

DOETINCHEM

Gezond en fit...

WIJ HELPEN U GRAAG!

azora
Fysiotherapie

Dali Wellness

 **helpgewoon**


Sportservice
Doetinchem



DE fysioclub

MEE Oost

 **ANYTIME
FITNESS** *Let's make
HEALTHY HAPPEN*



Kies je sport, voel je fit!

Maak kennis met het sportaanbod

**15 MAART
SPORT- &
LEEFSTIJLMARKT
DE BONGERD**

55+

**Sportservice
Doetinchem**

Welke sport past bij jou?

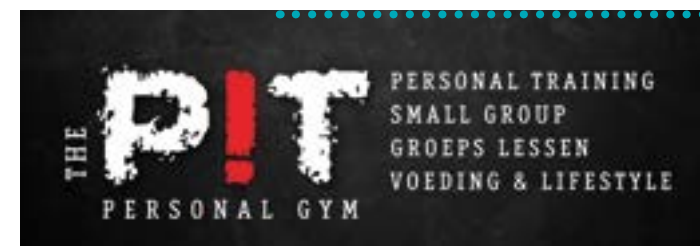
In de periode vanaf 16 maart tot en met 25 april kunt u kennismaken met het Kies je Sport Senioren programma. Hier vindt u het diverse sport- en beweegaanbod van de verenigingen uit de gemeente Doetinchem. Inschrijven kan via www.doetinchemsport.nl

Je doet al mee voor slechts € 5,- per cursus.

Sport- & Leefstijlmarkt

Kom op zondag 15 maart tussen 10:30 en 14:30 uur naar de Sport- & Leefstijlmarkt in sporthal de Bongerd. Maak kennis met het gevarieerde aanbod van de Doetinchemse sportverenigingen en neem een kijkje op het gezondheidsplein. De entree is gratis.

Neem voor meer informatie of vragen contact op met buurtsportcoach Rob Wentink,
E: r.wentink@sportservicedoetinchem.nl • T 06 28 24 61 58 • www.doetinchemsport.nl



The PIT Personal Gym is een kleinschalige sportschool waar voornamelijk Personal Trainingen en Small Group trainingen plaatsvinden.

Bij ons draait het om persoonlijke aandacht voor onze sporters. Wij willen er alles aan doen om een plek te creëren waar mensen onder de bezielende leiding van hun instructeur of personal trainer een uitdagende, intensieve, veilige training kunnen volgen die aansluit bij hun mogelijkheden van dat moment.

Functioneel trainen is bij al onze lessen het uitgangspunt. Je zult bij The PIT Personal Gym dan ook nauwelijks fitnessstoestellen aantreffen. Wij trainen voornamelijk met het eigen lichaam en losse materialen, zoals dumbbells, barbells, kettlebells, ballen, plyoboxen en springtouwen.

Elke training moet onze leden een stap verder helpen in hun fysieke en/of mentale ontwikkeling. Wij zijn pas tevreden als onze leden na hun training met een voldaan gevoel naar huis gaan, omdat zij fysiek uitgedaagd zijn, maar ook omdat zij werkelijk gezien en gehoord zijn.

Walstraat 60 | 7001 BV Doetinchem | 06 46327639
thepit.personaltraining@gmail.com
www.thepitpersonalgym.nl



THE PIT PERSONAL GYM
 WALSTRAAT 60 | 7001 BV DOETINCHEM | 06 46327639
THEPIT.PERSONALTRAINING@GMAIL.COM
WWW.THEPITPERSONALGYM.NL



Decupré in Didam, landelijke specialist in slapen

Ben jij net als 60 procent van Nederland overdag vaak moe? Een goed matras doet wonderen. Fysiotherapeuten verspreid over het hele land – ook in de Achterhoek – kunnen dit beaamen. Die adviseren de hoogwaardige matrassen van Decupré aan mensen die goed en gezond willen slapen. Bij Decupré hebben we meer dan 25 jaar ervaring met matrassen en boxsprings.

Vul vandaag nog het adviespaneel in op onze website en ontvang vrijblijvend en kosteloos slaapadvies van onze specialisten. Samen komen we erachter welk matras het meest geschikt is voor uw situatie. Dit is voor iedereen die goed en gezond wil slapen belangrijk en het is bovendien een gratis service. Al 17 jaar is Decupré marktleider in de ziekenhuizen en die medische technologie is doorontwikkeld voor u thuis.

Wilt u ook lekker slapen en uitgerust wakker worden? Vul vrijblijvend het slaapadviespaneel in op www.decupre.com.

U bent ook welkom bij ons in Didam op de Bentemmerstraat 19a, de koffie staat klaar en wij helpen u graag.

Bentemmerstraat 19A | 6942 EZ Didam
 0316 750 441 | info@decupre.com
www.decupre.com



- Slaapt u slecht?
- Vermoeid?
- Heeft u rugklachten, artrose en/of andere klachten?
- Bent u benieuwd welk matras het meest geschikt is voor uw situatie?

Als marktleider in de zorg bieden wij u graag vrijblijvend en kosteloos slaapadvies. Een Nederlands bedrijf met eerlijke Nederlandse producten.

Vul vandaag nog het slaapadviespaneel in op onze website of bel ons: 0316 - 54 07 58. Of kom gezellig bij ons langs in Didam op de Bentemmerstraat 19a. De koffie staat klaar en wij helpen u graag.

De Decupré producten worden aanbevolen door artsen, fysiotherapeuten en ergotherapeuten.

WWW.DECUPRE.COM



Kennismakingsvoordeel

NAAR KEUZE
VOOR SLECHTS

Ambachtelijk vriesvers
4 MAALTIJDEN

€ 4,50
per maaltijd
(gratis thuisbezorgd)



Keuze
uit ruim
100
verschillende
menu's

Maximaal 1 proefpakket per adres
Normale minimale afname: 6 maaltijden voor € 5,80 per maaltijd

Voor onze maaltijdcatalogus en bestellen, neem contact met ons op!

TEL. 0344 - 693 771 **INFO@JBFOOD.NL**

JB Food



50+ **Ontmoetingspunt 't Brewinc**

Nieuwe vrienden maken en oude ontmoeten

Eenzaamheid onder senioren is een gegeven en een trieste constatering. Je kunt het voorkomen door erop uit te gaan en dingen te ondernemen. Het 50 plus Ontmoetingspunt biedt mogelijkheden. Van gezellige gewoon "zomaar" een kop koffie of wat anders drinken, tot meedoen aan activiteiten waardoor je andere mensen leert kennen. De mogelijkheden zijn divers: tekenen, schilderen, sjoelen, koersbal, kaarten, quilten, handwerken, een fietsgroep, Franse les, Mahjong, Mandala tekenen, Bridgen, schaken en een eetgroep. Daarnaast zijn er zondagmiddagoptredens, dansmiddagen, lezingen en zelfs filmmiddagen.

Iedere belangstellende is welkom, de gastvrouwen informeren u graag. Mensen die het moeilijk vinden om zomaar binnen te lopen kunnen contact opnemen via de mail: info@seniorenontmoetingspunt.nl - of 0314 - 34 66 03, dan zorgen we dat er iemand is die u ontvangt.

Behalve op zaterdag zijn we iedere dag open, zelfs op zondagmiddag.

