

Danielle van Steekelenburg:

Bekkenbodem in Balans

Veel vrouwen hebben in meer of mindere mate last van de bekkenbodem. Vooral urineverlies na de zwangerschap komt veel voor en kan bijzonder lastig zijn bij bijvoorbeeld alledaagse activiteiten of met sporten. Sinds twee jaar begeleidt fysiotherapeute Danielle van Steekelenburg met veel plezier de cursus en consulten Bekkenbodem in Balans.

“De cursus bekkenbodem in balans draait om een actieve benadering van bekkenbodemklachten,” legt Danielle van Steekelenburg uit. “Oefentherapie kan namelijk een groot deel van de klachten herstellen. Daarnaast is informatie over o.a. de anatomie en het functioneren van de bekkenbodemspieren erg belangrijk om meer inzicht te krijgen.”

Theorie en training

“Ik merk dat veel vrouwen niet weten hoe de spieren rond het bekken functioneren. Daar geef ik veel informatie over. Voor de oefentherapie maken we tijdens de cursus gebruik van de Kinesis trainingswand in de therapeutische trainingsruimte van Summit Health. Verder doen we balansoefeningen met ballen en op matjes op de grond. Wanneer het al iets beter gaat, gaan we aan de slag met aerobicoefeningen. Het resultaat mag er zijn. Veel vrouwen merken dat actief bezig zijn alweer een stuk makkelijker gaat. Daar word ik altijd weer extra enthousiast van.”



De volgende cursus start 8 januari op donderdagavond van 19.30 – 21.00 uur. De cursus bestaat uit vier bijeenkomsten, waar theorie en training elkaar afwisselen. Veel vrouwen geven aan na de cursus nog door te willen trainen. Want wanneer je de oefeningen niet blijft doen, heb je een grote kans dat de klachten weer terugkeren. Helaas, zo zit ons lichaam in elkaar! Elke maand is er een bekkenbodetraining, waarvoor je je kunt inschrijven.

“Door de bekkenbodemcursus durf ik weer hard te lopen!”

Wat zijn eigenlijk bekkenbodemklachten?

Hier kun je onder verstaan: ongewild urineverlies, de gevolgen van verzakkingen van blaas, baarmoeder of darmen en pijn in de onderbuik. Ook kunt u bij Danielle van Steekelenburg terecht voor andere klachten in het bekkengebied, zoals bekkenpijn in de periode rond en na de zwangerschap en bevalling. Vroeger werden deze klachten ook wel bekkeninstabiliteit genoemd.

Individuele begeleiding

Naast deze cursus geeft Danielle ook individuele begeleiding bij bekkenklachten of bekkenbodemklachten. Op donderdagavond is zij speciaal aanwezig om voor deze groep begeleiding te geven. Heeft u vragen? Bel of mail gerust: d.vansteekelenburg@summithealth.nl of maak een afspraak voor een consult: 0174 511126.

Vitae Voedingsadviesbureau:

“Een sterk lijf met Vitamine D”

Sommige mensen hebben een tekort aan vitamine D. Dat concludeert de Gezondheidsraad in het nieuwe advies van 30 september 2008. Daarom is het belangrijk om gevarieerd te eten en elke dag een kwartier overdag buiten te zijn. Voor een aantal mensen is daarnaast een supplement nodig.

Vitamine D is één van de weinige vitamines die het lichaam zelf kan maken. Onder invloed van zonlicht wordt in de huid vitamine D gevormd. Maar niet voor iedereen en niet altijd is deze hoeveelheid voldoende. Voldoende vitamine D zorgt samen met voldoende calcium vooral voor sterke botten en tanden. Maar het speelt ook een rol bij het behoud van een goede weerstand en een goede werking van de spieren.

Voeding

Voor de meeste mensen geldt dat zij met een gevarieerde voeding voldoende vitamine D binnen krijgen. Belangrijk is dat u het brood dun besmeert met een halvarine of margarine. En dat u regelmatig bak-en-braadvet gebruikt bij de warme maaltijd. Olie bevat geen vitamine D.

Supplement

Voor de volgende groepen mensen geldt dat zij dagelijks 10 microgram extra vitamine D nodig hebben:

- Kinderen tot 4 jaar
- Vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven
- Vrouwen vanaf 50 jaar en mannen vanaf 70 jaar met een lichte huidskleur
- Mensen met een donkere huidskleur
- Vrouwen die een sluier dragen

Er is zelfs 20 microgram vitamine D per dag extra nodig voor:

- Mensen met osteoporose (botontkalking)
- Mensen in een verzorgings- of verpleeghuis
- Vrouwen vanaf 50 jaar en mannen vanaf 70 jaar die een donkere huidskleur hebben of
- Vrouwen vanaf 50 jaar die een sluier dragen

Optimaal en gezond leven, werken en bewegen

nieuwsbrief Winter 2008/2009

Wat wens je elkaar het allermeest in het nieuwe jaar? Geluk en gezondheid! Summit wil best een handje helpen bij het kiezen voor een gezonde lifestyle. Met fitness, cursussen, testen, advies, maar ook met boeken en dvd's met informatie over gezondheid en met allerlei oefenproducten. Summit is een lifestyle: Live Summit Life!

