

Voortaan zonder verwijzing naar de oefentherapeut Cesar en Mensendieck

REGIO - Vanaf 1 juli 2008 kunnen cliënten zonder verwijzing naar de oefentherapeut Cesar en Mensendieck. Waar eerder een verwijsbrief van de (huis)arts noodzakelijk was, is dit door de nieuwe voorziening Directe Toegankelijkheid Oefentherapie (DTO) niet meer nodig.

Oefentherapeuten Cesar en Mensendieck kijken naar het verband tussen klacht, lichaamshouding en bewegingsgewoonten. Zij stellen voor iedere cliënt een individueel behandelprogramma samen met gerichte oefeningen en adviezen, waarbij de aanleiding voor lichamelijke klachten wordt aangepakt. Oefentherapie Cesar en Mensendieck is geschikt voor mensen met neurologische aandoeningen, als een hernia, RSI, ziekte van Parkinson of MS. Mensen met orthopedische aandoeningen als artrose, osteoporose, Scheuermann, scoliose en reumatische aandoeningen kunnen ervaren dat zij door oefeningen met minder klachten de dagelijkse handelingen kunnen uitvoeren. Tevens begeleidt de oefentherapeut mensen met spanningsgerelateerde klachten als burn-out en stress en chronische aandoeningen als hoofdpijn en whiplash. Ook mensen met longaandoeningen of ademproblematiek kunnen terecht bij de oefentherapeut. De kracht van de therapie is dat cliënten het geleerde in hun dagelijks leven kunnen toepassen en zo actief deelnemen aan hun herstel.

Kinderoefentherapie

Kinderoefentherapie is een specialisatie van de oefentherapie Cesar en Mensendieck. De behandeling is gericht op het verhelpen van motorische problemen als moeite met fietsen, zwemmen, gymmen en schrijven. Bij de kinderoefentherapie wordt, net als bij de algemene oefentherapie, aansluiting gezocht bij de dagelijkse vaardigheden, houdingen en bewegingen. Bij kin-



van links naar rechts: staand: Karin van Gils, Carola van Suylen, Relinde Uppelschoten, Rianne Braal, Simeronie Dobbe, Marieke Huijsman, Jorieke Bergsma, Ingrid de Ridder, zittend: Sanne van der Poel, Anne Sala

deren staat daarbij vooral spelen op de voorgrond. Klimmen, springen en bal gooien zijn belangrijke vaardigheden voor kinderen om te leren. Dit geldt ook voor knippen, knutselen en schrijven. Soms blijven kinderen zonder duidelijke reden achter op leeftijdsgenoten; soms is er een afwijkende ontwikkeling, bijvoorbeeld bij de diagnose DCD. Bij diagnoses als NLD, ADHD en dyslexie kunnen ook motorische problemen voorkomen. Het kind kan dan baat hebben bij behandeling door de kinderoefentherapeut.

DTO

DTO geeft cliënten de vrijheid op eigen initiatief en zonder tussenkomst van de huisarts, naar een oefentherapeut Cesar of Mensendieck te gaan. De cliënt die zich (rechtstreeks) heeft aangemeld, zal door de oefentherapeut eerst zorgvuldig worden uitgevraagd over zijn klachten (screening). De screening moet duidelijk maken of de cliënt met de klachten bij de oefentherapeut inderdaad aan het juiste adres is. Wanneer dit niet het geval is, krijgt de cliënt het advies

alsnog naar de arts te gaan. In alle andere gevallen onderzoekt de oefentherapeut nader of oefentherapie zinvol is. Zodra dat vaststaat, zal de oefentherapeut met de cliënt concrete afspraken maken over het verdere verloop van de behandeling. In de polisvoorwaarden staat vermeld hoe de betreffende zorgverzekeraar de DTO en oefentherapie Cesar en Mensendieck vergoedt.

Zaterdag 13 september staan de oefentherapeuten op de Activiteitenmarkt op Het Rond in Houten om vragen te beantwoorden. In de maand september zetten de oefentherapeuten de deur open voor een vrijblijvend kort houdings- en bewegingsonderzoek op afspraak.

Voor inlichtingen of het maken van een afspraak kan men terecht bij één van de (kinder)oefentherapeuten, zoals vermeld in de adreslijst in de advertentie elders in dit blad of raadpleeg www.oefentherapiemiddennederland.nl, de Gouden Gids of de Gemeentegids.

(adv.)

Succesvol afvallen in groepsverband

HOUTEN - Wilt u ook afvallen op een gezonde en verantwoorde manier en vindt u het leuk om dit samen met anderen te doen?

