningen moet leveren.

Onderstaande voordelen voor de gezondheid onder andere zijn onder andere expliciet aan krachttraining toe te schrijven. Krachttraining behoudt spiermassa tijdens het verouderingsproces en bij een inactieve levensstijl. Correct toegepast en in combinatie met de juiste voeding kan het lichaam meer spiermassa aanmaken. Spiermassa is actieve massa en zorgt voor een groter energieverbruik, zelfs in rust. In tijden

KLINKT AMBITIEUS?

Dat is ook precies waar het om gaat: ambitie. Want uiteindelijk moet je het wel zelf doen. Een goede instructeur of trainer kan kaders bieden maar uiteindelijk dien je wel zelf de sportschoenen aan te doen en te blijven gaan. Sport is een onderdeel van een andere levensstijl. En die levensstijl volgt uit duurzaam inplannen en continuïteit. Geen inspanning, geen resultaten.

WELKE SPORT IS DAN EEN GOEDE KEUZE?

In basis levert elke vorm van sporten voordelen maar om diverse redenen geniet fitness, en dan bijzonder krachttraining een bepaalde voorkeur. Kun je activiteiten combineren of ben je reeds een fervent spor-





WIST U DAT...

... in Nederland jaarlijks zo'n 3.200.000 mannen en vrouwen fitnessen? Dat is ruim 19% van de totale Nederlandse bevolking. Samen met zwemmen is fitness de meest beoefende sport in Nederland.

... je pas na 20 tot 25 minuten lichaamsbeweging vet begint te verbranden? De eiwitverbindingen verbrandt je lichaam het eerst. Vervolgens het glucogeen (suikers) en de koolhydraten daaropvolgend. Je vetverbranding komt daarna aan de beurt.

... fitness je weerbaar maakt tegen allerlei ziektes? Een goede conditie kan hartziekten, hoge bloeddruk, verhoogd cholesterol, diabetes type 2, artritis en osteoporose helpen voorkomen.

... in bananen zitten veel koolhydraten die voor energie zorgen. Na het eten van twee bananen heb je genoeg energie voor een sportieve training van maar liefst negentig minuten.

... kurkuma ontsteking remmend werkt.

... kurkuma de bloedsuikerspiegel en het cholesterolgehalte verlaagt.

... het lichaam van de mens bestaat uit meer dan 600 spieren. Spieren zitten overal in je lichaam.

... Je hart ook een spier is? Dit is de belangrijkste spier uit je lichaam. Deze spier zorgt ervoor dat er iedere dag ongeveer 9.000 liter bloed wordt rondgepompt in je lichaam. Het bloed brengt voedingsstoffen naar alle organen en haalt afvalstoffen weer op. Hierdoor kunnen alle onderdelen van je lichaam goed werken

... krachtsporten de hoeveelheid spiermassa verhoogt en heeft daarmee een positieve invloed op het metabolisme.

... krachtsporten leidt tot een lager vetpercentage door toename van spiermassa en verbrande calorieën.

... Chronische stress je hersenen aantast.

van toenemende obesitas en uit overgewicht voortvloeiende welvaartsziekten is het de tool bij uitstek om vervetting een halt toe te roepen of vetafbouw te realiseren. Ook het verlies aan spiermassa en kracht op oudere leeftijd kan zo tot een minimum beperkt of voorkomen worden. Spieropbouw is ook op hoge leeftijd mogelijk. Deze effecten zijn deels het gevolg van het stimuleren van de aanmaak van hormonen door het lichaam op grond van krachttraining.

TESTOSTERON STIMULEERT SPIEROPBOUW, VIRILITEIT EN LIBIDO.

Bij veroudering neemt de productie af, dus fijn dat training positief effect heeft. Groeihormoon is belangrijk voor vetafbraak, al klinkt dat wellicht controversieel. Bij stress is er sprake van verhoogde spiegels van het katabole hormoon cortisol. Training werkt zeer positief tegen stress en kan tot een lagere cortisolspiegel leiden. Bij diabetes type 2, de variant die gerelateerd wordt aan overgewicht, zogeheten welvaartsdiabetes is er sprake van een verminderde gevoeligheid voor het suikersplitsende hormoon insuline. Middels (kracht)training wordt niet alleen een bijdrage geleverd aan de afbouw van overtollig vetweefsel maar kan tevens op het gebied van de gevoeligheid terrein teruggewonnen worden.

Neem daarbij het positieve effect van krachttraining op de botdichtheid en inzichtelijk wordt dat met name vrouwen in en na de overgang veel baat kunnen hebben bij deze remedie in de strijd tegen osteoporose. Mede door een zittend bestaan hebben velen een slechte houding waardoor fysieke klachten ontstaan. Zwakke spieren, met name in de core, zeg maar even de zone buik, lage rug, heup, bekken zijn dikwijls de oorzaak van fysieke pijnklachten in vooral de lage rug zonder dat er een medische diagnose te geven is. Bij contactsporten ontstaan dikwijls (weke delen) trauma's als gevolg van een plotseling, onverwacht contact met tegenstander of bodem die een periode van herstel vergen en een gewricht kunnen verzwakken of minder stabiel maken. In al deze gevallen is met een gericht, op de situatie en persoon

afgestemd trainingsprogramma met (kracht)oefeningen een situatie te creëren waarbij de functionaliteit en beweeglijkheid te herstellen zijn, stabiliteit wordt herwonnen en pijnklachten tot het verleden behoren. Hier geldt dat de mate van opgelopen schade natuurlijk bepalend is voor het perspectief en dat we hier bij een postoperatief traject uitgaan van de fase na het revalidatieproces.

Nee, (kracht)training is geen wondermiddel dat garanties geeft tegen ziekte, degeneratieve processen en ongeval. Daarbij dien je wel op een minimale intensiteit te sporten. Cardiotraining met je smartphone in de hand, telefonerend of append, op een gezapig tempo levert weinig tot geen trainingseffect. Het simpele feit dat je een abonnement hebt op een sportschool zegt helemaal niks. Je dient wel te gaan, dat te blijven volhouden en binnen ook iets te doen. Wellicht vind je fitness of sporten in een fitnesscentrum helemaal niet leuk. Bedenk dan dat dit de optimale omgeving is voor je progressieve weerstandstraining. Hier heb je alle faciliteiten ter beschikking. Maar je krachttraining kun je best in 45 minuten voltooien en met twee keer per week kom je best een eind. Je cardiotraining kun je in vele varianten lekker buiten in het stralende zonnetje of bij krakende vorst doen en daar je rekoefeningen aan toe voegen als je dat wilt. Krachttraining echter is de sleutel die deuren opent. Goede voeding is onontbeerlijk. Wat je dan moet eten? Laten we beginnen met wat niet. Wees eerlijk, dat weet je eigenlijk wel. Lees verpakkingen in de winkel, mijdt simpele suikers, veel (verzadigde) vetten en geraffineerde producten. Neem 5 tot 6 eetmomenten en let op dat je voldoende eiwit neemt. De rest is voor later.



KYA.TRAINING

SYSTEMA

Systema is een vechtkunst die als basis natuurlijk bewegen, adem en ontspanning heeft.

BM TRAINING

BM Training staat voor Breathing & Movement. Deze oefeningen maken je lichaam soepel, sterk en geven ontspanning aan je lichaam en geest.

JEUGD AIKIDO

Het is een niet-gewelddadige, niet competitieve krijgskunst die zich richt op een harmonieuze beweging.

WWW.KYA.TRAINING



Heeft u last van lichamelijke of psychische klachten.

Wilt u leren omgaan met emoties of ernstige ziekten.



Lenny Exel
de Gasthuislanden 14
7761 WE Schoonebeek
Tel.: +31 (6) 123 58 608

www.lenyexel.nl
info@lenyexel.nl

persoonlijke wensen staan centraal



Jenny Louissen

Dingspelstraat 4a

7841 CJ Sleen

Tel. 0591 - 649293

UITVAARTZORG *Louissen*

Mobiel 06-1031 2036

info@uitvaartzorglouissen.nl

www.uitvaartzorglouissen.nl

dag en nacht bereikbaar

MOGsportmassage



Sportmassage

**Medical taping
(Kinesiotherapie)**

Blessurepreventie

Blessure, pijn of je simpelweg fit willen voelen?