Nadere informatie:

info@seniorenontmoetingspunt.nl

't Brewinc, IJsselkade 13 Doetinchem
Informatie: www.seniorenontmoetingspunt.nl

"Op een dag zullen we elkaar weer ontmoeten.
Tot die tijd zal ik je liefdevol in mijn hart meedragen"
Een afscheid dat past bij het leven dat geleefd is.

Uitvaartbegeleiding
Esther Polman

T: 06 54707429
Bongershoek 7
7064 GP Silvolde

U kunt mij altijd bellen, ongeacht waar en of u verzekerd bent.
Ik ben 24 uur per dag, 7 dagen per week bereikbaar op
06 54707 429



DE GOUDEN LEEUW
GROEP
THUISZORG



- * Persoonlijke benadering
- * Kwaliteit
- * Dichtbij huis
- * Afgestemd op uw wensen
- * Zorg voor iedereen met elk budget

Bezoekadres: Terborgseweg 37 | Silvolde | 0315 39 69 50
thuiszorg@degoudenleeuwgroep.nl

Mediapark-Klinik Keulen Drs. Patrick Simons

Pijn in de rug!

's morgens stijf wakker worden!
Het wordt van jaar tot jaar erger!

Uiteindelijk helpt niets meer, de pillen verdoven wel wat maar het blijft behelpen. Ze zijn bovendien niet zo best voor de maag. De oorzaak is "versleten werk", en daar is niets aan te doen. Inderdaad "een nieuwe rug inbouwen", dat kan niemand en wat versleten is wordt niet weer nieuw.

Toch is er hulp mogelijk

BEVRIEZEN

Een cryolesie, oftewel bevroering, kan de pijn verminderen. De pijnzenuwtjes aan de rug worden tot -67°C afgekoeld en kunnen dan een hele tijd geen pijn meer veroorzaken.

Het doel van het bevroeren

Zenuwen kunnen tijdelijk uitgeschakeld worden door medicamenten (denk aan de spuit bij de tandarts). In de rug bevinden zich zenuwen, die NIET voor het bewegen of voor het gevoel in de huid verantwoordelijk zijn. Deze zenuwen merkt men niet als alles in orde is; is er sprake van slijtage, dan waarschuwen deze zenuwen door pijnprikkels te geven. Eigenlijk is dit dus zinnig, maar als die pijn een eigen "leven" gaat leiden, dan werkt het averechts. Het is dan aan te raden deze zenuwtjes voor langere tijd - maar dus NIET voor altijd - stil te leggen. Dan kan er weer van het leven zonder pijn genoten worden, en - nog beter - kan er aan de conditie van de rug gewerkt worden.



Rücken-Doc
Drs. Patrick Simons

Verschiede
maar niet alle
nederlandse verzekeringen
vergoeden deze ingreep
in Keulen

Mediapark Klinik • Im MediaPark 3, D-50670 Köln • T 0049 221 9797345 • F 0049 221 9797333 • www.bevriezen.com • www.hernia-weg.nl



HELPGEWOON GROEIT EN ZOEKT NIEUWE LEDEN...DOE JE MEE?

Coöperaties in de huishoudelijke verzorging werken volgens deze kernwaardes: vertrouwen...vanuit het hart...samen...kleinschalig...eerlijk...vakmanschap!

Het succes van zelf doen, samen de kar trekken en samen goede hulp bieden het werkt gewoon, werken vanuit de bedoeling blijde cliënten en medewerkers daar gaan we voor...kom je ook

- Helpgevoon Thuiszorg Berkelland en Lochem (thuiszorg-berkelland@helpgevoon.nl) telefoon: 06-12324766
- Helpgevoon thuiszorg Aalten (thuiszorg-aalten@helpgevoon.nl) telefoon: 06- 22175260
- Helpgevoon Thuiszorg Winterswijk en Oost Gelre (thuiszorg-winterswijk@helpgevoon.nl) telefoon: 06-20457976
- Helpgevoon Thuiszorg Oude IJsselstreek (thuiszorg-oudeijsselstreek@helpgevoon.nl) telefoon: 06-21 152 637
- Helpgevoon Thuiszorg Zutphen (thuiszorg-zutphen@helpgevoon.nl) telefoon: 06- 21317663



We gaan iedere dag op pad naar onze cliënten trots op onze coöperatie en op het werk wat we doen. We werken vanuit het hart we kennen onze cliënten en geven de hulp naar wens van de client. Iedere week weer blijde gezichten en een schoon huis waar men zich thuis voelt. Voldoening in je werk en een goed contact met je collega's, talenten worden gezien en ingezet.... Gewoon een super gevoel...

www.helpgevoon.nl



Helpgevoon is een netwerk van werknemerscoöperaties, waarin mensen kleinschalig werken, met passie hun vak uitoefenen, eigen regie hebben, in hun kracht staan en met volle aandacht te werk gaan.

Inmiddels heeft helpgevoon verschillende werknemerscoöperaties opgezet die actief zijn binnen de zorg, het sociaal domein en in de buurtsport.

Wat is een werknemerscoöperatie?

Een werknemerscoöperatie is een platte organisatie zonder directie of management en bestaat alleen uit haar leden. De leden van de coöperatie zijn zowel eigenaar van het bedrijf als werknemer binnen het bedrijf. Alle leden staan in dienst van de coöperatie en beslissen samen over de koers van de onderneming.

Bij helpgevoon bestaat iedere coöperatie uit een klein team bevlogen en betrokken vakmensen. De leden verdelen de beperkte administratieve taken, maar de meeste aandacht gaat uit naar het operationele werk. De leden delen de passie voor hun werk en werken vanuit een gedeelde visie met een heldere missie. De tarieven die de coöperaties hanteren zijn inzichtelijk en gericht op wat écht nodig is. De coöperaties werken in nauw contact met de opdrachtgevers en met grote betrokkenheid bij het werk. Door volledige transparantie en vertrouwen kunnen de leden laten zien waar zij voor staan.

Ontstaan van helpgevoon

Helpgevoon is ontstaan vanuit het gedachtegoed van Remmelt Schuur, die in 2012 de eerste werknemerscoöperatie Schoongewoon Den Bosch opzette. Helpgevoon is samen met zuster-coöperaties Gewoondoen en Schoongewoon één van de organisaties die beseffen dat oude organisatievormen niet meer passen in deze tijd van verandering. Op zoek naar een nieuwe vorm van ondernemerschap ontstond het plan van de oude bekende coöperatieve vorm van werken, maar dan in een nieuw jasje.

Daarmee tonen we aan dat innovatie mogelijk is, ook in het sociaal domein, in de zorg en inmiddels ook in de sport en in de facilitaire dienstverlening.

