



# Nieuwsbrief

## Paramedisch Centrum 'de Schoof'

2010 Kwartaal 2

### Praktijk groter

Na een verbouwing van haast driemaanden is het zover. Het stof is verwijderd en de verf is droog. Vloer en plafond zijn strak en ons koffieapparaat staat in de nieuwe keuken. Zaterdag 20 maart hebben we met vereende kracht de meeste trainingsapparatuur een ander plekje gegeven. Het resultaat is een zee van ruimte waar we allemaal heerlijk kunnen bewegen. De trainingsruimte is dik 15 m2 groter geworden. De volgende stap is dat de "oude" keuken een behandelruimte gaat worden. En dat de huidige vloer aan een grondige schoonmaakbeurt toe is. Wij hopen dat in de komende 3-4 weken te realiseren en zo weer up to date te zijn met de praktijk.

### Samen (door Kees Nieuwstraten)

Per 1 april zijn Paramedisch Centrum de Schoof en Paramedisch Centrum Kerkplein (voorheen Fysiotherapie Kerkplein) een samenwerkingsverband aangegaan om patiënten uit Hendrik Ido Ambacht en

omstreken nog beter van dienst te zijn. Deze samenwerking is een aantal jaren eerder al begonnen door patiënten naar elkaar toe te verwijzen voor overleg of voor behandeling. In de loop van de tijd ging Karel Opraus, van Fysiotherapie Kerkplein, een aantal uren per week in Paramedisch Centrum de Schoof werken. Na evaluatie bleek dat er bij beide partijen behoefte bestond om tot een verdere samenwerking te komen. Met het voeren van dezelfde "huisstijl" en een intentieverklaring tot verdergaande samenwerking is hiermee de volgende stap gezet. Dit tot grote tevredenheid van beide partijen.

### Feest

5 juni heeft u vast al genoteerd als datum van onze open dag naar aanleiding van het 10 jarige bestaan van PMC de Schoof. Tussen 11.00 uur en 16.00 uur bent u van harte welkom in en om onze praktijk. Een tipje van de sluier oplichtend:

- Er staan workshops op het programma.
- Alle disciplines zullen aanwezig zijn om uw vragen te beantwoorden.
- Wij blijven in beweging u ook.

En natuurlijk vinden wij het gezellig u gewoon even de hand te schudden.

### Tips voor thuis

De lente is nog maar net begonnen en gelijk is de temperatuur al weer beter. Dus maak werk van de beweegtips, deze keer samengesteld door de **Fysiotherapeut**

#### Tip 1

Beweeg een half uur per dag

#### Tip 2

Klussen in en om het huis en tuinieren is ook bewegen

#### Tip 3

Ga 'lunchwandelen' tijdens het werk

#### Tip 4

Regelmatig met het openbaar vervoer? Stap eens een halte eerder uit en loop het laatste stukje