Michel Oosting

NGS erkend sportmasseur

Ilsspoorweg 24
7814 XA Weerdinge
M 06 411 176 55

WWW.MOGSPORTMASSAGE.NL
michel@mogsportmassage.nl



SNACKPOINT®
DE SERRE
CAFETERIA · RESTAURANT

**Restaurant/Snackpoint
De Serre**

Meerdijk 104
7826 BV Emmen
Tel: 0591 741624

AFVALLEN ONDER HYPNOSE / VIRTUELE MAAGBAND: JE MOET HET WEL ZELF DOEN, MAAR NIET MEER ALLEEN

Bij RISE hypnotherapie staan wij voor je klaar om je te helpen met je overgewicht d.m.v de Virtuele Maagband onder hypnose. We weten dat veel mensen hebben last van overgewicht hebben een lage dunk van zichzelf, zich schamen en zichzelf verwijten dat ze geen wilskracht hebben.



Mensen met overgewicht krijgen veel negativiteit over zich heen en de buitenwereld gaat ervan uit dat het hun eigen schuld zou zijn. Mensen met overgewicht worden vaak niet serieus genomen, ze voldoen namelijk niet aan het ideaalbeeld van gezondheid. Tegenwoordig is gezondheid aan slank gekoppeld. Er zijn diverse oorzaken aan te wijzen, maar meestal ligt de sleutel tot de oplossing in de onderliggende emoties en overtuigingen. Denk bijvoorbeeld aan 'er niet toe doen', of 'niet goed genoeg' zijn, en zo zijn er nog wel een paar te noemen. Met hypnose gaan we in gesprek met het onderbewuste om de oorzaken op te sporen en weg te nemen.

Hypnose is geen slaap of narcose. Je blijft je bewust van je omgeving zonder controleverlies. Het 'Virtuele Maagband' programma is een heel traject en bestaat uit een intake, 3 sessies, een audio sessie voor thuis en je wordt begeleid op weg naar jouw ideale gewicht.

De begeleiding bestaat uit meerdere vormen, dagelijkse begeleiding, wekelijkse begeleiding t.a.v. voedingspatroon en indien nodig nog lifecoach

begeleiding. Het traject bestaat uit het plaatsen van de virtuele maagband en het werken aan de onderliggende emoties en overtuigingen, zodat je ook geen jojo-effect krijgt. We bespreken wat jouw doel is, hoeveel gewicht je kwijt wilt en waarom het je tot nu toe niet is gelukt. Je gaat nieuwe doelen stellen en de virtuele maagband wordt vervolgens door middel van hypnose geplaatst. Verder worden er nieuwe gewoontes bij je ingebracht, die je verder helpen om op een gemakkelijke manier gewicht te verliezen. De grootste voordelen van afvallen met hypnose is dat je geen honger hoeft te lijden.

De virtuele maagband is een bijzonder goed alternatief voor de normale operatieve maagband. De virtuele maagband zal, zonder de risico's van een operatie, de gezondheid en het leven van veel mensen verbeteren.

Dankzij de kennis die we nu hebben over de werking van ons brein en met de kracht van hypnose, is het mogelijk om, met behoud van de voordelen van een chirurgische maagband, een virtuele maagband te plaatsen. Er is geen lang voortraject en een heel hoog BMI nodig.

Daarbij is het succes van het 'Virtuele Maagband'-programma bij Rise Hypnotherapie heel erg groot. Ben jij eraan toe om de stap te maken en voor jezelf te kiezen? Neem dan contact op of kijk op onze website. www.rise-hypnotherapie.nl.



MISKER E&O KIJKT WEER OMHOOG

Degradatie uit de eredivisie met als gevolg veel speelsters die de club verlaten. Het jaar erop maar net op het nippertje het vege lijf redden in de eerste divisie. Dat is in het kort het verhaal van de dames van Misker E&O de afgelopen 2 seizoenen. Dit seizoen moet er één worden van de ommekeer. Met een selectie vol jong talent uit Emmen en Omstreken heeft het trainersduo Henk Smeenge en Mart Aalderink de blik weer naar boven gericht. De eerste resultaten in het nieuwe seizoen zijn bemoedigend. Een plaats in de middenmoot is dan ook het streven.



OOSTING E&O WIL MEEDOEN OM DE TITEL

De handbalheren van Oosting E&O barsten van de ambitie. Waar het team van trainer/coach Freek Gielen vorig jaar nog in de middenmoot van de eredivisie eindigde wil het dit seizoen mee doen om de titel. De visie van Gielen, in het dagelijkse leven werkzaam als sportinstructeur bij de Koninklijke Landmacht, is en blijft vernieuwend handbal spelen. Dynamisch, snel, verrassend en effectief. Talentontwikkeling, plezier en de uitdaging om bij E&O te spelen moet voor spelers voorop staan.

De club uit Emmen is erin geslaagd om de selectie bij elkaar te behouden en heeft het zich ook nog weten te versterken met de van de Limburg Lions afkomstige doelman Björn Brachten.

In de competitie is Oosting E&O na 5 wedstrijden nog ongeslagen en staat het op een tweede plaats op één punt afstand van koploper Quintus.



DYSLEXIEZORG

PEP-Wiersma biedt specialistische diagnostiek en psychologische of psychotherapeutische behandeling aan kinderen en jongeren. Daarnaast bieden wij begeleiding aan hun ouders/verzorgers als er sprake of vermoeden is van kinderpsychiatrische- of ontwikkelingsproblematiek. PEP-Wiersma verleent specialistische dyslexiezorg en biedt ondersteuning aan scholen bij vragen in het onderwijs. Kinderen en jongeren geven wij training en begeleiding op het gebied van gedrag, sociale vaardigheden, executieve functies en leerproblemen.



Het doel van de behandeling is verbetering van het lezen en het spellen, zodat betekenisvolle teksten makkelijker kunnen worden gelezen. De dyslexie zal niet geheel verdwijnen; automatiseringsproblemen op het gebied van technisch lezen en spellen blijven veelal bestaan. Dyslectici zullen bij het lezen en het spellen meer moeten nadenken dan niet-dyslectici - een en ander vergt meer tijd en meer aandacht, dan gemiddeld. Hoewel er sprake van verbetering kan zijn, blijft het lezen van losse woorden onder tijdsdruk meestal een probleem. De kwaliteit van het spellen neemt toe: het aantal spellingfouten vermindert. Maar bij stress of tijdsdruk keren ze soms weer even terug. En ondanks een verbetering van het lezen en spellen in het Nederlands kunnen de problemen zich bij het leren van vreemde talen opnieuw voordoen.

De F&L-methode® is een effectief bewezen methode voor specialistische behandeling van technisch lezen en spellen. Ze is taalkundig (fonologisch), cognitief (logisch gestructureerd), taak- en handelingsgericht (basisvaardigheden geïntegreerd in werkvormen voor lezen en spellen), multi-sensorieel (auditief, visueel, tactiel), kindvriendelijk en evidence based (wetenschappelijk bewezen effectief). Ze is goed inzetbaar bij andere, reguliere, taalmethodes. De methode maakt gebruik van de sterke kanten van dyslectici (vaak goede visueel-analytische en ruimtelijke vaardigheden) en wordt toegepast bij kinderen met een grote achterstand op het gebied van technisch lezen en/of spellen.

DIAGNOSTIEK ALS BASIS

Als basis voor iedere behandeling kan het vierfactorenmodel (ouderfactoren, opvoedingsfactoren, kindfactoren en omgevingsfactoren) worden ingezet om de samenhang tussen de verschillende factoren die het gedrag van het kind beïnvloeden in beeld te brengen. Op ieder terrein kunnen dan sterke en minder sterke kanten worden beschreven. De ouder- en kindfactoren "bepalen" de aandachtsprocessen, de manier waarop informatie wordt verwerkt, en de mate waarin de gedragsrespons (het handelen) door automatische (emotionele) en/of bewuste reflectieve processen wordt gestuurd. Onder invloed van opvoeding en ervaring gevormde routines spelen hierbij een rol, evenals de mate waarin vaardigheden zodanig zijn getraind dat zij zonder dat zij mentale energie opeisen, kunnen worden uitgevoerd. De mate waarin ouders en kind in staat zijn om hun sterke kanten in te zetten wordt mede bepaald door de mate waarin de omgeving haar eisen hierop afstemt en door eventuele aanwezigheid van omgevingsstressoren.