Visie helpgevoon

Bij helpgevoon zijn we ervan overtuigd dat het delen van een visie de basis is voor een goede samenwerking; zowel tussen de leden als met onze opdrachtgevers. Onze visie bestaat uit 6 kernwaarden:

1. Vertrouwen. Wij werken vanuit het gevoel dat wij elkaar echt kennen, met vertrouwen in onszelf en in de ander.
2. Vakmanschap. Wij zetten menselijk kapitaal in als investering in de samenleving, waarmee de kracht van mensen naar boven komt en vakmanschap leidend is.
3. Samen. Wij bundelen onze krachten in positieve samenwerkingen. We zijn samen verantwoordelijk voor het gehele bedrijfsproces en zorgen samen voor de beste resultaten.
4. Eerlijk. Wij gaan terug naar de basis en kijken naar wat nodig is; op een duurzame wijze met menselijk fatsoen; puur en transparant.
5. Vanuit het hart. Wij werken vanuit ons gevoel, met overtuiging en passie voor wat wij doen.
6. Kleinschalig. Wij hebben kleine lokale teams, die persoonlijk en met grote betrokkenheid werken

De coöperaties Helpgevoon in de Achterhoek zijn:

Helpgevoon Buurtsport: buurtsport@helpgevoon.nl
 Paulien Verheij 06-21215392 p.verheij@helpgevoon.nl
 Larissa Hooijman 06-11527754 l.hooijman@helpgevoon.nl

Helpgevoon Thuiszorg Berkelland
thuiszorg-berkelland@helpgevoon.nl 06-12324766

Helpgevoon Thuiszorg Aalten
thuiszorg-aalten@helpgevoon.nl 06- 22175260

Helpgevoon Thuiszorg Winterswijk
thuiszorg-winterswijk@helpgevoon.nl 0620457976

Helpgevoon Thuiszorg Oude IJsselstreek
thuiszorg-oudeijsselstreek@helpgevoon.nl 06-21 152 637

Helpgevoon Zorg NAH (Niet aangeboren hersenletsel)

Helpgevoon Jeugd Achterhoek

Contact: jeugdteam@helpgevoon.nl
 Willy Nijland 06-15675157 w.nijland@helpgevoon.nl
 Sofie Poelmann 06-46436956 s.poelmann@helpgevoon.nl
 Anneke Vrieselaar 06-54658949 a.vrieselaar@helpgevoon.nl
 Rachel Wichers 06-21537341 r.wichers@helpgevoon.nl
 Remco Wielens 06-46143881 r.wielens@helpgevoon.nl

Helpgevoon Jeugd en Onderwijs

Ludger College Doetinchem en
 Graafschap College Doetinchem (sector Zorg en Welzijn):
 Marijke Kraaijeveld 06-50627726
m.kraaijeveld@helpgevoon.nl

Isala college Silvolde en Wesenthorst Ulf:

Marjanne Heersink 06-46764567
m.heersink@helpgevoon.nl

www.helpgevoon.nl



JouwEigenVroedvrouw
Sytske kowald

info@jouweigenvroedvrouw.nl

06-38399638



PRAKTIJK VOOR OEFENTHERAPIE CESAR ^{VOF}

www.cesartherapiejansen.nl

H.E.M. Jansen
Hoofdstraat 18c, 7061 CK Terborg
Tel. 0315 340522

S. Schreutelkamp
Hoofdstraat 18c, 7061 CK Terborg
Tel. 0315 340522

H.F. Jansen-Kanters
Rijksweg 261, 7011 DZ Gaanderen
Tel. 0315 323342

Email: info@cesartherapiejansen.nl
Website: www.cesartherapiejansen.nl

Je eigen verloskundige.

Doetinchem - Vorig jaar mei opende verloskundige Sytske Kowald een nieuwe unieke solopraktijk voor verloskunde in Doetinchem, de eerste in de regio, onder de naam "JouwEigenVroedvrouw".

Sytske merkte dat steeds meer zwangere behoefte hebben aan persoonlijk contact met hun verloskundige. Het stelt hun gerust als ze van tevoren weten wie er bij hun bevalling zal zijn. Kleinschalige intensieve persoonlijke zorg met tijd en aandacht biedt de ruimte om een relatie en dus een vertrouwensband met de zwangere (en natuurlijk haar partner) op te bouwen.

Als enige solopraktijk in de regio biedt ze continue één op één begeleiding, begeleiding dicht aan huis. Zo zegt bijvoorbeeld één huisbezoek bij de zwangere veel meer dan de gebruikelijke 15 minuten controle gedurende een hele zwangerschap.

Voor mezelf merk ik dat deze manier van werken ontzettend veel voldoening geeft. Het is een totaal andere werkverdeling met veel tijd samen, aldus Sytske.



Tel. 06-38399638
info@jouweigenvroedvrouw.nl
www.jouweigenvroedvrouw.nl

Cesartherapie

Wat is oefentherapie Cesar?

Kenmerkend voor oefentherapie Cesar-Mensendieck is dat de oefentherapeut bij een klacht niet alleen naar het specifieke klachtgebied kijkt maar ook naar de gehele houding en het beweeggedrag. Kortom: de oorzaak van de klacht wordt vanuit meerdere invalshoeken aangepakt zodat deze vermindert, en voorkomen kan worden. Met beweeggedrag hebben we het o.a. over de manier van lopen, gaan zitten, bukken, tillen maar ook werk- of sport gerelateerde bewegingen. Iedereen heeft zo zijn eigen houding en manieren van bewegen en doet dit veelal onbewust. Sommige beweegpatronen zijn niet goed voor het lichaam en kunnen aangepast worden waardoor klachten aan bijvoorbeeld rug, nek of schouders voorkomen kunnen worden. Ook door bepaalde afwijkingen of ziekten, denk aan reuma, artrose of astma, kunnen mensen problemen krijgen met hun bewegings-apparaat. Omdat iedere persoon in een unieke situatie zit, zal de begeleiding zoveel mogelijk in overleg afgestemd worden waarbij persoonlijke doelen gesteld worden die haalbaar zijn. Met 3 therapeuten en 2 vestigingen bieden wij oefentherapie

Cesar voor kinderen, volwassenen en ouderen. De behandelingen vinden plaats in onze vestigingen in Terborg of Gaanderen. Daarnaast is een behandeling op locatie ook mogelijk.

Hoofdstraat 18c, 7061 CK Terborg, 0315-340522, info@cesartherapiejansen.nl
Rijksweg 261, 7011 DZ Gaanderen, 0315-323342, info@cesartherapiejansen.nl
www.cesartherapiejansen.nl



Apotheek het Bastion	Apotheek de Haan	Apotheek Rozengarde
Willy Brandtplein 14 C, 7007 LB, Doetinchem	Raadhuisstraat 22, 7001 EW, Doetinchem	Bilderdijkstraat 24, 7002 AB, Doetinchem
Bericht als uw medicijnen klaar staan. Wij bieden mensen altijd mogelijkheden aan door middel van een track & trace systeem beaankt u een bericht kunt schrijven als uw spullen klaar staan.	Verlengde openingstijden. Wij bieden u een aanpakwijze bij Alphega apotheek de Haan tot 20.00 uur van maandag t/m vrijdag	24 uur per dag. Wij bieden u 2 kluisjessystemen bij Alphega apotheek Rozen- garde en Alphega apotheek het Bastion. In de kluisjes kunt u uw medische producten 24 uur per dag ophalen.

Jouw gezondheid is onze zorg



Thuiszorg



huishoudelijke hulp verpleging verzorging

via WMO, PGB of particulier

**Onze professionele hulpen zijn vertrouwd
en spreken uw taal**

T: 0314-64 68 34 | M: 06-44 16 96 53

W: www.sientjethuiszorg.nl
E: info@sientjehulpmetzorg.nl

Service Doetinchemse Apotheken

Bericht als uw medicijnen klaar staan.

Pas naar de apotheek als u zeker weet dat uw medicijnen klaar staan? Dat kan bij apotheek de Haan en Rozengarde. Geef uw 06-nummer of e-mail adres door in de apotheek. U ontvangt dan een bericht als uw spullen klaar staan.