Summit Health promoot een gezondere levensstijl: Live Summit Life

In deze nieuwsbrief veel informatie over onze bekkenspecialist Danielle van Steekelenburg, nieuws op het gebied van voeding, over de lifestyleproducten die Summit verkoopt, over de SamenLoop voor Hoop, over bedrijfsfruit, Fitkids en natuurlijk de agenda. Veel leesplezier.

SUMMIT HEALTH

Niels van Erck...

vindt Summit een (sterk) merk



Niels van Erck zet zich sinds kort in voor Summit. Hij is betrokken bij de opzet van Summit Life, een retailconcept dat we gaan ontwikkelen vanuit Summit Health. Niels komt uit de retailwereld, een totaal andere wereld dan die van Summit. Toch zijn het twee werelden die bij elkaar passen, omdat innovatie en ondernemend en onderscheidend bezig zijn steeds belangrijker worden.

“Ga je naar therapie of ga je naar Summit?,” zegt Niels van Erck. “Dat is de vraag. Alles wat we in ons centrum doen, wordt gedragen door de naam Summit. Summit is feitelijk een merknaam geworden en dat is bijzonder. Over het algemeen worden merknamen sterker geassocieerd met producten dan met dienstverlening. Toch is Summit een merk geworden. Een merk dat het verdient om er zorgvuldig mee om te gaan.

‘Summit staat voor vertrouwen, verantwoordelijkheid, innovatie en vakkennis.’

Waar Summit naar toe wil, wordt steeds belangrijker. We kiezen er bewust voor om onderscheidend en innovatief te zijn. Ook duurzaamheid speelt een belangrijke rol bij onze besluitvorming. Of het nu gaat om de koffie die we aanbieden in de wachtruimte of de keuze voor Groene Energie, alles maakt deel uit van het merk. Belangrijker nog zijn de mensen die actief zijn binnen het merk, omdat iedere individuele medewerker bepalend is voor de uitstraling en daarmee voor de inhoud van het merk. Het sleutelwoord is klantbeleving: alles staat of valt bij wat de klant ervaart wanneer hij of zij door onze schuifdeuren stap.

Verkoop producten

De eerste producten van Summit Life waren al te zien in de stellingkasten in de hal van ons gezondheidscentrum. Het idee erachter? Iedereen heeft de keuze voor een gezonde balans in het leven. Daar voel je je goed bij. De oefenproducten geven je de mogelijkheid om ook thuis te oefenen. Ons lichaam is gemaakt om te bewegen en vooral bij blessures is dagelijkse training van belang, zoals gymballs, dynabands, oefenmatjes en bodytubes. Braces geven steun en pijnverlichting bij blessures. Maar er zijn ook boeken te koop over onder andere trainen met een hartslagmeter, looptraining, oefenkaarten over massage, pilates en yoga. U kunt altijd binnenlopen om eens rond te kijken.

Wij willen van onze merknaam Summit een lifestyle te maken. Dit is zeker geen gemakkelijke opgave en iedere stap daar naartoe, moet zorgvuldig worden afgewogen. Een lifestyle betekent immers niet alleen nieuwe producten maar ook nieuwe diensten. Welke producten en diensten passen bij het merk Summit? Hoe presenteren we ze en wat is de visie er achter? Deze weg vol uitdagingen zijn wij nu ingeslagen. Een lange weg die veel investeringen vraagt, maar wel meer inhoud geeft aan het merk: Summit. Ik geloof erin!”

Agenda

24 december:

Summit is vanaf 17.00 uur gesloten

25 december:

1e kerstdag gesloten

26 december:

2e kerstdag gesloten

31 december:

Summit is vanaf 17.00 uurgesloten

1 januari:

Nieuwjaarsdag gesloten

2 januari:

Gesloten

8 januari:

Start Bekkenbodem in Balans

12 t/m 17 januari:

Nieuwjaarsweek bij Summit: workshops en aanbiedingen.