(Neuro-)psychologische diagnostiek richt zich op het in kaart brengen van sterkere en zwakkere kanten van ouder en/of kind, waardoor problemen in gedrag beter voorspelbaar worden en door een juiste aanpak wellicht zelfs kunnen worden voorkomen. Diagnostiek helpt gesignaleerde problemen vanuit een sterke-zwakke analyse te verklaren, zodat vandaaruit aanpassingen en trainingsprogramma's kunnen worden opgezet. Het betreft een duaal proces, waarbij diagnostiek en behandeling hand in hand gaan: diagnostiek als aansturing- en evaluatie-instrument voor behandeling en behandeling als leidraad voor diagnostische vragen.

DYSLEXIEZORG

PEP-Wiersma biedt sinds begin 2012 behandeling van dyslexie aan met behulp van de Fonologische en Leerpsychologische (F&L) methode®, ontwikkeld bij Stichting Taalhulp. PEP-Wiersma is licentiehouder van deze methode en biedt deze binnen haar praktijk in Emmen aan en in Welzijn- en Gezondheidscentrum (WCG) 'de Blokken' te Klazienaveen.

De F&L-methode® gaat uit van de klanken van de taal - de leerling heeft het materiaal (de uitspraak, de klanken) dus eigenlijk zelf in huis. De methode biedt het gereedschap en de gebruiksaanwijzing om elk woord als een logische puzzel van klanken en regels op te lossen. Aan de hand van de verschillende klankgroepen wordt het taalsysteem met de bijbehorende regels duidelijk gemaakt. De leerling wordt in feite opgeleid tot 'taaldenker'. Er worden wetmatigheden behandeld die in het reguliere onderwijs niet aan bod komen. Met een beperkt aantal basisregels kan het grootste deel van de Nederlandse woorden al correct worden geschreven, ook door dyslectici.

Om de verschillen tussen de verschillende klanksoorten zichtbaar en tastbaar te maken wordt gebruik gemaakt van een kleurcode, van 'klankblokken' in verschillende kleuren. Elk blok stelt een letter voor, de klank bepaalt de kleur van het blok - de methode brengt de klank-tekenkoppeling in beeld; de letters krijgen een 'klankwaarde'. Met behulp van deze klankblokken kunnen woorden worden samen-

De F & L methode

is in 1978

ontwikkeld door

Thalita Boumans bij

Stichting Taalhulp.

Het is een cognitieve

taalkundige methode

voor technisch lezen

en spellen.

gesteld. Doordat de structuur van de woorden op deze manier goed zichtbaar wordt, kan het toepassen van de basisregels op een eenvoudige en overzichtelijke manier worden geoefend.

In de training van het lezen gebruiken we dezelfde kleurcode als bij de spelling; beide trainingen gaan gelijk met elkaar op. De verschillende klanken van een woord worden met behulp van fluorstiften gemarkeerd, waardoor de klank- en lettergreepstructuur van de woorden duidelijk zichtbaar wordt. De "chaos" van klanken en regels wordt door middel van oefening een samenhangend systeem. De schrijfwijze van woorden hoeft niet langer van buiten te worden geleerd! Zelfs onbekende woorden kunnen correct worden gelezen en geschreven. De methode reikt dus (veel) verder dan het enkel opvullen van hiaten in de taalkennis.

TAAL-RE(E)-GELS

Met het kind worden de zes fasen die de methode kenmerken (klankzuiver, bijna klankzuiver, fonologische regels, morfologische regels, leenwoordregels, inprenting) doorlopen. Tijdens de behandeling worden de gemaakte vorderingen nauwkeurig en systematisch bijgehouden. Na elke twaalf sessies volgt een korte (herhalings)toets om het effect van de behandeling in kaart te kunnen brengen. Voor

basisschoolleerlingen worden de vorderingen in een profiel in beeld gebracht. De testgegevens worden, uiteraard zonder naam en persoonlijke gegevens, gebruikt voor verder effectonderzoek. Thuis krijgen ouders en kind toegang tot de F&L-thuismodule, een web based-software-programma, waarmee het kind thuis kan, maar ook 'moet' oefenen. Daarnaast krijgt het kind huiswerk. Er dient in principe een half uur per dag, 5 dagen per week, thuis met het kind geoefend te worden.



TOEZICHT OP VOEDSELSECTOR

De Rijksoverheid heeft maatregelen genomen om de veiligheid en betrouwbaarheid van voedsel te verbeteren. Veilig voedsel betekent dat consumenten het eten zonder er ziek van te worden.

VEILIG EN BETROUWBAAR VOEDSEL

Afgelopen jaren zijn er in Nederland voedsel-schandalen geweest. Bijvoorbeeld fraude met paardenvlees dat werd verkocht als rundvlees. Of salmonella in zalm waardoor mensen ziek zijn geworden. Dit heeft het vertrouwen van mensen in hun voedsel verminderd.

Daarom heeft de Rijksoverheid maatregelen genomen om het toezicht op de voedselproductie-sector te verbeteren. De Nederlandse Voedsel en Warenautoriteit (NVWA) voert dit toezicht uit.

TOEZICHT OP PRODUCTIE VLEES(PRODUCTEN)

Voor veel mensen is vlees een onderdeel van de dagelijkse voeding. Nederlanders eten jaarlijks gemiddeld zo'n 40 kilogram vlees per persoon. Dieren die voor de voedselproductie worden gebruikt, dragen van nature bacteriën en potentiële ziekteverwekkers bij zich. Net als mensen. Om de veiligheid van het voedsel te garanderen, zijn er wettelijke regels.

RUTTE III: OPRICHTING SPECIAAL TEAM AGRO-NUTRIKETEN

Het kabinet wil een speciaal team voor de agro-nutriketen. Dit om oneerlijke handelspraktijken en verstoorde marktmacht in de voedselketen aan te pakken. Dit staat in het regeerakkoord 'Vertrouwen in de toekomst'.

Extra maatregelen toezicht vlees(producten)
Door de schandalen met vlees(producten) heeft de Rijksoverheid extra maatregelen genomen:

- Het toezicht op de vleessector is aangescherpt. De NVWA neemt snel en direct maatregelen bij overtredingen, misstanden of risico's voor de veiligheid.
- De NVWA heeft waar nodig de teams voor inspecties versterkt. Ook voeren inspecteurs vaker onaangekondigde controles uit.
- De NVWA werkt samen met Openbaar Ministerie, FIOD en Douane om vleesfraude beter aan te pakken. Ook internationale opsporingsorganisaties als Europol en Interpol worden hierbij betrokken.

Lees verder op pagina 15.

**KIJK JE OGEN UIT
TIJDENS DE HERFSTVAKANTIE**

koop nu tickets: kinopolis.nl/vakantie

Word ook flex!

**Start vandaag nog
met fitness en
sport t/m december**

GRATIS.

FLEX
Health Club

Je jaarabonnement gaat pas in op 1 januari!

flexhealthclub.nl

ALL IN: **FITNESS BEGELEIDING** **GROEPSLESSEN VECHTSporten** **CROSSBOX BOOTCAMP** **SAUNA KOFFIE & THEE**

EFFECTIEVE WEERBAARHEID

Weerbaar zijn betekent in verschillende situaties kunnen aangeven wat je wel en niet wilt. Weerbaarheid werkt preventief. Het voorkomt machtsmisbruik of geweldervaringen en de kans is groter dat een ongewenste actie stopt wanneer er effectief gereageerd wordt. Op het moment dat iemand de grenzen van wat jij wil overschrijdt kan weerbaar zijn je helpen als “douane”.



Het kan een hele strijd zijn om voor jezelf op te komen als je voor dagelijkse handelingen aangewezen bent op anderen. Immers, ook jongeren met een lichamelijke beperking willen op een eigen manier omgaan met hun leven. Voor jongeren met een lichamenlijk beperking is het, misschien meer nog dan voor hun niet gehandicapte leeftijdgenoten, moeilijk aan te geven wat ze wel en niet prettig vinden in de omgang. Waar liggen grenzen en hoe geef je dit aan? Kortom: hoe doe je dat, weerbaar zijn? Gelukkig zijn daar een aantal tips en technieken voor.