Herhaalservice.

Wilt u er zeker van zijn dat uw chronische medicijnen op tijd klaar staan, en dat u al uw medicijnen in 1x keer op kunt halen? Meldt u aan voor onze herhaalservice.

Verlengde openingstijden.

Wij bieden u een avondopening bij Alphega apotheek de Haan tot 20.00 uur (maandag t/m vrijdag). Hier kunt u natuurlijk ook gebruik van maken als u klant bent bij een van onze andere vestigingen, apotheek Rozengarde of apotheek het Bastion.

24 uur per dag

Wij bieden u 2 kluisjessystemen bij Alphega apotheek Rozengarde en Alphega apotheek het Bastion. Uit de kluisjes kunt u uw producten 24 uur per dag ophalen. Ook als u klant bent bij apotheek de Haan kunt u hier gebruik van maken. Meldt u aan in uw apotheek.

Meer Privacy.

Op al onze locaties hebben wij aparte spreekruimtes, zodat wij u meer privacy kunnen bieden. Schroom niet om aan te geven dat u uw gesprek liever in de spreekkamer voert.

Willy Brandtplein 14C, 7007 LB Doetinchem
Raadhuisstraat 22, 7001 EW Doetinchem
Bilderdijkstraat 24, 7002 AB Doetinchem



Sientje Thuiszorg B.V.

een thuiszorgorganisatie uit Doetinchem

Wij bestaan sinds 2010 en vanaf 2015 zijn wij aanbieder van de gemeente Doetinchem.

Sientje heeft korte lijnen, werkt met passie en heeft begrip voor uw situatie. Wij werken vanuit hoofd, hart en handen.

Wij bieden onze cliënt ondersteuning bij de invulling van de hulpvraag, zodat onze cliënt:

- In staat blijft zijn/haar eigen dagelijkse bezigheden te doen;
- Zich veilig en prettig voelt in zijn/haar vertrouwde omgeving;
- Met een beetje hulp van ons, van de mantelzorgers en/of familie en andere zorgprofessionals in hun eigen huiselijke omgeving kan blijven wonen;
- Actief betrokken blijft bij het sociale leven;
- De mogelijkheid krijgt om deel te blijven nemen aan activiteiten in de omgeving.

Wij streven naar een fijne en doelgerichte samenwerking met de cliënt, directe omgeving en zorgprofessionals.

Denkt u dat u recht heeft op huishoudelijke hulp (zie www.buurtplein.nl), maak dan een afspraak voor een intake: 0314-646834

Tel. 0314-646834 | M. 06-44169653
info@sientjehulpmetzorg.nl
www.sientjethuiszorg.nl

Zó!

Als je niet bij ons kunt komen dan komen wij graag naar jou!

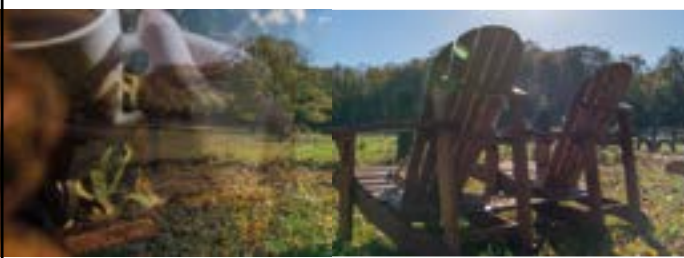
Heb je vragen?
Bel (0314) 44 25 00 of ga naar www.rabobankgraafschap.nl



Van kantoor naar jouw buurt.
Zó dichtbij. Rabobank Graafschap.



Landgasthof Borghees

Geopend van vrijdag t/m zondag vanaf 12 uur

Landgasthof Borghees
Hüthumer Str. 176
46446 Emmerich am Rhein
Tel. (0049) 2822 70722
info@landgasthof-borghees.de
www.landgasthof-borghees.de



KOM NU LANGS EN PROFITEER VAN LEVENSLANGE KORTING!



- 24 uur per dag, 7 dagen per week toegankelijk
- In de buurt, sfeervol, persoonlijk en gastvrij!
- Toegang tot meer dan 4500 clubs wereldwijd!
- Nieuwe fitness apparatuur (tv/internet/vituele coach)
- Netflix
- Luxe privé kleedkamers en douches
- Gratis complete workout app!
- Betaalbare lidmaatschappen inclusief begeleiding
- Ruime functionele trainingsmogelijkheden
- Virtual spinning en groepslessen

ANYTIME FITNESS DOETINCHEM HELPT U GRAAG OP WEG NAAR EEN BETERE GEZONDHEID!

ANYTIME FITNESS DOETINCHEM
C. Missetstraat 49 | Doetinchem
T 0314 - 820350 | Doetinchem@anytimefitness.nl

Volg ons op  

ANYTIME FITNESS
Let's make HEALTHY HAPPEN

Wil jij meer energie hebben, voelen dat je fitter bent en afvallen?

Dat kan met de training 'suikerbewust slank'

Lekker eten, geen honger hebben, meer energie krijgen, voelen dat je fitter bent, beter in je vel zitten, voelen dat je lichaam in balans komt en gemakkelijk 5 tot 10 kg afvallen, dat is 'suikerbewust' eten in een notendop.

Zonder dieet, repen of shakes maar met eerlijk, gezond en betaalbaar voedsel uit de supermarkt. 'Suikerbewust slank' is een training waarin je alle geheimen van een gezonde leefstijl ontdekt, waarin je ook handvatten krijgt aangereikt om succesvol de overvloedige kilo's kwijt te raken.

Om vrijblijvend kennis te maken met mijn manier van werken ben je van harte welkom bij een voorlichtingsbijeenkomst. Kijk op mijn site: www.coachingspraktijkbronckhorst.nl voor de geplande data.

Maria Onstenk
Verpleegkundige en
voedingscoach



Aanmelden via de mail: info@coachingspraktijkbronckhorst.nl
Tel. 06 - 27216508
www.coachingspraktijkbronckhorst.nl

Aloe Vera Lifestyle

Kent u ons al? Wij van AloeVeraLifestyle.nl zijn trots op onze jarenlange samenwerking met de grootste teler van aloë vera ter wereld.

In tegenstelling tot bedrijven die grootse apparatuur inzetten, worden de 50 miljoen planten op onze plantages al 40 jaar met de hand gekweekt, geoogst en gefileerd. De krachtige gel uit het binnenblad van de plant wordt altijd binnen enkele uren verwerkt.

Aloë vera wordt al duizenden jaren gebruikt vanwege de verzorgende en kalmerende werking. Goed voor het verzorgen van de huid. Maar als drank ook een waardevolle aanvulling op uw voeding. Aloe Vera Gel: Zonder conserveermiddelen, suikervrij, rijk aan vitamine C, glutenvrij.

Meer weten over onze dranken, huidverzorging, persoonlijke verzorging, sportproducten, voedingssupplementen of bijenproducten? Wij vertellen u er graag meer over!



Belt, appt of mailt u even? Wij leveren direct vanaf:
Hof van Brussel 49, Doetinchem. Johan & Wilma Mierop, 06 - 14784723
service@aloeverallifestyle.nl

Anytime Fitness opent 24/7 fitnessclub in Doetinchem

Fitness-franchiseketen Anytime Fitness opent club in Doetinchem

Doetinchem – Met ruim 100 Anytime Fitness-clubs verspreid door de Benelux opent de nieuwste club in Doetinchem. De groei van Anytime Fitness, de grootste fitnessketen ter wereld, die in 2011 naar de Benelux kwam gaat gestaag door. Het doel van de franchiseketen is 250 vestigingen in de Benelux in 2023.

