

1 Juli 2019

3e kwartaal



# MTT INFORMATIEBULLETIN

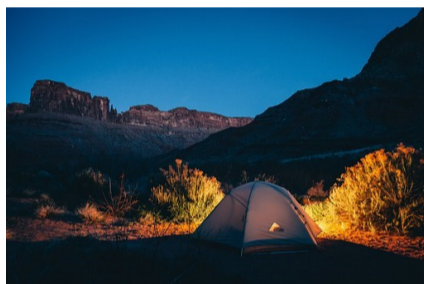
Fysiotherapie & Medisch Trainingscentrum Move ON

---

## Zomer

Tijd om weer eens  
iemand uit zijn  
tentje te lokken.

Loesje



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

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

De vakantietijd breekt weer aan.  
Geef uw vakantie tijdig door aan uw fysiotherapeut.  
Inhalen van de MTT wordt dan voor iedereen  
aantrekkelijk.  
Er zullen tijdens de vakantie, weken zijn dat MTT  
groepen onvoldoende bezet zijn. Deze groepen kunnen  
worden geannuleerd/samengevoegd. U wordt hier tijdig  
van op de hoogte gebracht. Uiteraard krijgt u de moge-  
lijkheid om op een ander tijdstip te trainen.

Vergeet tijdens de training uw binnen schoenen, hand-  
doek en bidon niet!  
Zeker in de zomermaanden is het belangrijk dat u  
voldoende drinkt.

Wij wensen u namens het team van Move On een fijne  
en vooral ontspannen zomer toe.

## Wist u dat?

Het infobulletin brengt  
u elk kwartaal op de  
hoogte van een  
onderwerp, nieuwe  
ontwikkelingen, aardige  
weetjes van de MTT en  
fysiotherapie.

# Meditatie

Boodschappen doen! Rapport afmaken! (klein)Kinderen ophalen/oppassen!  
Vergadering! Wat zou het soms fijn zijn: even helemaal nergens aan denken.  
Vooral als het hoofd overloopt, zou een mentale stopknop wel handig zijn. Het goede nieuws is: dat kan. Met mediteren.

Meditatie is gezond, blijkt uit veel onderzoeken. Reden genoeg om het eens te proberen. En gelukkig: heel ingewikkeld is het allemaal niet. Eenvoudig gezegd is meditatie het creëren van een ontspannen bewustzijnstoestand van zowel lichaam als geest. Meditatie kan helpen tegen stressen en spanning. Het is niet voor niets dat in onze drukke maatschappij steeds meer mensen er nieuwsgierig naar zijn. Mediteren is gelukkig niet moeilijk. Regelmaat is wel belangrijk. Mediteer minimaal 5 tot 10 minuten en maak dat tot een dagelijks ritueel.

Zitten en nergens aan denken: zo simpel is het echt!

Pak iets zachts en ga in kleermakerszit zitten, rug recht, ogen open of dicht. Vouw de handen als een kommetje in uw schoot. Adem rustig in en uit. Concentreer op uw ademhaling, voel uw buik bewegen. Tel in je hoofd tot tien. Elke uitademing is één tel. Als je bij tien bent, begin je weer opnieuw.

Komt er een gedachte op? Druk hem niet weg en oordeel ook niet. Kijk er even naar en keer dan terug naar de ademhaling en het tellen. Kom na afloop rustig bij en voel de ontspanning.



Een aantal redenen om meteen te beginnen:

Beter concentreren. Meditatie is een ontspannings- én een concentratieoefening ineen. Minder stress. Meditatie bevordert de aanmaak van serotonine en melatonine, en het vermindert de productie van stresshormoon cortisol. Ook de bloeddruk daalt. Met andere woorden: mediteren ontspant!