STAP 1 - DOEL STELLEN

Stel voor jezelf vast wat je wil bereiken. Om je eigen gedrag, het gedrag van een ander of een situatie te veranderen is het belangrijk dat je weet wát je wil veranderen. Stel je bijvoorbeeld een situatie voor, zoals die vaker voorkomt of voorgekomen is en waarbij je jezelf niet prettig hebt gevoeld. Stel jezelf dan de vraag: “Wat wil ik in die situatie of in het gedrag van die persoon anders laten worden dan het nu is? En wat is daarvoor nodig? Het antwoord ligt bij jouw gedrag. Als jij anders reageert moet die andere persoon ook wel anders reageren!

STAP 2 - OEFENEN

Je kunt oefenen met hoe je op de situatie zou reageren en ontdekken wat voor effect je gedrag of handelen heeft op een ander. En hoe je met een ander gedrag wel het gewenste resultaat kunt bereiken. Dit oefenen kun je doen met iemand die je vertrouwt, iemand die je niets hoeft uit te leggen. Die persoon

speelt dan de ander, terwijl jij jezelf speelt en diverse manieren van reageren uitprobeert. Kom je er even niet uit? Vraag dan aan de persoon waar je mee oefent of hij/zij tips voor je heeft. Je kunt ook met verschillende mensen oefenen, zodat je meer verschillende reacties en eventuele tips krijgt. Dit kan van alles zijn. Soms kun je door humor veel bereiken. Andere keren moet je diep inademen, jezelf omdraaien en weggaan of juist heel duidelijk zijn in wat je wel of niet wilt. Weer andere keren moet je misschien zelfs wel boos worden. En in het uiterste geval moet je misschien zelfs wel een dreun uitdelen.

Probeer diverse manieren uit in even zovele fictieve situaties. Maar blijf in je reactie altijd heel dicht bij jezelf. Dat wil zeggen, ga uit van een “ik boodschap”: “Ik vind het niet prettig als je dat doet.” “Ik wil graag eerst mijn sokken aan, voordat mijn hemd wordt aangetrokken.” “Het doet me pijn als je zoiets zegt.” Door een “ik boodschap” te hanteren stel je jezelf kwetsbaar op en, hoe gek het ook klinkt, daarin zit nou net je kracht. Je laat wat van jezelf zien door jezelf kwetsbaar op te stellen. Kwetsbaar wil niet zeggen zwak! Zwak is heel wat anders. Kwetsbaar wil zeggen: “Dit ben ik, dit vind ik en dit wil ik. Niet meer en niet minder en daar heb je rekening mee te houden.”

STAP 3 - TOEPASSEN

Het is goed om te oefenen, dan weet je ongeveer hoe iemand anders kan reageren. Maar bedenk dan wel dat de persoon waarmee je oefent je graag wil helpen en dus anders zal reageren dan degene die tegenover

je staat in een reële situatie. Die is misschien wel helemaal met niet blij met een “weerbare handicap”. Bereid je dus voor op andere reacties dan in de oefensituatie, maar laat je niet van de wijs brengen. Varieer in de manieren van reageren. Als iemand iets van wil lenen en het al pakt voordat hij/zij het vraagt, hoef je er niet meteen op los te slaan, maar kun je op tal van andere manieren duidelijk maken dat je liever hebt dat die volgorde wordt omgedraaid.

WEERBAARHEID EN ZELFVERDEDIGING

Je moet je niet laten ontmoedigen door wat je niet kunt. Zelfvertrouwen en kracht straalt je uit met je houding, stem en blik. Door sterk en zelfverzekerd op te treden verklein je de kans slachtoffer van geweld te worden.

HERKEN JE DIT?

- Je vindt het moeilijk om je grenzen duidelijk te voelen en aan te geven
- Je gaat niet graag alleen naar buiten omdat je bang bent
- Je bent bang voor pijn als je zou verdedigen
- Je wilt eens op veilig terrein je agressie kwijt (bijv. op stootkussens)

Mensen die klem zitten het boven genoemde punten hebben ondersteuning nodig. Een persoon durft zich sterker op te stellen wanneer hij/zij weer meer zelfvertrouwen en eigenwaarde opbouwt. Daarom is het van belang om deze personen een aantal sociale vaardigheden te leren. Omdat ze daarmee in toekomst, in hun maatschappelijk bestaan meer kunnen presteren.

WAT LEER JE IN DE LESSEN VAN DE CURSUS?

- Inschatten van mogelijk gevaarlijke situaties en ernaar handelen, naar voren komen in plaats van wegkruipen;
- Leer je eigen mogelijkheden en krachten kennen en ontwikkelen
- Oefenen met moeilijke en bedreigende situaties [mond te openen in plaats van dicht te houden]
- Met je lichaamshouding en uitstraling je grenzen aangeven
- stevig staan in plaats van slappe knieën;
- contact maken en contact houden;
- Initiatieven nemen, erop afstappen
- Duidelijk “NEE” zeggen en effectief stemgebruik
- Oplossingen uitproberen voor conflicten
- Effectieve en eenvoudige zelfverdedigings-technieken
- Angst overwinnen en wilskracht leren gebruiken



ALS HET GEHEUGEN NIET MEER GOED FUNCTIONEERT OF HET LICHAAM HAPERT, IS SOMS EXTRA ZORG EN ONDERSTEUNING BIJ DE DAGBESTEDING NODIG.

MAAR OOK DAN BLIJVEN ER GENOEG DINGEN OVER DIE U WEL KUNT DOEN!



De vijf unieke locaties waar dagbesteding wordt geboden, bieden volop mogelijkheden tot het ondernemen van zinvolle activiteiten:



Zorgboederij



Kantongerecht



Huiskamer



Noorderbreedte



Naoberhoeve

Emmerhoutstraat 22 | Weerdinge | T: 0591-621179 | www.zorggroepdehooimijt.nl

NIEUW
in Emmen
E-gym Rehab
FysioFitness

MOVITAL.NL

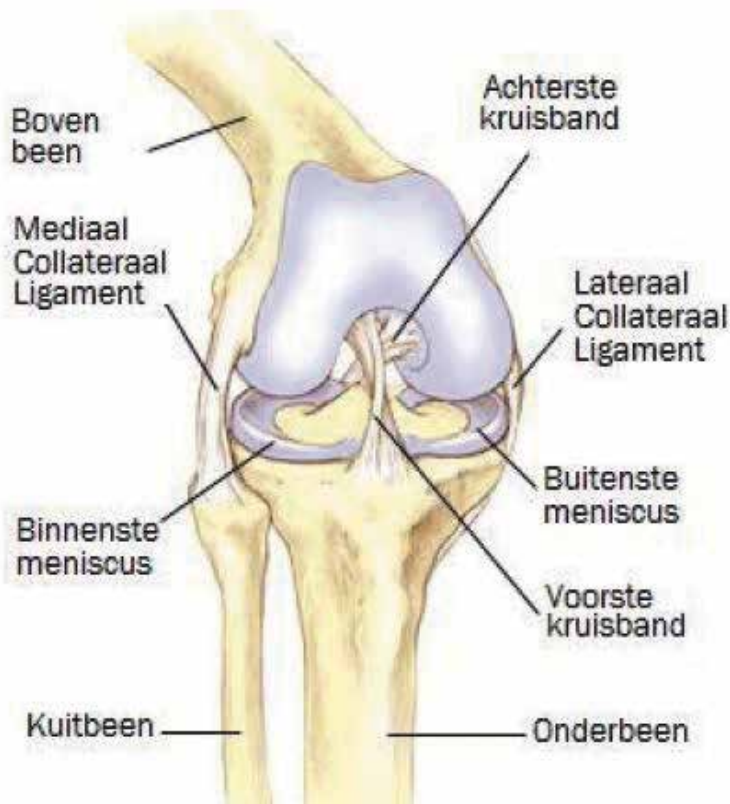
Onder fysiotherapeutische begeleiding werken aan uw kracht en conditie bij slijtage, rugpijn of revalidatie met de NIEUWSTE technologie E-gym rehab FysioFitness.

Elke dinsdag en vrijdag bij MoVital, de fysiotherapie praktijk in Emmen.