Geef u dan nu op voor het afvallen in groepsverband van A-Kilo. In wekelijkse bijeenkomsten leert u op een leuke verantwoorde manier met uw voeding om te gaan. U wordt iedere week gewogen, er worden ervaringen uitgewisseld en er wordt een on-

derwerp behandeld gericht op afvallen, gezonde voeding of motivatie. Wanneer: Met ingang van 1 september 2008 iedere maandagavond van 20.00 tot 21.00 uur of vrijdagmorgen van 9.30 uur tot 10.30 uur. Waar: Cultureel Centrum Nieuwoord, Notengaarde 3 Houten. Kosten: € 7,00 per keer en éénmalig inschrijfkosten van € 12,50. Wilt u meedoen? Bel dan met Viola Vernooij 06-43051136 of kijk op www.a-kilo.nl voor meer informatie.

(adv.)

Gratis introductielessen bij centrum Amadorra

HOUTEN - Heeft u plannen om dit najaar een workshop of een cursus te gaan volgen? Op zondag 14 september kunt u vanaf 13.00 uur meedoen aan diverse gratis introductielessen in Amadorra. Dit is de ideale gelegenheid om kennis te maken met het aanbod en de docenten /therapeuten. Vooraf aanmelden is niet nodig. Het programma is als volgt: in de grote zaal om 13.00 uur Conditie yoga, 14.00 uur Werken aan gelukkig zijn, 14.45 uur Mediteren, 15.30 uur Dans je fit, 16.15 uur Healing concert, en in de kleine zaal om 13.30 uur Bouwen aan je zelfvertrouwen, 14.15 uur Zelf je sjamanen trom bouwen, 14.45 uur Wijsheid van het Hart, 15.15 uur Mandala tekenen en om 15.45 uur Fit en gezond met zelfmassage. Inhoudelijke informatie vindt u op de website: www.amadorra.nl. Amadorra (ook aanwezig op de activiteiten markt) vindt u op de Kruisboog 12 in Houten.

(adv.)

WIEDAN organiseert 'Een cursus over chakra's'

Thuis in je eigen lichaam

REGIO - Chakra's zijn energiecentra van het lichaam die zich langs de wervelkolom bevinden van het stuitje tot aan de kruin. Hier komen lichaam en geest samen en kan de energie verstoord raken door gebeurtenissen in het leven zoals ziekte of verlies. Het lichamenlijk functioneren, de gevoelens en emoties raken door deze veranderingen uit balans.

De cursus is gericht op bewust contact maken met de zeven cha-

kra's. De levensenergie en de gezondheid kunnen hierdoor positief beïnvloed worden. Er is ruimte voor ontspanning en plezier met oefeningen zoals meditatie, yoga, dans, muziek, tekenen en het uitwisselen van ervaringen. De persoonlijke beleving staat centraal. Cursusdata: 23 september t/m 18 november 2008 van 14.00-17.00 uur. Voor meer informatie: www.chakracursus.org Tel: 06-41343201 e-mail: wij.wiedan@gmail.com WIEDAN zijn Wies Raanhuis, Edith van Veen en Anderen.

(adv.)

Cursus tekenen en aquarelleren

COTHEN - Eric Goede geeft tekenen, aquarelleren, werken met acryl enz. voor zowel beginners als gevorderden. Dit vindt plaats op dinsdagavond in eigen atelier.

De prijs is € 10,- p.p. per avond. Inclusief koffie en papier. Er zijn nog enkele plekken open. Informatie kunt u krijgen bij: Eric Goede, tel: 06-2487795.

(adv.)

Yoga en meditatie

HOUTEN - Peter Jongbloed van Sudarsan start vanaf 9 sept. in Houten weer met yoga. Elke dinsdag en donderdag is er les om 19.00 en 20.15 uur in diverse stijlen. U wilt een lenig en vitaal lichaam en uw hoofd leeg maken, meer meditatie genieten van het moment, dan is rajayoga iets voor u. Of voelt u meer voor een stevige workout en een intense ontspanning, dan is hatha yoga meer geschikt. In De Regenboog.

Meedoen? Bel met 0343-573034 of email naar sudarsan@zonnet.nl. Meer info op www.sudarsan.nl

(adv.)