10 januari:

Summit nieuwjaars-workout

donderdag 29 januari:

Info bijeenkomst klanten Summit Werkt! van 14.00 tot 17.00 uur

13 februari:

Summit Sport Seminar

Colofon

Dit is de halfjaarlijkse nieuwsbrief van Summit Health. Redactie: Ellen Nass
Redactieadres: Summit Health, Veilingweg 16a
2678 LN De Lier, telefoon: 0174 511 126
Vormgeving: bureau DIRK Delft
Druk: NIVO Delft

Maak je werk leuker

'Druk, druk, druk', is op de werkvloer een veel gehoorde kreet. Managers zijn bij zulke geluiden vaak geneigd hun aandacht te richten op verlaging van de werkdruk, maar ze kunnen beter bekijken of werknemer genoeg plezier in hun werk hebben, zegt dr. Van Rhenen. In het kader van zijn promotieonderzoek aan de Universiteit van Amsterdam ondervroeg hij honderden managers. Uitgangspunt van het onderzoek was de energie van de medewerkers. Deze is maximaal bij bevlogenheid. 'Als een medewerker zijn werk echt leuk vindt, voelt hij zich betrokken. Dat geeft commitment en een laag ziekteverzuim. Bevlogenheid is letterlijk besmettelijk: het heeft een positief effect op collega's. Bovendien kan een organisatie met bevlogen medewerkers betere resultaten boeken in omzet en winst, kwaliteit en klanttevredenheid', aldus van Rhenen. Dus ben je druk?

Zorg dat je werk leuker wordt.



Het geluk in je leven hangt af van de aard van je gedachten.

Marcus Aurelius, Romeins filosoof-keizer uit de 2e eeuw n.C.)

SamenLoop voor Hoop Westland



Op 2 oktober was de kick-off van de SamenLoop voor Hoop bij Summit. Deze indringende kick-off was het startschot voor de campagne voor de eerste SamenLoop voor Hoop in het Westland op 6 en 7 juni 2009.

De SamenLoop voor Hoop maakt onderdeel uit van de Nederlandse Kankerbestrijding. Het is een 24 uur durende loop waarbij we (ex)kankerpatiënten en hun naasten een hart onder de riem willen steken. Daarnaast worden er tijdens de loop verschillende gezellige activiteiten georganiseerd en is er informatie voor en over uiteenlopende aspecten van kanker.

Omdat 'hoop' voor kankerpatiënten onder andere een goede behandeling betekent, wordt er ook geld ingezameld voor wetenschappelijk onderzoek.

Van Summit loopt er minimaal één team mee met de SamenLoop voor Hoop. Ellen Nass en Miranda Doorduijn maken deel uit van de organisatie. Ellen: "We vragen met dit evenement aandacht voor de impact van de ziekte op het leven. Van de patiënt zelf, maar ook en vooral voor de familie, vrienden en andere naasten. Daarnaast hopen we dat we met een groot aantal Westlanders alle betrokkenen een hart onder de riem kunnen steken."

Survivor Bart Kaakebeen woont in het Westland en heeft tijdens de kick-off en tijdens een tv-interview op de WOS verteld over zijn strijd tegen zaadbalkanker. Hij heeft daarbij een kijkje in zijn leven gegeven en gewezen op het belang van een meelevende omgeving van de kankerpatiënt. De komende tijd zal zijn verhaal nog een aantal keer verschijnen in nieuwsbladen.

Volgens ambassadeur Marga de Goeij is de gemeente Westland heel blij dat het Koningin Wilhelminafonds nu juist de gemeente Westland heeft uitgenodigd om de Samenloop te organiseren. "Het geeft Westland een schitterende kans om te laten zien waarin de Westlanders uniek zijn."

Daarom is ons motto: Leef Mee, Loop Mee!

Meer informatie: www.samenloopvoorhoop.nl/westland

Kinderen krijgen plezier in bewegen met Fitkids

Sporten voor kinderen met een chronische aandoening, overgewicht of beperking

Fitkids is een trainingsgroep speciaal voor kinderen tussen de 7 en 13 jaar. De trainingsgroep is gericht op kinderen met een chronische aandoening, overgewicht of een beperking. De begeleiding is in goede handen van een professionele fysiotherapeut en een kinderfysiotherapeut van Summit Health, die met deze doelgroep een speciaal programma van een half jaar doorlopen.

Contact

Voor meer informatie kunt u zich melden bij de receptie van Summit Health. Vraag naar Esther Hulsphas of Sarina van der Kooij. Meer informatie vindt u ook op de landelijke site van Fitkids: www.fitkids.nu.

Fitkids maakt deel uit van een landelijk netwerk. Een belangrijk doel van Fitkids is om de kinderen een nieuwe 'lifestyle' aan te meten waarbij veel bewegen vanzelfsprekend is en vooral ook heel plezierig. Fitkids is geen vervanging van fysiotherapie. Het leert kinderen dat het, ondanks zijn beperking of aandoening, gewoon mee kunnen doen aan activiteiten en sport.