☎ 0591-649111
✉ info@movital.nl
🌐 [website: www.movital.nl](http://www.movital.nl)

DE VOORSTE KRUISBAND

Een kniegewricht moet stabiel zijn. Ongewenste bewegingen waar het gewricht niet voor gemaakt is moeten voorkomen worden. We onderscheiden passieve stabiliteit en actieve stabiliteit. We hebben het over actieve stabiliteit als de spieren aangestuurd door het zenuwstelsel met de juiste spanning en timing hun werk doen. Onder passieve stabiliteit vallen het kapsel en de kniebanden die het bovenbeen en onderbeen bij elkaar houden.



Er zijn 2 collaterale banden. De mediale band (het bandje aan de binnenzijde van de knie) en de laterale band (het bandje aan de buitenzijde van de knie). Zij zorgen voor zijwaartse stabiliteit. En er zijn 2 kruisbanden. De voorste en de achterste kruisband. De achterste kruisband zorgt ervoor dat het onderbeen in het kniegewricht niet naar achteren kan schuiven. De voorste kruisband zorgt ervoor dat het onderbeen niet naar voren kan schuiven. Als de voorste kruisband beschadigt is ontstaat een probleem met de passieve stabiliteit. Actieve stabiliteit kan dit deels opvangen. De hamstrings lopen over de achterkant van de knie en zitten aan de achterkant van het bovenbeen vast. Door deze aan te spannen kan dus ook voorkomen worden dat het onderbeen naar voren schuift. De spier trekt het onderbeen immers naar achteren. Ook de kuitspier loopt achter de knie langs en kan deze actieve stabiliteit ondersteunen.

Bij klachten aan de voorste kruisband is het dus zaak om deze spieren te trainen op voldoende kracht en op

een goede timing en coördinatie. Dit soort trainingen is ook goed om blessures te voorkomen. Bij blessurepreventie training en/of revalidatietraining bij knieband blessures is het dus belangrijk om aan een voldoende sterk spierkapsel te werken en om de knie op stabiliteit, balans en coördinatie te trainen en te leren omgaan met instabiele ondergrond en situaties. Bij bepaalde sporten zoals bijvoorbeeld voetbal waarbij er plotseling enorme krachten op de voorste kruisband komt te staan op het moment dat het been vooruit wordt gezet en de sprint ineens wordt afgeremd kan de voorste kruisband afscheuren.

Bouw de intensiteit en de omvang van je trainingen verstandig op, om overbelasting te voorkomen. Doe oefeningen voor je bovenbenen om een knieblessure te voorkomen. Zorg voor een goede warming-up. Vermoeidheid zorgt voor een slechte coördinatie en geeft dus extra risico. Ook een draaiing in de knie hierbij geeft extra risico. Voor algemeen dagelijkse lichaamsbeweging kan men met het trainen van de actieve stabiliteit een leefbare situatie creëren. Voor topsport is dit niet voldoende en zal een operatie nodig zijn waarbij men met peesmateriaal van de hamstrings of de dijbeenspier een nieuwe kruisband maakt. Na die operatie volgt een revalidatietraject. Vaak duurt dit ongeveer een half jaar.

IK HEB SLIJTAGE, MAG IK HARDLOPEN?

Aan de koffietafel sprak ik Henk, een 54 jarige man, wachtend op zijn vrouw die voor fysiotherapie kwam. Hij was fanatiek hardloper, maar gestopt wegens slijtage in zijn knie. Hij had grote angst dat de slijtage zou verergeren.

Allereerst kon ik hem geruuststellen dat slijtage geen pijn hoeft te geven. Dat kon hij bevestigen, omdat hij in en rondom het huis pijnvrij kon bewegen. Wel merkte hij dat de stijfheid toenam.

MAAR KAN IK OOIET WEER HARDLOPEN?

Net zoals huid ververst je hele lichaam, maar krijgt rimpels. Per seconde maak je 2 miljoen nieuwe cellen aan. Waar en hoe die cellen worden opgebouwd, hangt af van de vraag. Daar waar je een knie niet gebruikt, worden kraakbeencellen slecht onderhouden en verslechterd de conditie, slijtage.

WAT KAN IK DOEN?

1. Verken 10x maximale strekking en later buiging van de knie. Dit mag wat onaangenaam voelen, maar niet verergeren.
2. Je knie moet ook kunnen draaien. Draai 3x je knie actief naar binnen, buig, draai naar buiten en strek, binnen de pijn.
3. Verbeter beweegkwaliteit. Verken samenwerkende gewrichten zoals de heup en verbeter algehele conditie. Bijvoorbeeld fysiofitness.
4. Opbouwen door gebruik, uitdagen en tussentijds rust. Bijvoorbeeld 2x per week 6x 200 meter joggen met tussentijds 2 minuten wandelen.
5. Gebruik stoplichtsysteem. Geen pijn tijdens joggen of nareactie is groen voor opbouw. Lichte reactie tijdens het joggen is oranje, herhaal. Een lange nareactie is rood, neem 1 week rust en verkort de afstand bij hervatten.
6. Bouw per week maximaal 10% op tot 5 km.

CONCLUSIE

Slijtage hoeft geen reden te zijn om niet te gaan hardlopen. Verken je bewegingsvrijheid, niet alleen buigen en strekken ook draaien. Werk aan beweegkwaliteit en verbeter algehele conditie. Gebruik het stoplichtsysteem en neem tijd voor opbouw. Heb je vragen? Neem contact op met onze fysiotherapeuten bij MoVital. MoVital viert 15 november 15 jaar bestaan met gratis workshops en inloop spreekuur. Naast fysiotherapie bieden zij fysiofitness en cursus voor hardlopen, gezonde voeding en goed bewegen. Meer informatie op MoVital.nl



Icecream
SHAKES
Drinks
CAFETARIA



LUNCHROOM
frites
SNACKS
Sandwich

Openingstijden

Maandag	Seizoensgebonden
Dinsdag	14.00 - 20.00
Woensdag	11.30 - 20.00
Donderdag	11.30 - 20.00
Vrijdag	11.30 - 20.30
Zaterdag	11.30 - 20.30
Zondag	14.00 - 20.30

Jilly's Rietlanden
Valkenveld 117, Emmen
0591 230 005
www.cafetariajillys.nl



De Noorderbrug

Ben jij een mensenkenner die houdt van ontwikkeling? Dan zoeken we jou!

Bij De Noorderbrug werk je samen aan een waardevol bestaan voor iemand met niet aangeboren hersenletsel, een neurologische aandoening of doofheid met complexe problematiek.

De Noorderbrug is een organisatie in ontwikkeling. Er wordt volop gebouwd aan een toekomstbestendige organisatie. Dat bouwen doen we graag samen met jou!

Dus ben jij iemand die een waardevolle bijdrage wil leveren, wil helpen bouwen aan de toekomst en houdt van ontwikkeling? Solliciteer dan vandaag nog! Kijk voor meer informatie op www.noorderbrug.nl/vacatures.

mensenkenners




DORGELLO
Audio Service

**GELUID LICHT VIDEO
VERHUUR INSTALLATIE VERKOOP**

Pioniersweg 26 | 7826 TA Emmen | info@dorgello.com
T (0591) 62 64 66 | www.dorgello.com




De Zorgkeien

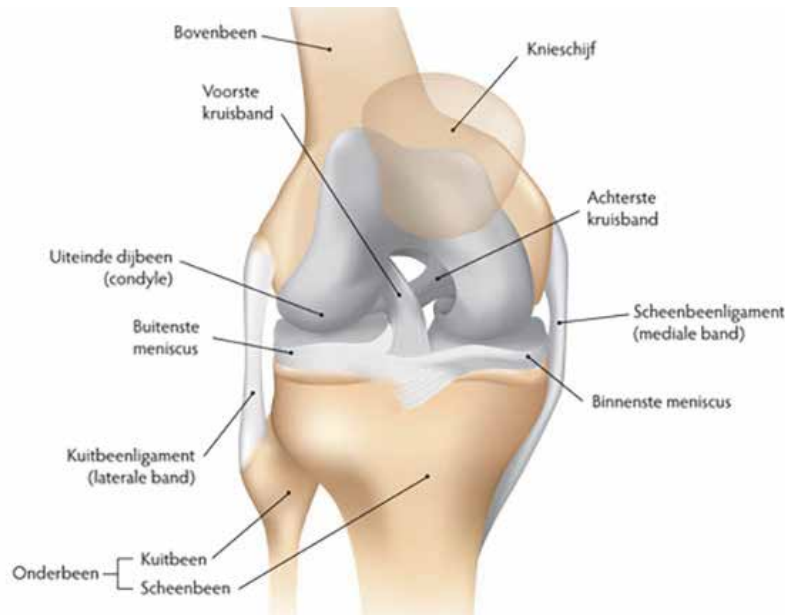
Persoonlijke thuiszorg voor Jong en Oud.