Anytime Fitness, meer dan alleen een fitnesscentrum
Bij Anytime Fitness is persoonlijke begeleiding belangrijk en draait het om persoonlijke aandacht. Een grote behoefte bij veel van onze members.

Bij Anytime Fitness kun je, de naam zegt het al, 24/7 sporten. Bij Anytime Fitness kan je live groepslessen volgen en fitnessen. Onze deuren gaan altijd voor je open, dag en nacht! Met één key open je de deur van je eigen sportschool maar ook die van alle

andere ruim 5000 clubs wereldwijd. De wereld aan je voeten! De sfeer binnen Anytime Fitnessclubs is open en een plek waar iedereen zich welkom voelt, altijd! En voor leden die even niet in de gelegenheid zijn om hun club te bezoeken is er de Anytime Fitnessapp met ruim 1700 workouts. Kortom, geen reden om niet aan je gezondheid te werken.

VIPweekend
In het weekend van 3, 4 en 5 april vindt het VIPweekend plaats. Nieuwe leden kunnen een kijkje nemen in de nieuw te openen club en ontvangen bij inschrijving een levenslange korting op hun membership. Iedereen is van harte uitgenodigd tijdens het feestelijke VIPweekend. Vanaf woensdag 29 april kan er gesport worden in de nieuwe club!



Let's make
HEALTHY HAPPEN

C. Missetstraat 49 | Doetinchem
Tel. 0314-820350 | Doetinchem@anytimefitness.nl
www.anytimefitness.nl

Neurochirurg Patrick Simons doet boekje open over de rug

De hernia weg

Neurochirurg Patrick Simons besloot al vroeg in zijn carrière om zich volledig te concentreren op rugklachten. Na een kwarteeuw praktijk in onder meer de MediaPark Klinik in het Duitse Keulen stelt hij vast dat er nog veel fabeltjes en kletspraat de ronde doen over lage rugpijn, hernia en stenose. Reden voor hem om een toegankelijk boekje te schrijven over de rug, de kern van het lichaam, getiteld *De hernia weg*.

Door Jos Cortenraad

Eerste fabeltje: Patrick Simons opereert alleen maar. 'Onzin dus. Van de honderd mensen die zich bij mij melden met rugklachten, opereer ik er hooguit twintig. De meeste klachten verdwijnen vanzelf, al dan niet met therapie, rust of een aangepaste houding. Ik ben van mening dat artsen hun patiënten vaak niet goed voorlichten, niet goed uitleggen wat er aan de hand is. Natuurlijk is de rug een ingewikkeld deel van het lichaam en soms is het nodig om in te grijpen. Maar in de meeste gevallen hoeft dat niet.'



MISVERSTANDEN

Patrick Simons zal het zelf niet gauw zeggen, maar er zullen niet veel neurochirurgen zijn die meer weten van de rug dan hij. Meer dan vijfenzeventigduizend patiënten heeft hij gezien, ruim twaalfduizend operaties werden door hem uitgevoerd. Vooral hernia's weggehaald, met de meest geavanceerde apparatuur en technieken, of stenose opgelost. Altijd begeleid met heldere informatie. 'Die informatie wil ik graag delen', verklaart hij het idee om een boekje te schrijven over het functioneren van de rug. 'Ik wil

misverstanden ophelderen en uitleggen waar rugpijn vandaan komt en wat de mogelijke oplossingen zijn. Waarom? Noem het een missie. Te vaak krijg ik mensen in mijn praktijk die bang zijn, die denken dat ze hier een dwarslaesie kunnen oplopen bij een lagerugoperatie. Die geen idee hebben hoe ze hun rug beter kunnen verzorgen. Het is mijn missie om mensen te helpen. Een helder boekje kan in elk geval veel fabeltjes uit de wereld helpen.'

BEELDSPRAAK

Patrick Simons werd geboren in Swalmen, studeerde Medicijnen in Nijmegen en specialiseerde zich in het Duitse Münster tot neurochirurg. Eind jaren negentig vestigde hij zich in Keulen waar hij vooral Duitse en Nederlandse patiënten behandelt. In zijn boekje gebruikt hij graag beeldspraak om het verhaal simpel te houden. Zo vergelijkt hij stenose met een file op de autosnelweg. Preventie heet strekken en bewegen. In tien hoofdstukken gaat hij in op de oorzaken van rugpijn, hernia en stenose.

Nog zo'n kletspraatje: aan slijtage in de rug met pijn als gevolg is niets te doen. 'Dus wel. Met ijs kunnen we de zenuw uitschakelen waardoor de pijn verdwijnt. Deze behandeling voeren we dagelijks uit. Niet ingewikkeld of gevaarlijk, net als de andere behandelingen. Ik wil met dit boekje niet meer of minder dan heldere en eenvoudige informatie geven. Een service aan iedereen die geïnteresseerd is. Meer niet.'



Lezersactie

Boekje bestellen

Het boekje *De hernia weg* van Patrick Simons is te bestellen via de website van Nummer 1 (www.nummer1.nl/lezersacties).

Meer informatie over de praktijk van Patrick Simons op www.mediapark-klinik.de, www.hernia-weg.de en www.ruecken-doc.de.

Im Mediapark 3 • 50670 Keulen

+49 (0) 221 - 979 73 00

www.hernia-weg.nl



“Niet altijd is geduld en morfine de beste Weg bij een Hernia!”

Het kan soms erg lang duren voordat een hernia spontaan verdwijnt. Vaak is microchirurgisch opereren beter, vooral wanneer blijkt dat er geen tendens tot verbetering is na 4-6 weken, óf de pijn te heftig is, óf de **beperving van de levensqualiteit** niet zo lang geaccepteerd kan worden. Gelukkig is er een snel alternatief. De in Keulen werkzame Nederlandse Neurochirurg Patrick Simons vertelt hoe hij werkt zonder wachtlijsten.

Zelfs na het stellen van de diagnose nog 8-12 weken wachten tot je geholpen wordt aan je hernia? Voor veel patiënten duurt het te lang: de pijn kan erg hevig zijn en de kans op blijvende schade neemt met de tijd toe. “De belangrijkste factor om van een hernia goed te herstellen, is tijd,” vertelt Patrick Simons, “meestal krimpt de hernia dan vanzelf. Echter, hoe langer de hernia tegen de zenuw drukt, hoe meer deze twee verkleven. Daardoor wordt het verwijderen lastiger en risicovoller, en de resultaten slechter. Een Nederlandse studie onder leiding van Prof. Wilco Peul toonde aan dat weliswaar veel hernia's na één jaar weg zijn (een jaar kan heel lang zijn!), maar ook dat de resultaten bij een **snelle operatie** beter zijn.”

In de praktijk van Simons in de Mediapark Klinik te Keulen, is het doel allereerst om snel duidelijkheid over de oorzaak van de pijn te hebben. Vervolgens is in te schatten of een operatie op korte termijn nodig is, of dat afwachten de beste ‘hernia-weg’ is. “Wij maken bij uitstralende pijn op korte termijn een MRI” vertelt Simons. “Dit gebeurt in Keulen op dezelfde dag waarop het

gesprek en het neurologisch onderzoek plaatsvindt.” Aan het eind van dit korte traject weet de patient dus direct wat de oorzaak van zijn pijn is, en krijgt een behandelplan. **Slechts twintig procent** van de mensen wordt dan geopereerd, maar die mogen zelf beslissen wanneer ze geholpen worden, zelfs als het de volgende dag moet zijn!

