

1 Oktober 2017

4e kwartaal



# MTT INFORMATIEBULLETIN

Fysiotherapie & Medisch Trainingscentrum Move ON

---

## Herfst

Oranje en rood, warme kleuren,  
paddenstoelen en heerlijke geuren.  
Wandelingen door het bos,  
kastanjes zoeken in het mos.  
Vroeger donker, later licht,  
een herfst zonnetje op je gezicht.  
Warme haard, gezelligheid,  
afscheid van de zomertijd.



Wij zijn te bereiken op  
telefoonnummer:  
**0174-630740**  
(van 8.00 Tot 22.00 uur)

en via de **email:**  
**mtc@fysiomoveon.nl**

### **Openingstijdens de feestdagen:**

Maandag 25 december en dinsdag 26 december 2017 zijn wij gesloten.

Maandag 1 januari 2018 zijn wij gesloten.

U kunt deze training of andere afgemelde trainingen inhalen door tijdig een afspraak te maken via uw fysiotherapeut, email of telefoon.

### **Niet vergeten:**

- **bij verhindering tijdig afmelden.**
- **handdoek en bidon gebruiken tijdens de training.**

Namens het team van Fysiotherapie &  
Medisch Trainingscentrum Move On  
en Ciska Arkesteijn wensen wij u  
gezellige kerstdagen en een gezond & sportief 2018.



In de maand augustus is er hard gewerkt door de medewerkers van "van der Knaap" behang en schilderwerken uit Naaldwijk, Iedema projectstoffeerders uit Wateringen en "Bart Rombout" van steigerhout.nu uit Honselersdijk om onze praktijk op te knappen.

Wij zijn zeer blij met onze mooie nieuwe praktijk.



## Goede doelen en vrijwilligers

Aangezien er bij Move On inmiddels heel wat klanten en/of patiënten rondlopen die op één of andere manier als vrijwilliger betrokken zijn bij een organisatie of stichting, lijkt het ons leuk om af en toe een zo'n goed doel nader te belichten. Het spits is afgebeten door de familie van der Lugt met Stichting Hoop voor Albanië.



### MOV staat voor Missie Ontwikkeling Vrede Honselersdijk.

In 1968 is er een missiegroep in Honselersdijk opgericht. Later werd dit MOV en deze groep is sinds november 1980 actief. Ze onderhouden de contacten met de Westlandse missionarissen die over de gehele wereld verspreid hun werk doen. Dit gebeurt door briefwisseling, email contact, ontmoetingen tijdens vakanties en soms bezoeken MOV leden (op persoonlijke titel) de missionaris op de werkplek.

Behalve morele ondersteuning, draagt de MOV ook financieel bij aan het werk van de missionarissen. Dit gebeurt uit de opbrengsten van de:

- Missiewinkel; verkoop van tweedehands goederen.  
Woensdagochtend van 9.00 tot 12.00 uur is het inleveren van goederen.  
Zaterdag van 9.30 tot 13.00 uur is er verkoop en inleveren van goederen.
- Giften.
- Kledingactie.
- Andere acties, zoals de kerstmarkt.

Joke Wubben is sinds 1999 actief als penningmeester bij Stichting MOV. Ze is gevraagd door één van de bestuursleden.

Samen met de vele vrijwilligers die met name in de missiewinkel werken hebben ze veel plezier en denken zij mee met het bestuur. Zo is er een donatie op voorstel van de vrijwilligers gegaan naar het Rode Kruis voor Sint Maarten. Onder het motto: "vele handen maken licht werk".

Op dit moment bestaat het bestuur uit twee leden, ze zijn naarstig op zoek naar twee enthousiaste vrijwilligers (o.a. een voorzitter) die het bestuur van MOV komen versterken.

### Activiteiten in 2017:

- |             |   |
|-------------|---|
| 7 Oktober   | <b>kledingactie</b><br>Tussen 9.00 en 11.30 uur kunt u uw kleding inleveren bij de missiewinkel (Grote Waard 11 in Honselersdijk) |
| 10 December | <b>Kerstmarkt</b><br>In De Kom In (Dijkstraat 19 in Honselersdijk)  |

Voor meer informatie kunt u kijken op [www.movwestland.nl](http://www.movwestland.nl)

## Wilt u meer weten over de bekkenbodem ?

Tegenwoordig zijn er veel mogelijkheden om zelf informatie te vinden over van alles en nog wat. Vooral via internet is veel op te zoeken. Maar daarbij is wel belangrijk: wie geeft de informatie, is het waarheidsgetrouw en is het actueel. Ook over de bekkenbodem is veel te vinden op internet. Hieronder een aantal tips van betrouwbare en informatieve websites:

### Bekkenbodemonline

Uitgebreide en zeer recente informatie over de bekkenbodem en diverse klachten in dit gebied bij vrouwen, mannen en jongeren. Diverse behandelmethodes en wetenschappelijke onderbouwing.  
[bekkenbodemonline.nl](http://bekkenbodemonline.nl)



### Stichting Bekkenbodem Patiënten

Een actieve patiëntenvereniging, met veel professionele kennis, alsmede ervaringsdeskundigheid.  
[bekkenbodem4all.nl](http://bekkenbodem4all.nl)

### Ook ziekenhuizen geven vaak informatie over dit onderwerp op hun website:

Welke specialisaties ze in huis hebben, welke werkwijze ze toepassen bij onderzoeken en behandelingen. Vaak ook informatie via folders en soms met video's van bijvoorbeeld operatietechnieken.

Zowel het Reinier de Graaf Gasthuis, als het HAGA ziekenhuis, hebben een bekkenbodemcentrum. Kijk maar eens op de volgende sites:

<https://reinerdegraaf.nl/patienten/specialismen-en-afdelingen/bekkenbodemcentrum>

<https://www.hagaziekenhuis.nl/a-tm-z/specialismen/bekkenbodemcentrum.aspx>

### Maar er is recent ook een luchtig bekkenbodemhandboek verschenen dat iedere vrouw zou moeten lezen!

Urine- of ontlastingsverlies, obstipatie, een verzakking of pijn bij het vrijen. Welke vrouw heeft niet met bekkenbodemproblemen te maken? Toch blijven we met de klachten rondlopen. Uit schaamte of omdat we denken dat het erbij hoort of 'omdat het wel meevalt'. Bekkenbodemklachten gaan echter niet vanzelf over, ze worden wel erger! In *Verborgenen Vrouwenleed* geeft Marijke Slieker als ervaren bekkenfysiotherapeut op eenvoudige, herkenbare en soms humoristische wijze uitleg. Met de ontwikkelde BODEM-methodiek kun je eenvoudig zelf aan de slag, maar je krijgt ook inzicht waar je hulp kunt krijgen.



### Voor meer informatie:

Cisca Arkesteijn-van Hijningen, geregistreerd bekkenfysiotherapeut

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

06-54322679

[pelvica.fysio@gmail.com](mailto:pelvica.fysio@gmail.com)