Langer zelfstandig thuis met behulp van De Zorgkeien.

Willem Grolstraat 126 • 7826 EL Emmen • T 06 153 000 26
info@zorgkeien.nl • www.de-zorgkeien.nl

EMFYSIO NA EEN VOORSTEKRUISBAND OPERATIE

Heeft u nieuwe kruisbanden? Na een voorste kruisband reconstructie adviseert EMFysio de volgende leefregels voor een spoedig herstel.



De knie is een ingewikkeld gewricht en een blessure eraan kan grote gevolgen hebben. Een knieblessure die regelmatig voorkomt is een gescheurde voorste kruisband. Jaarlijks scheuren vele mensen hun kruisband. Dit gebeurt meestal tijdens het sporten. Patiënten verdraaien de knie en voelen hierbij vaak een knap waarna de knie dik wordt. Niet iedereen met een voorste kruisband scheur heeft een chirurgische behandeling nodig, maar bij aanhoudende instabiliteit en bij jonge sporters is het belangrijk de voorste kruisband te reconstrueren om instabiliteit en schade in de toekomst te voorkomen.

(De hieronder vermelde regels betreffen de periode direct aansluitend aan het ontslag uit het ziekenhuis. In overleg met de therapeut kan hier van afgeweken worden)

Door een adequate individuele begeleiding en veel behandel en revalidatie mogelijkheden kunnen wij een optimale revalidatie bieden om weer veilig en topfit te kunnen deelnemen aan alle dagelijkse activiteiten en sportactiviteiten. Wij maken gebruik van een zwembad(hydrotherapie), onze uitgebreide oefenzaal en evt in latere stadium het voetbalveld of in de sporthal.

- De knie is altijd dik in het begin dit wordt minder door te bewegen.
- Wanneer de knie dikker wordt, betekent dat u teveel gedaan heeft.
- Probeer minimaal 5x per dag te koelen. Dit door middel van een coldpack. Maximaal 10 minuten en zorg ervoor dat het pack niet direct op de huid ligt. (bv. Een theedoek ertussen)

- Alleen in de zon zitten met een doek over de knie.
- Geen rol/kussen in de knieholte, i.v.m. stuwing en/of evt. trombosevorming.
- Geen geforceerde buiging en strekking in de knie maken!
- Niet hurken of op de knieën zitten.
- Geen slippers dragen, i.v.m. met val-gevaar.
- Niet met krukken onder de douche (kruk loopt vol met water, kans op slipgevaar).
- Kijk uit met krukken in de regen (slipgevaar).
- Voorzichtig met traplopen.
- Pijn is de grens! Ga er niet overheen.
- Wees voorzichtig met alcohol (kans op nabloeding).
- Roken kan voor vertraagd herstel zorgen.
- Wanneer het been belast wordt, geen draaibeweging in de knie maken.

0 tot 4 weken postoperatief: Mobiliseren met elleboogkrukken. Belasting, op geleide van de reactiviteit van de knie (pijn, warmte en hydrops), opvoeren naar 100%. Na 2-3 weken postoperatief gaan zonder krukken. Verminderen van pijn en zwelling d.m.v. rust en cryotherapie. Oefentherapie: verbeteren van ROM (heelslides e.d.), looppatroon, spiercoördinatie en spierkracht (isometrische quadriceps oefeningen, straight leg raises) en stabiliteit (eerst statisch later ook dynamisch). Mobiliteit: 120°/0°/0° (evt. patellamobilisatie).

Vanaf 4e week postoperatief: Fietsen, brommer-en autorijden is toegestaan. Lichte werkzaamheden zoals administratief-of kantoorwerk kunnen worden hervat. Oefentherapie rustig opbouwen in duur en intensiteit: verbeteren van ROM, stabiliteit en spier-

kracht (legpress, squats e.d.), algemeen aëroob uithoudingsvermogen (hometrainer, roei-/stepapparaat e.d.).

Vanaf 6e week postoperatief: Krachttraining: concentrische en excentrisch quadriceps oefeningen tussen maximale flexie en 40°flexie.

Vanaf 10e week postoperatief: Mobiliteit: volledige ROM. Joggen op een loopband met een positieve hellingshoek is toegestaan (afhankelijk van de reactiviteit van de knie).

Vanaf 12e week postoperatief: Zware werkzaamheden kunnen worden hervat. Zwaardere stabiliserende oefeningen, zoals kap-en draaibewegingen mogen worden uitgevoerd, tempowisselingen en richtingsveranderingen, springen en hinkelen (afgestemd op de vaardigheid van de patiënt). Krachttraining: concentrische en excentrisch quadriceps oefeningen tussen maximale flexie en volledige extensie (startende met een laag Trainingsgewicht). Hervatten van training (met gecontroleerde opbouw van duur en intensiteit) van 'niet-contact sporten waarbij men niet draait en springt' (fitness, joggen, wielrennen, e.d.).
4 maanden postoperatief: Hervatten van wedstrijden van 'niet-contact sporten waarbij men niet draait en springt'. Hervatten van training (met gecontroleerde opbouw van duur en intensiteit) van 'niet-contact sporten, waarbij men draait en/of springt' (atletiek, aerobics, badminton, golf, langlaufen, schaatsen, skeeleren, tennis, zwemmen e.d.).

6 maanden postoperatief: Hervatten van wedstrijden van 'niet-contactsporten, waarbij men draait en/of springt' (speelduur in eerste instantie afhankelijk van vermoeidheidsklachten). Hervatten van trainingen (met gecontroleerde opbouw van duur en intensiteit) van contactsporten (basketbal, hockey, korfbal, rugby, skiën, squash, vechtsporten, voetbal, volleybal e.d.).

8-9 maanden postoperatief: Hervatten van wedstrijden van contactsporten (speelduur in eerste instantie afhankelijk van vermoeidheidsklachten).

OPMERKINGEN

De eerste 6 weken postoperatief zijn weerstandsoefeningen van de hamstrings niet toegestaan. Straight leg raises alleen uitvoeren indien volledige actieve knie-extensie mogelijk is. Het sportadvies is afhankelijk van de reactiviteit van knie, de mate van knie-stabiliteit en de vaardigheid van de patiënt.



Veen & Veste

B e w i n d e n B u d g e t

Emmer-Compascuum | Coevorden | Emmen
Klazienaveen | Veenoord / Nieuw-Amsterdam

www.veenenveste.nl



Veen & Veste

N o t a r i s s e n

Emmer-Compascuum | Coevorden | Emmen
Klazienaveen | Veenoord / Nieuw-Amsterdam

www.veenenveste.nl

ETEN NA HET SPORTEN

Eten na het sporten is van groot belang. Gelukkig ervaren veel sporters na een goede training een gevoel van trek. Andere sporters ervaren juist geen trek na het sporten, maar ook deze groep doet er goed aan om na het trainen te eten. Zelfs als je gewicht probeert te verliezen. Wat kan je na het sporten het beste eten? En wat kan je misschien beter laten staan?



Voeding en sporten zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden, dus ook het voedsel dat je na je workout neemt heeft invloed op het herstel van je lichaam.

Zo kan het aantrekkelijk lijken om na je training een patatje oorlog te halen bij de snackbar, maar bedenken hierbij wel dat je hierdoor al het harde werk, dat je tijdens de training hebt geleverd, teniet doet. Na een training kan je beter kiezen voor gezonde en goede voeding die zorgt voor spierherstel.

ETEN NA HET SPORTEN ZORGT VOOR HERSTEL

Goede voeding is niet alleen belangrijk als brandstof voor het lichaam voordat je gaat sporten, maar is ook erg belangrijk na het sporten. Door goed te eten na het sporten, zorg je ervoor dat je spieren beter en sneller zullen herstellen, waardoor je er bij de volgende training weer vol voor kunt gaan. Voldoende eiwitten eten na het sporten helpt om de opbouw van spieren te stimuleren.

