



Met een aantal van jullie hebben we op vrijdag 8 januari al geproost, maar ook alle anderen wensen wij een feestelijk en beweeglijk 2010.

We hopen u ook dit jaar weer vaak te ontmoeten!

Alle medewerkers van PMC 'de Schoof'

Erik, Peter, Daniëlle, Jolinda, Sophieke, Astrid, Karel, Laura, William, Ingrid, Sabine en Laurika

### 2010, een Feestjaar!

Dit jaar bestaat PMC 'de Schoof' 10 jaar. Voor ons een moment om met trots terug te kijken naar hetgeen wij in de afgelopen 10 jaar hebben meegemaakt, neergezet en uitgestraald, maar vooral een moment om de zinnen die op de toekomst zijn gezet nog meer aan te scherpen en die 100 plannen die al die 10 jaar al leven opnieuw dichterbij te zien komen.

Wat zal het feestjaar u brengen? Natuurlijk delen wij de feestvreugde graag met u als verwijzers en als meer of minder frequente

bezoeker van PMC. Wat kunt u in elk geval verwachten:

- Een nieuwsbrief waarin u de laatste feiten en ontwikkelingen betreffende PMC kunt vinden
- Een Open dag waarin bewegen op een bijzondere manier centraal staat
- Meer transparante (multidisciplinaire) samenwerking
- Uitbreiding van de medische trainingsmogelijkheden
- Voor 10 personen een maand gratis trainen

Ook wil ik op deze plaats graag van de gelegenheid gebruik maken om u als verwijzers en patiënten/cliënten te bedanken voor het in ons gestelde vertrouwen. Mede dankzij u kunnen wij ons werk met veel plezier en enthousiasme blijven doen.

---

### Tips voor thuis

Deze vaste column zal elke nieuwsbrief gevuld worden door een van de disciplines die werkt bij

PMC 'de Schoof'. Hier vind u letterlijk tips voor thuis. Wat kunt u zelf doen om gezond en in beweging te blijven.

Deze keer worden de tips voor thuis gegeven door de **oefentherapeut Mensendieck**

#### Tip 1

*Zitten; Zorg ervoor dat u met de billen helemaal achterin de stoel/bank/fauteuil gaat zitten. Tevens probeert u met regelmaat beide voeten stevig op de grond te zetten.*

#### Tip 2

Verdeel de dag in stukken. Probeer elke 2 uur 5 á 10 minuten hersteltijd in te bouwen. Een moment om zowel het lichaam als het hoofd tot (meer) rust te laten komen.

#### Tip 3

Neem wat vaker de trap, parkeer de auto iets verder of stap een halte eerder uit de bus; op deze manier is bewegen gemakkelijk in het dagelijkse (drukke) ritme te integreren.