Waarom kan Simons werken zonder wachtlijsten, terwijl dit zijn collega's in Nederland lang niet altijd lukt? “Wij doen maar één ding in onze neurochirurgische praktijk, en dat is het behandelen van ruggen. Hierdoor ga je heel **efficiënt werken**, zeker met 24 jaar ervaring en 6000 patienten per jaar. Verder zijn we flexibel in de werktijden, er wordt niets verschoven: wat vandaag gepland staat wordt vandaag gedaan, hoe laat het ook wordt.”

Simons beweert overigens niet dat de Nederlandse herniazorg slecht is. “Integendeel!” zegt Simons, “de Nederlandse herniazorg is erg goed, alleen jammer dat de patient eigenlijk tussen drie tot vier verschillende specialisten hangt: neuroloog, pijnbestrijder, orthopeed en neurochirurg. Onze kracht is **alles in één hand**: snelle, doelgerichte, specialistische zorg.”

www.hernia-weg.nl

Im Mediapark 3 | 50670 Keulen
Tel. +49 (0)221 - 979 73 00
www.hernia-weg.nl

Maaltijdservice voor het ❤ van de Achterhoek!



Renes
Maaltijden.nl

Bel: 0314 - 62 43 93
App: 06 - 51 93 44 14
Email: info@renesmaaltijden.nl

De lekkerste maaltijden & de grootste keuze!

Yoga van het Hart Studio is een veelzijdige yogastudio, waar veel verschillende soorten lessen worden gegeven door verschillende docenten. We bieden ook workshops en andere leuke activiteiten aan.



Traditionele Yoga • Dru Yoga • Hatha Yoga • Bedrijfs Yoga
• Yin Yoga • Power Yoga • Yoga voor fietsers en hardlopers
• Mindfull Walk instructeur Doetinchem

Christina Spijkerman
Bel - 0648498073 • Gerrit Varwijkplein 7, Zeddam
www.yogavanhethart-studio.nl

Heerlijke verse gerechten voor een betaalbare prijs aan huis!



Renes
Maaltijden.nl

Wilt u genieten van een heerlijke, gezonde maaltijd, maar heeft u niet altijd tijd om zelf te koken of wordt het bereiden van een maaltijd voor u een opgave, dan zijn we u graag van dienst!

Wij bieden u de grootste keuze aan verse gerechten tegen een betaalbare prijs en stellen elke week weer een nieuwe menulist voor u samen met veel heerlijke gerechten en volop variatie. De menukaart geeft u gewoon weer aan uw vaste bezorger mee.

Heeft u een dieet of speciale wensen, laat het ons even weten. Vragen? Dan komen we gewoon even bij u langs voor een persoonlijke uitleg, indien u dit op prijs stelt.

Bij ons heeft u geen verplichtingen, abonnement of bezorgkosten, u bestelt alléén wanneer het u uitkomt.

Probeer eens voordelig onze heerlijke maaltijden:

5 maaltijden voor slechts € 20,-

 **zorgservice voor het ❤ van de Achterhoek**

Bel: 0314 - 62 43 93 | App: 06 - 51 93 44 14
info@renesmaaltijden.nl
renesmaaltijden.nl

 **Netwerk Transmurale Zorg**
West-Achterhoek
Kwetsbare Ouderen



Maakt u zich zorgen omdat u merkt dat u of uw naaste steeds meer dingen vergeet of ziet u dat het gedrag verandert? Is er een niet plus gevoel? Er klopt iets niet, maar er is moeilijk een vinger op te leggen? Zou er sprake kunnen zijn van dementie?

Wat zijn signalen van dementie?

Bij signalen van dementie wordt vaak gedacht aan vergeetachtigheid en verwardheid, zoals in herhaling vallen en het vergeten van afspraken. Maar ook gedrag kan veranderen. Een persoon met dementie kan sneller boos worden, achterdochtig worden, rusteloos zijn of juist minder initiatief nemen. Andere signalen van dementie zijn problemen met dagelijks handelen, zoals problemen met aankleden of geen beslissingen kunnen nemen.

Wat kunt u doen bij (een vermoeden van) dementie?

Het is goed om te weten dat u er niet alleen voor staat. Wanneer u een vermoeden heeft van dementie kunt u een afspraak maken met uw huisarts om uw zorgen te bespreken. Daarnaast kunt u contact opnemen met de Helpdesk Kwetsbare Ouderen voor meer informatie over dementie en het in gang zetten van de juiste begeleiding. De **Helpdesk Kwetsbare Ouderen** is te bereiken op tel. **085-4857580**. Meer informatie is te vinden op www.kennisnetwerkkwetsbareouderen.nl.

www.kennisnetwerkkwetsbareouderen.nl

Passie voor de zorg?

Elver zoekt (ervaren) collega's voor bewoners met een intensieve zorg en/of begeleidingsvraag.

Kijk op elver.nl/werken-bij voor een volledig overzicht van alle vacatures.



elver
wonen • dagbesteding • behandeling

Vakantiekrachten voor 2020 gezocht!

Ben je minimaal vier aaneengesloten weken beschikbaar in de periode van 1 juni tot 1 oktober 2020?

Z:ORG SAMEN
GELDERLAND

Heeft u zorg, hulp en/of ondersteuning nodig? Wilt u zolang mogelijk thuis blijven wonen? Wilt u kwalitatief goede zorg ontvangen? Dan bent u op het juiste adres!

Zorg Samen Gelderland biedt op maat zorg en dienstverlening aan cliënten in alle fasen van hun leven, in de directe woon- en leefomgeving. Er is een grote mate van persoonlijke betrokkenheid, zorg op maat en de organisatie is laagdrempelig. Begrip voor waarden, normen, wensen en zorg op maat. De organisatie heeft zich gespecialiseerd in het verlenen van:

- Wijkverpleging
- Individuele Begeleiding
- Dagbesteding, begeleiding in groepsverband
- Huishoudelijke dienstverlening

Zorg Samen Gelderland is trots op het hele team met het behaalde Gouden Prijs Kwaliteit Keurmerk VVT en Huishouding in de zorg.

Meer weten over de zorgverlening van onze organisatie of wilt u meer informatie?
Neem gerust contact op met onze medewerkers: 0314 - 763644
E-mailen kan ook: info@zorgsamengelderland.nl
Bezoekadres: Dichterseweg 147, 7006 AD Doetinchem





Nieuw:

- Geschikt voor feesten en partijen tot 50 personen
- Catering aan huis

Eetcafe de Sprokkelaar
Sint Jansgildestraat 77
7037 AW Beek

T 0316 84 69 23
I desprokkelaar.nl
E info@desprokkelaar.nl

Eetcafé de Sprokkelaar



MedSupport is een jonge, dynamische en moderne fysiotherapiepraktijk gevestigd in Zelhem en Doetinchem.

Professionele begeleiding en persoonlijke aandacht in combinatie met de nieuwste oefenapparatuur zorgen ervoor dat u snel van uw klachten af bent.