Dit heeft een aantal mooie effecten:

1. 'Jeugdiger' uiterlijk.
2. Lekkerder slapen. Al die ontspanning draagt bij aan een betere nachtrust. Mensen met slaapproblemen slapen vaak dieper én makkelijker dankzij meditatie.
3. Minder vaak ziek. Meditatie verbetert het immuunsysteem.
4. Minder last van ADHD. Mediteren kan de symptomen van ADHD verminderen, niet alleen bij volwassenen maar ook bij kinderen. (De Universiteit van Amsterdam doet hier momenteel onderzoek naar.)
5. Minder bezorgdheid en angst. Uit Amerikaans onderzoek bleek dat vier dagen lang 20 minuten mediteren al genoeg was om angst en paniekgevoelens met maar liefst 39% te verminderen.
6. Meer creativiteit.
7. Vrolijker, gelukkiger, geduldiger en vriendelijker. Uit onderzoek van de universiteit van Cambridge blijkt dat regelmatig mediteren de terugval van chronisch depressieve patiënten halveert.
8. Meer zelfinzicht. Door dagelijks even pas op de plaats te maken krijgt u steeds meer inzicht in uw eigen gedachten en gevoelens. En dat is ook fijn voor de mensen om u heen.

"Als je je lekkerder voelt met jezelf, kun je ook vriendelijker zijn tegen andere mensen."

Mindfulness of Meditatie?

Bewust de zon voelen. Echt proeven wat je eet. Wie met volle aandacht in het moment is, geniet er meer van; is de theorie achter mindfulness. Meditatie is een onderdeel van mindfulness. Door het hoofd leeg te maken van het dagelijkse, ontstaat er ruimte waardoor je kunt focussen op wat echt belangrijk is. De ruis is weg.

"Iedere dag even op een kussentje en  
veel kwalen zijn verleden tijd"

Bron: libelle 38-2018

Het volgende infobulletin wijden wij aan Jicht.



## 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 eens zo'n goed doel nader te belichten.

Dit kwartaal praat ik met Cora. Ze vindt het belangrijk om iets voor de samenleving te betekenen. Haar zicht gaat langzaam achteruit en daarom zet Cora zich in voor de KNGF Geleidehonden.

Ze verzamelt plastic doppen van flessen, die worden gerecycled.

Van deze gerecyclede doppen worden producten gemaakt die verkocht worden en de opbrengst gaat naar de KNGF Geleidehonden.

Het KNGF is een organisatie die blinden geleidehonden opleidt voor mensen die slechtziend of blind zijn.

Wat biedt een geleidehond?

\* Veiligheid: de baas hoeft niet meer bang te zijn te vallen of ergens tegenaan te lopen.

\* Snelheid: de baas hoeft niet meer te zoeken naar zebrapaden of alternatieve routes bij wegopbrekingen.

\* Bewegingsvrijheid: de baas gaat gemakkelijker naar buiten.

\* Vriendschap: de baas heeft altijd een vriend bij zich waardoor contact leggen makkelijker wordt.

Gooi uw doppen niet weg, want vanaf 16 juli t/m 31 augustus kunt u ze inleveren bij Fysiotherapie & Medisch Trainingscentrum Move On zodat we de KNGF Geleidehonden een hart onder de riem kunnen steken.

Verder werkt Cora al jaren als vrijwilligster voor Myosotis. Het doel van Myosotis Westland is het aanbieden van laagdrempelige en betaalbare vrijetijdsactiviteiten voor mensen met een verstandelijke beperking. Zij werken met veel vrijwilligers.



Cora verzorgt de kooklessen voor Jongeren met een verstandelijke beperking. Het is 1 x per 3 weken; 5 kooklessen in de voorjaar en 5 kooklessen in het najaar.

De jongeren leren er koken, zodat zij mogelijk thuis of in de toekomst zelfstandig maaltijden kunnen bereiden.

De ene les bepalen de jongeren wat ze eten en de andere les doet Cora dit, zodat het wel gezond blijft.

Cora doet de boodschappen en de jongeren bereiden de maaltijden onder begeleiding van haar. Later op de avond eten ze het gezamenlijk op en wordt de afwas gedaan.

Wilt u net als Cora iets voor de samenleving betekenen en bent u geïnspireerd door haar verhaal. Kijk voor meer informatie op:

KNGF Geleidehonden = [www.geleidehonden.nl](http://www.geleidehonden.nl)

of

Myosotis Westland = [www.myosotiswestland.nl](http://www.myosotiswestland.nl)