Esther en Sarina

De begeleiding is in goede handen bij de fysiotherapeuten Esther en Sarina. Esther is in opleiding tot kinderfysiotherapeut. Sarina heeft vóór haar studie fysiotherapie de sportacademie gevolgd. Esther: "De kinderen die wij begeleiden, kunnen vaak niet terecht bij een reguliere sportvereniging. Wij proberen ze weer zelfvertrouwen te geven en plezier in het bewegen. Het doel is dat de kinderen uiteindelijk weer bij een sportvereniging aan de slag kunnen."

Iedere les wordt gestart met een gezamenlijke warming-up, waarna een individueel programma volgt. De les wordt afgesloten met een gezamenlijke cooling-down.

Sarina: "Je ziet het zelfvertrouwen toenemen. Zo is er een jongetje dat bij het zwemmen zijn tijd niet kon verbeteren. Door de training behaalde hij ineens meerdere PR's. Dat geeft zelfvertrouwen!"

Kosten

Als u aanvullend verzekerd bent voor fysiotherapie lopen de kosten via de zorgverzekering. Is dit niet het geval, dan geldt het tarief voor Summit Fitness.

'Als je geen zin hebt, ga je toch!'

Lia, Theo, Ria, Cees, Irene, Berend, Wil, Corine, Anneke en Toos zijn trouwe sporters op vrijdagochtend bij Summit. Hoezo Summit? "Wij zeggen gewoon nog Theo Nass, we gaan sporten bij Nass!" Alle leden van de groep trainen dan ook al gemiddeld tien jaar als groep op de vrijdagochtend. En wie jarig is, trakteert.

SummitKlant aan het woord

In een groep trainen op een vast uur kan stimulerend werken. Je slaat minder makkelijk een training over, maar het is vooral ook erg gezellig om met elkaar te sporten en om na afloop een kopje koffie te drinken. Een goed voorbeeld is de groep op vrijdagochtend, die al jaren van 10.00 tot 11.00 uur traint.



Knus

Cees Bosland is zelfs al 15 jaar bij Summit sportief bezig. In het begin was hij alleen tussen tien vrouwen op vrijdagochtend aan het sporten: "Supergezellig en erg knus was het met elkaar in het oude pand, er moest speciaal voor ons een bank uit de kleedkamer worden gehaald zodat we konden kof-fiedrinken. In het nieuwe onderkomen waren we weer snel gewend."

Soepel

"Het sporten heeft voor ons allemaal als doel om soepel en beweeglijk te blijven, ondanks dat we ouder worden," gaat Lia verder. "Een soort algeheel onderhoud." Berend vult aan: "En wanneer je geblesseerd bent, krijg je goed advies en gerichte oefeningen."

Summit Begeleiding

"Wij vinden de begeleiding erg fijn," vertelt Lia. "En we zeggen steeds tegen elkaar dat we maar boffen, want wij hebben altijd de leukste begeleiders." Berend stemt met Lia in: "Echte schatjes, die ons goed begeleiden." "We houden wel van een circuit training," aldus Theo. "Dat motiveert. En de muziek is ook bepalend, vaak hebben we onze eigen verzoeknummers."

Uitje

"We zijn zelfs wel eens met elkaar een dagje gaan varen of een kopje koffie gaan drinken bij de Bongaard," vertelt Ria. En Corine sluit af: "We noemen onze groep ook wel de 'oppepgroep'. Voor vijftig procent komen we om te sporten, maar voor de andere vijftig procent zijn het sociale aspect en de gezelligheid heel erg belangrijk. Want als je wel eens geen zin hebt. Ga je toch!"

Summit Health kiest voor (h)eerlijke koffie



Summit Health kiest voor koffie en cacao met het Fairtrade/Max Havelaar keurmerk. Dit keurmerk garandeert directe handel met kleine boeren in ontwikkelingslanden. De boeren ontvangen minimaal een gegarandeerde bodemprijs en een toeslag voor verbetering van milieu en sociale omstandigheden. Tevens is de Fairtrade koffie en cacao ook biologisch (voorzien van het EKO keurmerk).

Eerlijke koffie is een keuze. Geniet van uw koffie!

Koffie onder Max Havelaar/EKO keurmerk

Steeds meer overheidsorganen, zorginstellingen en een groot aantal horeca-ondernemingen schenken Keurmerk-koffie. Enerzijds geven bedrijven hiermee invulling aan hun beleid op het gebied van maatschappelijk verantwoord ondernemen, anderzijds kiezen zij hiermee voor kwaliteitskoffie.