MedSupport fysiotherapie is gericht op het verbeteren en behouden van de kwaliteit van het dagelijks leven van ieder individu met lichamelijke klachten. Dit doen wij door gerichte zorg op het gebied van fysiotherapie te bieden. Wij geloven dat geen enkele klacht exact hetzelfde is waardoor wij elke klacht als uniek bekijken en behandelen. Binnen fysiotherapie MedSupport heeft ieder zijn eigen specialisme en werken wij samen waardoor we elkaar kunnen ondersteunen in het geven van de beste behandeling.

Bij ons kunt u terecht voor verschillende expertises:
dry needling – schouder-, heup-, knie revalidaties – manueel therapie - geriatrie- fysiotherapie – sportfysiotherapie – psychosomatische therapie

“MedSupport fysiotherapie: voor gerichte persoonlijke zorg waarbij snel herstel en het voorkomen van terugval centraal staan”

Wij zijn gevestigd in Zelhem en Doetinchem, ook doen wij behandelingen aan huis
- Geen wachtlijsten
- Contracten met alle zorgverzekeraars
- Gratis inlooppreekuur in Doetinchem op vrijdag om 10:00u

Heeft u vragen of wilt u een afspraak maken?

Fysiotherapie MedSupport Keppelseweg 26 7001 CG Doetinchem 0314 - 76 50 99	Fysiotherapie MedSupport Halseweg 27d 7021 HV Zelhem 0314 - 78 67 06
--	--

info@medsupport.nl | www.medsupport.nl



Zie jouw kans schoon!

“Zorgkwaliteit betekent voor ons het geluk van de cliënt. Een mens met een uniek levensverhaal, dromen en wensen, die wij dagelijks zorg met aandacht kunnen bieden.”

Bij Markenheem zijn we regelmatig op zoek naar nieuwe collega's. Goede zorg door enthousiaste, betrokken vakmensen waar je van op aan kunt. Dat is waar we bij Markenheem voor staan. In **de gemeenten Doetinchem en Bronckhorst** zoeken wij enthousiaste **huishoudelijke hulpen** voor in de **wijkverpleging**.

Spreekt het jou aan om deze hulp aan onze cliënten te geven?

Solliciteer dan nu!

Kijk voor meer informatie op www.werkenbijmarkenheem.nl of stuur ons een **appje** via **06-129 039 00**

Markenheem
voet zorg dichtbij

Betrouwbaar | Zichthoudend | Enthousiast | Samenwerking

Markenheem biedt kwalitatief hoogwaardige wijkverpleging, verpleeghuiszorg en wonen met zorg in de gemeenten Doetinchem en Bronckhorst.



**“Mijn schouderpijn gaat nooit meer over”,
“Ik heb al fysiotherapie geprobeerd, maar dit heeft niks geholpen voor mijn schouderpijn.”**

Dit horen wij vaak van mensen die voor het eerst bij ons in de praktijk komen. Schouderpijn is een complexe klacht en vraagt daarom ook een persoonlijke aanpak waarbij een actieve aanpak voorop staat. Bij Fysiotherapie MedSupport zijn wij gespecialiseerd in schouderpijn. Door onze brede aanpak op zowel fysiek- als gedragsniveau hebben wij al veel mensen geholpen bij het verbeteren van hun schouderpijn en het voorkomen van een eventuele (onnodige) operatie. Wij hebben nauw contact met specialisten uit de verschillende ziekenhuizen en huisartsen, waardoor er snel en gemakkelijk een behandelplan in overleg met hen kan worden gemaakt.

Bij Fysiotherapie MedSupport maken wij graag tijd voor u om samen een behandelplan te maken gericht op het verbeteren of zelfs wegnemen van uw schouderpijn. Aan de hand van de intake bepalen we samen welke weg u het beste kan bewandelen om van uw pijn af te komen.

Het enige wat u hoeft te doen is ons bellen voor een afspraak op onze locaties in Doetinchem of Zelhem, of u komt langs op ons gratis inlooppreekuur op vrijdag om 10:00 uur op onze locatie in Doetinchem.

Voor meer informatie kunt u ons natuurlijk ook altijd even bellen.

Keppelseweg 26 | 7001 CG Doetinchem | 0314 - 76 50 99
Halseweg 27d | 7021 HV Zelhem | 0314 - 78 67 06 | info@medsupport.nl
www.medsupport.nl

DURF JIJ HET?

AWESOME!

SKYZONE
DOETINCHEM

THE CRAZIEST CLIMBING EXPERIENCE!

LIKE SKYZONE
DOETINCHEM OP FACEBOOK

WWW.ROZENGARDE.NL/SKYZONE/
BEZELHORSTWEG 115 - DOETINCHEM

STA OP MET GEMAK
06-518 21 098

Na telefonische afspraak bent u welkom op 't Holland 51A - 6921 GX Duiven

BETAALBARE EN GOED ONDERHOUDEN TWEDEHANDS STA OP STOELN IN DUIVEN

Vanuit onze werkplaats in Duiven leveren wij onze sta op stoelen door heel Nederland en in de grensstreek van Duitsland.

Wij zijn een specialist op het gebied van zorgfauteuils die voorzien zijn van een handige Sta op voorziening die ervoor zorgt dat u zelf gemakkelijk uit uw fauteuil kunt komen. Onze specialiteit zijn de Nederlandse topmerken Fitform en Doge.



SAS&ZO
Beauty and hair salon

SAS&ZO - Beauty and hair salon
Boerhaavelaan 11 | 7002 HT Doetinchem
06 2181 2536 | saskia@salonsasenzo.nl
www.salonsasenzo.nl

Behandeling op afspraak



Werken aan je conditie en gezondheid met één van onze Aquasport lessen!

- Aquarobic
- Hydrogym
- Trimzwemmen
- Aquasportief
- Total Body Fit
- AquaFit
- Aquajoggen
- Zwemmen voor Zwangeren

Voordelen van bewegen in water:

- Het water heeft een ontspannende werking en is daardoor stress verminderend
- Kans op blessures is gering
- Opbouw van conditie en spiermassa
- Vet verbranding wordt geactiveerd
- Verbetering van zwemtechniek
- Voor elke leeftijd en conditie niveau is er een passende les

Nieuwsgierig geworden?
Kijk voor meer informatie en de lestijden op:
www.rozengarde.nl/zwembad-rozengarde/aquasporten/

Zwembad Rozengarde – Bezelhorstweg 115 7009 CC Doetinchem – 0314-330991 – zwembad@rozengarde.nl – www.rozengarde.nl



Bij Sas&Zo beschikken wij over verschillende methodes en behandeltechnieken die ten goede komen van uw huid.

De volgende technieken gebruiken wij bij ons in de salon:

- Aquabrasie
- Dermabrasie
- Fruitzuuring
- Microneedling
- Bio chemischepeeling
- Led therapie

NIEUW bij ons in de salon:

Wimperlifting
Een nieuwe revolutionaire techniek voor mooie en volle wimpers!

Wat is wimperlifting?
Wimperlifting van LVL Lashes is een behandeling van de eigen wimpers, zonder valse wimpers aan te brengen. De wimpers worden gelift door siliconen pads. Door deze pads kan elk wimperhaartje behandeld worden. Hierbij worden mascara en een wimperkrultang overbodig. LVL Lashes is toepasbaar op alle wimpersoorten, zowel korte als lange wimpers. Met de LVL-techniek worden de wimpers verlengd, om een sprekende blik te krijgen.