Het is ook belangrijk om je energieniveau weer op peil te brengen, je bent immers veel energie kwijt geraakt tijdens het trainen. Om je energieniveau weer op peil te brengen, doe je er goed aan om koolhydraten te eten. Zo wordt de voorraad glycogeen (glucose) weer aangevuld nadat je dit tijdens je workout hebt verbrand.

Het is het beste om binnen twee uur (liever natuurlijk wat eerder) na het sporten een maaltijd te nemen.

Eet bijvoorbeeld een banaan na het sporten. Bananen zorgen voor de aanvulling van glycogeen. Ook dadels zijn goed voor het aanvullen van de energieniveaus, daarnaast zijn ze ook nog eens goed voor je hart! Wil je de eiwitten in je lichaam aanvullen, dan doe je er goed aan om een eiwit shake te nemen na het sporten.

SPORTEN VOOR HET AVONDETEN

Veel mensen gaan sporten voor het avondeten, niks mis mee natuurlijk, maar hoe doe je dat dan met het avondeten? Geen enkel probleem. Zorg dat je een avondmaaltijd bereid die voldoende energie terug levert aan je lichaam en bij voorkeur ook voldoende eiwitten bevat, zodat ook je spieren na je workout goed kunnen herstellen.

Een geschikte avondmaaltijd na het sporten is volkoren pasta. Combineer dit met eieren en diverse verschillende groenten of met vlees (rood vlees en gevogelte). Je kan de pasta ook vervangen door zilvervliesrijst of door quinoa.

WAT MOET IK ETEN NA HET SPORTEN?

Of je nu vlak voor het avondeten gaat sporten, of op een ander moment van de dag, het is altijd belangrijk om na het sporten te eten. Uiterlijk twee uur na het sporten, maar liever wat eerder. Zorg ervoor dat de maaltijd die je neemt voldoende eiwitten en koolhydraten bevat. Zo kunnen je spieren beter en vooral sneller herstellen en breng je de energieniveaus weer op peil. Geschikte producten om je energie op peil te houden zijn volkoren pasta, zilvervliesrijst, volkoren brood, couscous, haveremout, bulgur en fruit.

Ben je op zoek naar producten waar voldoende eiwitten in zitten om je spieren te herstellen? Dan kan je kiezen voor ei, vis, vlees (rood vlees en gevogelte), zuivel (kwark, yoghurt en kaas), quinoa en noten. Door voor gezonde goede producten te kiezen krijgt je lichaam ook voldoende vitamines, vezels en mineralen binnen.

WIST U DAT...

... sport en bewegen je hersenen helpt te herstellen.

... dat je door sporten gelukkiger kan worden. Je lichaam maakt endorfine aan tijdens sporten. Dit is een stofje wat je gelukkig maakt.

... dat je door sporten helder kan nadenken. Sporten verhoogt het energie niveau en de hoeveelheid serotonine.

... meer eiwitten eten dan nodig (1,5 - 2 gram per kilo lichaamsgewicht per dag) onzin is. Te veel eiwitten zijn schadelijk voor je nieren.

... krachttraining voor je benen ontzettend nuttig is, omdat het een belangrijke rol speelt bij hormoonbalans.

... dat spiergeheugen bestaat. Bij krachttraining werk je aan het optimaliseren, groei en behoud van de spiercelkern. Als je zou stoppen met krachttraining zijn de celkernen na 3 maanden nog steeds aanwezig. Je zit snel weer op oude niveau.

EIWITTEN NA HET SPORTEN

Eiwitten zijn misschien wel de belangrijkste nutriënten voor spieropbouw.

KOOLHYDRATEN NA HET SPORTEN

Het belang van koolhydraten wordt na het sporten nog wel eens vergeten. Toch is dit ontzettend belangrijk. Ze helpen om het spierherstel optimaal te laten verlopen.

WATER NA HET SPORTEN

Ten slotte dat water. Tijdens de training stoot je relatief veel vocht uit, met name door het zweten. Dat moet aangevuld worden om het functioneren van je lichaam niet te beperken. Zorg dus dat je tijdens en na de training genoeg drinkt.



HET WERK ALS BEWEGINGSAGOOG BINNEN DE FITNESS

Een bewegingsagoog is iemand die zich bezighoudt met het organiseren, ontwikkelen en aanbieden van een sport- en bewegingsaanbod voor mensen met een beperking op lichamelijk, sociaal, emotioneel of cognitief gebied. De begeleiding is gericht op het activeren en optimaliseren van het bewegingsgedrag en de bewegingsvaardigheid. Het kan hierbij gaan om individuele begeleiding of groepstherapie. Met het aanbieden van sport- en bewegingsactiviteiten levert de bewegingsagoog een bijdrage aan de sociale, psychische en/of lichamelijke ontwikkeling van cliënten. De activiteiten die worden aangeboden kunnen bestaan uit specifieke sporten, spelvormen, recreatieve bezigheden of dagelijkse bewegingsvormen als fietsen en lopen. Hieronder staan een paar voorbeelden gegeven van bewegingsagogische strategieën:



DE BEWEGINGSAGOGISCHE STRATEGIEËN

Een bewegingsagoog heeft verschillende soorten strategieën waar hij/zij gebruikt van maakt, aan de hand van de doelgroep/hulpvraag kan de bewegingsagoog bepalen welke strategieën hij/zij kan toepassen. Hieronder een overzicht van de verschillende strategieën. Welke strategie de bewegingsagoog toepast ligt aan de hulpvraag van de cliënt, en aan de vraag van de instantie van de cliënt. Een veelvoorkomende hulpvraag waar wij mee werken is, het onderhouden van de bewegingsvaardigheden.

PRIMAIRE ACTIVERING

Primaire activering betekent het in gang zetten van de eerste (primaire) ontstane voornaamste zintuigen. U kunt hierbij denken aan ruiken, horen, zien, voelen en proeven. We noemen dit de basisbenadering.

Doelgroepen voor primaire activering:

- Mensen met ernstige verstandelijke beperkingen
- Mensen met een ernstig meervoudige beperking
- Mensen in een vergevorderd stadium van dementie
- Mensen met een ernstig contactstoornis (autisme, PDD NOS)

BEWEGINGSACTIVERING

Bij bewegingsactivering gaat het om de greep met de omgeving, hierbij kunt u denken aan de betrokkenheid in de omgeving zelf

Doelgroepen voor bewegingsactivering

- Jeugdige mensen met een verstandelijke beperking, ontwikkeling achterstanden
- Jeugdige mensen met gedragsproblemen of psychische problemen
- Kinderen met een beperking op middelbaar onderwijs, deze hebben ontwikkelingsproblemen opgelopen op jeugdige leeftijd.
- Mensen met een beperking die hun ontwikkelingsplafond hebben bereikt, deze komen niet toe aan bewegingsonderwijs.
- Ouderen met een beperking waar ontwikkeling centraal staat.

BEWEGINGSONDERWIJS

Bij bewegingsonderwijs gaat het erom dat de cliënt hier iets aangeleerd krijgt, dit kan zowel geestelijk als lichamelijk zijn. U kunt bijvoorbeeld denken aan de tafel van 10, maar ook aan een sport bijvoorbeeld voetbal.

Doelgroepen voor bewegingsonderwijs

- Jeugdige mensen met een enkelvoudige/meervoudige beperking
- Mensen met een enkelvoudige/meervoudige beperking
- Jeugdige mensen met een ontwikkelingsachterstand
- Mensen met een ontwikkelingsachterstand
- Jeugdige mensen met agressieproblemen, of psychische problemen
- Ouderen mensen

BEWEGINGSRECREATIE

Bij bewegingsrecreatie gaat het erom dat de individu/cliënt een spel kiest die hem/haar leuk lijkt, het gaat hier niet om een prestatie maar om plezier. Deze vorm kan voor elke doelgroep zijn, je moet deze kenmerken aanpassen op de doelgroep.

PSYCHOMOTORISCHE THERAPIE

Bij psychomotorische therapie gaat het voornamelijk op de 1 op 1 trainingen met de cliënt, dit kan zijn in het geval voor mensen die een sociale beperking hebben of juist een cliënt die specifiek ergens beter in wilt worden. Deze vorm kom je vaker tegen bij het speciale basisonderwijs dan in een verzorg instelling, bij deze vorm spreek je meer de jongere doelgroep aan.