Open avond meditatie

WERKHOVEN - Als je wilt weten of meditatie iets voor jou is, kom dan naar: de open avond geleide meditatie bij centrum de Lichthof te Werkhoven. Deze avond is op dinsdag 6 september om 19.45 uur en zal gehouden worden door Joke Dorresteyn Voorend. Door de speciale manier waarop deze meditatie gehouden worden, bereik je dat lichaam en geest zich ontspannen en dat werkt positief in op eventuele emotionele of lichamelijke blokkades. De meditatie avonden beginnen weer in september op de maandag avond 1 x per maand, deze avond is voor gevorderden, en op de dinsdag avond 2 x per maand. Voor meer informatie: www.lichthof.nl Of bel Joke op 0343 - 410658.

blijf bij met **BUNNIKS HOUTENS WIJKS NIEUWS**

(adv.)

Cursus voor ouders "Luister je wel?"



HOE WEET IK OF JULLIE OPVOEDING MIJ NIET VERPEST?

BUNNIK - Communicatie tussen kinderen en volwassenen loopt niet altijd even soepel: "Mijn kind is zo driftig. Ik weet niet wat ik ermee moet." "Mijn kind luistert zo slecht, ik had me voorgenomen om nooit te schreeuwen of te slaan, en kijk mij nou..." "Ze zegt zo weinig, ze is zo gesloten. Ik kan er niet achter komen wat er in haar omgaat..."

Voor de ouders die dit herkennen en willen veranderen biedt de cursus "Luister je wel?" een goede ingang. Onder leiding van twee Integratieve Kindertherapeuten wordt een communicatietechniek geleerd die erop gericht is de achterliggende gevoelens en reacties

van het kind beter te begrijpen. Ouders gaan ze herkennen en kunnen als gevolg daarvan er ook anders, beter op gaan reageren. De cursus is opgezet volgens de uitgangspunten van de "Integratieve Kindertherapie" en is ontwikkeld aan de Nederlandse Academie voor Psychotherapie te Amsterdam. De cursus bestaat uit 6 donderdagavonden en zal van start gaan op 2 oktober 2008 in "De Praktijk", aan de Stationsweg 43 te Bunnik. De kosten bedragen € 125,- p.p. en € 175,- indien u zich met uw partner samen aanmeldt. Dit is namelijk heel effectief gebleken.

Nadere informatie en opgave bij: De Praktijk (030) 6590690 www.ikpb.nl dorien.spoelstra@ikpb.nl of marjorie.blok@ikpb.nl

Start nieuwe cursus 'Open communiceren'

Aandacht, verbinden en delen

HOUTEN - Wil jij meer duidelijkheid over jouw manier van communiceren en hoe je dat in je privé en/of werksituaties zo helder mogelijk kunt doen? Dan is de cursus Open communiceren iets voor jou.

In de cursus onderzoeken we onze eigen communicatie met behulp van het communicatiemodel van Marshall Rosenberg, Geweldloze communicatie. Je zegt wel wat of juist niet. Naast de verbale bood-

schap spelen je gezichtsuitdrukking en je lichaamshouding een rol. Je gevoelens en behoeften kleuren je communicatie in. Doel van de cursus is dat jij meer duidelijkheid krijgt over jouw manier van communiceren.

Kijk voor meer informatie op www.existencia.nl of neem contact op met Saskia Lemmens: 030 6342444.

Beurs bij Ukkie

SCHALKWIJK - Op vrijdagavond 19 september van 19.00-20.00 uur is er weer een kleding/spelgoedbeurs, t.b.v. Peuterspeelzaal Ukkie (25% van de opbrengst is voor Ukkie). Dit jaar is het in Het Gebouw aan de Jonkheer Ramweg, waar weer volop winterkleding te verkrijgen is voor een klein prijsje.

U wordt verzocht zoveel mogelijk met gepast geld te betalen en denkt u er aan dat er geen tassen mee naar binnen mogen? Iedereen die zelf kleding en/of speelgoed wil inleveren kan zich bij voorkeur via de website of telefonisch aanmelden om een verkoopnummer aan te vragen. Kleding en speelgoed

kan alleen worden ingeleverd op donderdagavond 18 september van 19.30u-20.30u in het Gebouw. Graag alle kleding en speelgoed aanleveren in opvouwbare kratten duidelijk voorzien van naam en verkoopnummer. Op zaterdag 20 september kunt u de niet-verkochte spullen tussen 9.30u-10.00u weer ophalen in Het Gebouw. De organisatie neemt geen verantwoording voor zoekgeraakte spullen.

Voor het aanvragen van een verkoopnummer of meer informatie kunt u onze website bezoeken: www.houten.com/ukkie of bellen met Marieke Patist, 030-6012446 of Thea Vroege, 030-6570238.