AANGEPAST SPORTEN

Bij aangepast sporten zegt de naam eigenlijk al genoeg, de specifieke cliënt kan zijn/haar sport op zijn/haar eigen niveau uitvoeren. Hierbij kunt u denken aan bijvoorbeeld voetbal, rolstoelhockey, rolstoelbasketbal en nog veel meer. Bij de meeste sportverenigingen hebben ze een speciaal G team opgericht voor mensen met een beperking, dit doen de meeste verenigingen zodat de drempel voor de mensen met een beperking wat lager ligt. Ook merk je dat er veel in de omgeving van Emmen (Drenthe) sportactiviteiten worden georganiseerd voor mensen met een beperking, hier kunnen de mensen kennis maken met aangepast sporten.

COLOFON

Deze krant een uitgave van: **Adexo Media** | Emmen | T 0591 72 41 41 | E info@adexomedia.nl | www.adexomedia.nl
Realisatie & Advertentie: **Mediapalet bv** | Heerenveen | T 0513 74 50 20 | www.mediapalet.nl | Opmaak: Rizzo Schouten



Huize Henricus is een 24- uurs kleinschalige woon/ werkvoorziening voor mensen met een verstandelijke beperking en psychische stoornis. De leeftijd van de huidige bewoners varieert van 23 tot en met 67 jaar.

Huize Henricus is gevestigd in het oude voormalige klooster uit 1917. Een unieke locatie in een rustige wijk in Emmer-Compasuum. Omgeven met een fraaie kloostertuin waant men zich in vroegere tijden.

De 11 bewoners die nu het pand bewonen hebben allen een eigen zit/slaapkamer en douche/toilet. Zij delen met elkaar de gemeenschappelijke woon- en eetkamer.

Binnen Huize Henricus zijn de begrippen zelfredzaamheid, ontplooiing en gezamenlijkheid van groot belang. De begeleiding van de bewoners wordt verricht door gedreven en geschoold personeel (groepsbegeleiders). Ook ligt er binnen Huize Henricus nadruk op bewegen, gezonde voeding en persoonlijke ontwikkeling. Er wordt gewerkt vanuit een begeleidingsplan welke in samenspraak met familie en/of mentor regelmatig wordt getoetst.

Elke bewoner heeft natuurlijk zijn of haar persoonlijke leef wensen. Deze worden met de persoonlijk begeleider besproken en in een persoonlijk plan waar mogelijk verwezenlijkt. Binnen

Huize Henricus is er ruim de tijd om je hobby te realiseren. Sommige bewoners zitten op zangkoor of paardrijden, boogschieten en weer anderen zijn druk in de weer met hun georganiseerde Vriendenclub.

De zorg welke wordt verleend aan de bewoners wordt vanuit de WLZ met een indicatie geregeld. Vanuit het PGB wordt deze zorg bekostigd.

Als men muzikaal is aangelegd: in de Huize Henricus huisband o.l.v. een professional zijn diverse bewoners vertegenwoordigd. Tijdens diverse feestelijkheden en soms in de nabije omgeving wordt er door de band opgetreden.

Binnen Huize Henricus is de mogelijkheid om deel te nemen aan de dagbesteding. Hier worden werkzaamheden uitgevoerd die te maken hebben met (moes) tuinieren, dieren verzorging en houtbewerking. Voor bewoners die kunstzinnig zijn aangelegd is er een atelier in het pand gevestigd waar het schilderen, boetseren, tekenen en kaarsen maken centraal staat.

Als men geïnteresseerd is in een woon/werkplek binnen Huize Henricus kan men via de site van Huize Henricus contact leggen of bellen met 0591-760020 en vragen naar Ingrid van den Burg of Peter van Donselaar (zorgondernemers Huize Henricus).



Voetklachten?

Dan is Podotherapie Hulleman een logische stap!



Podotherapie Hulleman

- * Algemeen
- * Sport
- * Kinderen

De podotherapeut van Podotherapie Hulleman is expert op het gebied van behandeling en voorkoming van voet- of loopproblemen.

Vanuit onze aanvullende opleiding tot Podotherapeut-Plus beseffen wij dat voet-, knie-, heup- of rugklachten meestal niet op zichzelf staan, maar het gevolg zijn van een probleem dat zich vaak elders in het lichaam bevindt. Zo heeft de voet veel invloed op de knie, heup en rug, maar ook andersom. Wij besteden dan ook veel aandacht aan het inventariseren van de klacht en proberen inzicht te krijgen waar deze nu precies vandaan komt. Door vervolgens onze kennis van biomechanica te combineren met behandeltechnieken uit manuele therapie en podotherapie doen wij aan oorzaak-behandeling in plaats van symptoombestrijding. Met een sneller én duurzamer effect als resultaat.

Nieuwe locatie in Angelslo

Sinds september heeft Podotherapie Hulleman zich in het gezondheidscentrum Angelslo in Emmen gevestigd. Podotherapeut Tim Hulleman is heel trots op deze vestiging en verheugt zich erop om zijn patiënten op deze mooie locatie te behandelen.



GRATIS VOETSCREENING

Wordt uw zondagmiddagwandeling verstoord door een pijnlijk voorvoet? Bent u benieuwd hoe Podotherapie Hulleman tegen uw klacht aankijkt? Maak dan een afspraak óf mail voor een gratis voetscreening op maandag 21 of 28 oktober van 15:30-17:00 uur. Op onze nieuwe locatie in Angelslo, Statenweg 2-D.

Anmelden per mail: info@podotherapiehulleman.nl.

Beoordeeld met een **9.6**



Geen verwijzing nodig



Emmermeer Dennenlaan 56 | Angelslo Statenweg 2-D | Scheper Boermarkeweg 50-D

Telefoonnummer 06 83 31 81 96 | Email info@podotherapiehulleman.nl | Website www.podotherapiehulleman.nl



EKOPLAZA EMMEN



Sinds kort is er in het centrum van Emmen een Ekoplaza. Begin dit jaar zijn wij met veel enthousiasme deze winkel gestart. Ekoplaza staat voor **100% biologisch**.

Alle producten die je in een reguliere supermarkt kunt verkrijgen hebben wij ook, maar dan natuurlijk biologisch. Met deze winkel willen we jullie ondersteunen in een gezonde, bewuste leefstijl. Ieder product dat je in deze winkel koopt, draagt bij aan de gezondheid van jezelf. Maar ook aan de gezondheid van toekomstige generaties en onze leefomgeving. De bodem is de basis van alles. Als we de aarde goed behandelen, levert deze gezonde, smakelijke producten op. Vol voedingsstoffen en rijk aan smaak. Wij bieden zoveel mogelijk lokale producten aan, besparen hiermee voedsel-kilometers en ook het milieu. De verpakkingen om onze producten heen zijn zeer zorgvuldig gekozen. Het liefst plastic vrij en met zo min mogelijk belasting voor de omgeving.

“Ik word er zo blij van als alle prachtige groente en fruit soorten weer in de winkel liggen. De smaak zo puur en heerlijk. Alle producten zijn biologisch

of biologisch-dynamisch (Demeter), zonder synthetische geur-, kleur-, en smaakstoffen of conserveringsmiddelen. Voedsel zoals het bedoeld is.” zegt Lieslot. Wekelijks hebben wij een aanbiedingsfolder met scherpe aanbiedingen. We hebben een grote verscheidenheid aan lactosevrije, glutenvrije, vegan, vegetarische en suikervrije producten. We willen dat iedereen kan genieten van een gezonde, biologische leefstijl. Daarom bieden we goede producten voor een (h)eerlijke prijs. We hopen zoveel mogelijk mensen te kunnen helpen naar een goed en gezond eetpatroon en hiermee tegelijk dagelijks veel milieuvervuiling te kunnen besparen.

Het meest verrassende vind ik de verhalen van klanten die al hun hele leven biologisch eten. Ze hebben een optimale gezondheid en als je ze naar hun leeftijd vraagt zijn ze allemaal veel ouder dan ze eruit zien.

Komt u eens bij ons langs in de winkel en proef en ervaar de heerlijke producten! Voor advies staan wij graag voor u klaar!

Ekoplaza, voor jouw biologische leefstijl!




EKOPLAZA EMMEN

25% KORTING
OP EEN PRODUCT* NAAR KEUZE

TEGEN INLEVERING VAN DEZE BON *M.U.V. aanbiedingen en andere acties.