Nu wimperlifting inclusief wimpers verven € 49,50

Boerhaavelaan 11 | 7002 HT Doetinchem
06 2181 2536 | saskia@salonsasenzo.nl
www.salonsasenzo.nl

Wie beslist over u als u dat niet meer kunt?

Regel het met een **levenstestament**

U geniet van het leven, maar wat gebeurt er als u ernstig ziek wordt, in coma raakt of dement wordt? Met een levenstestament bent u hierop voorbereid.

Onze specialisten zorgen met deskundige en persoonlijke begeleiding dat het juridisch goed geregeld is. **Elk moment goed geregeld.**

VAN WEEGHEL DOPPENBERG KAMPS
NOTARISSEN | JURISTEN | ADVISEURS

Keppelseweg 1, 7001 CE Doetinchem
t. +31 (0)314 372 222 e. info@vwdknotarissen.nl

www.vwdknotarissen.nl

Hallo Doetinchem

JUMBO Doetinchem
Gegarandeerd de laagste prijs!
Altijd.

J.F. Kennedylaan 62
Doetinchem
gratis parkeren

Openingstijden:

Maandag t/m Vrijdag 08.00-21.00
Zaterdag 08.00-20.00
Zondag 13.00-18.00



Hallo JUMBO

Jumbo is en blijft de goedkoopste bij u in de buurt. Dankzij onze laagsteprijsgarantie bent u bij ons altijd het goedkoopst uit. Is de vaste prijs elders toch lager? Meld het ons. U krijgt als dank het product gratis en we passen de prijs aan.

MEE Oost



Meedoen mogelijk maken

Samen willen we meer mogelijk maken voor mensen met een kwetsbaarheid of beperking.

Voor inwoners

- Onafhankelijke cliëntondersteuning, gratis en voor iedereen
- Voor alle vragen op het gebied van zorg, wonen, welzijn, onderwijs, werk of bijvoorbeeld inkomen.
- Ondersteuning bij het keukentafelgesprek met bijvoorbeeld de gemeente.
- Informatie en advies bij een indicatie voor langdurige zorg (Wlz).

Voor organisaties en professionals

- Trainingen herkennen van en omgaan met mensen met (niet-zichtbare) beperkingen.
- Advies en projectleiding bij inclusievraagstukken.
- Specialistische expertise op het gebied van (niet-zichtbare) beperkingen.
- Integrale concepten die meedoen mogelijk maken voor mensen met een beperking op het gebied van zelfstandig leven, eigen regie, toegankelijkheid en mobiliteit, onderwijs en ontwikkelen, werk en inkomen, gezondheid en zorg, cultuur, sport en vrije tijd.

KIJK VOOR MEER INFORMATIE OP WWW.MEE-OOST.NL
OF NEEM CONTACT OP VIA 0314 344 224.

meedoen mogelijk maken

KILDER - RvN uitvaartzorg gevestigd aan de Hoofdstraat 25 te Kilder, bekijkt wekelijks uitvaartpolissen van mensen die willen weten hoeveel hun gewenste uitvaart werkelijk kost. En of alles gedekt is in hun polis. Zo'n gesprek is vrijblijvend en gratis.

"Steeds meer mensen regelen hun eigen uitvaart. We leggen alle persoonlijke wensen voor het afscheid vast en zorgen voor een perfecte uitvoering daarvan. Voor degene die gaat overlijden geeft dat veel rust. Het financiële plaatje is daarbij van groot belang. Alle kosten zijn bekend en niemand komt later voor verrassingen te staan," aldus van Nunen. "Mensen weten vaak niet waar ze precies voor verzekerd zijn."

Als nabestaanden een uitvaart regelen bellen ze de verzekeringsmaatschappij die op de papieren staan. Niet wetende dat ze zelf mogen kiezen wie ze bellen, maar dat is wel zo. Van Nunen: "We verzorgen uitvaarten in de hele achterhoek en Liemers en soms ver daarbuiten. De polis voorwaarden nemen we dan 1 op 1 over. Alles waar je voor verzekerd bent, voeren we uit voor dezelfde prijs. Al de extra's die je wenst, zijn door ons kleine kantoor ook nog eens goedkoper."

"Ik hoop dat ze ons bellen, als er iemand overlijdt. Want afscheid nemen kun je maar één keer doen en dan moet het perfect zijn."

0314 -765 001 24/7

Ongeacht waar u verzekerd bent. Wij voeren met ons team de uitvaart naar uw wensen uit en regelen alle formaliteiten met uw verzekeraar.

DELA - Monuta - Yarden - Ardanta - Nuvema - enz.

RvN Uitvaartzorg

Als afscheid vraagt om warmte, liefde, aandacht.

www.rvnuitvaartzorg.nl
info@rvnuitvaartzorg.nl



Ron van Nunen

Nieuw in Jumbo Doetinchem: advies van voedingscoaches

Jumbo Doetinchem gaat bewust en gezond eten nog makkelijker maken door een samenwerking met (sport)diëtisten van Tara Vossers. Als voedingscoaches gaan zij klanten helpen bij het maken van lekkere en gezonde(re) keuzes voor in hun winkelwagen of -mandje. Dat doen ze onder meer door de introductie van de #lekkergezond productbordjes. Ook staan er #lekkergezond supermarktrondleidingen en kookworkshops op de agenda.

Wat is gezond? Die vraag krijgen zowel de Jumbo medewerkers als diëtisten vaak. Dat is de reden van Jumbo Doetinchem en de diëtisten van Tara Vossers om de handen in één te slaan.

Lekker en gezond eten bereikbaar maken voor iedereen

Jumbo wil lekker en gezond eten bereikbaar maken voor iedereen. Dat doet de supermarkt door haar klanten te laten zien dat gezond eten niet ingewikkeld en/of duur hoeft te zijn. Pieter Hubers is filiaalmanager van Jumbo Doetinchem en zeer blij met de samenwerking: 'Wij zijn al de goedkóopste supermarkt van Doetinchem. Door deze samenwerking met Tara Vossers zijn we nu op weg om ook de aller-gezondste supermarkt van Doetinchem te worden.'

Gezond en lekker eten is een keuze

De diëtisten Tara Vossers en Anniek Ketels merken dat een gezond eetpatroon voor heel veel mensen niet vanzelfsprekend is. Echter gezond en lekker eten is vaak dichterbij dan je denkt: 'Het is een keuze en in veel gevallen ook best wel een lastige keuze, maar met onze begeleiding hoef je het niet alleen te doen. Wij staan voor je klaar, zowel in de Jumbo met tips en adviezen als in de praktijk door het geven van persoonlijk voedingsadvies. Wij kijken er naar uit om samen met Jumbo te werken aan een (nog) gezonder Doetinchem.'

Meer weten over de samenwerking, neem dan een kijkje op www.tara-dietist.nl/jumbo



www.tara-dietist.nl

DE fysioclub

Beter worden. Gezond blijven.

088-5670132

EERSTE
BEHANDELING
NA INTAKE
GRATIS

'Beter worden. Gezond blijven'

Fysioclub Doetinchem
Tjalmastraat 3
7001 EX Doetinchem

www.fysioclub.nl



Waar kan ik terecht met chronische pijn?

Speciaal voor mensen met chronische pijn aan het houdings- bewegingsapparaat heeft Medinello Doetinchem de samenwerking gezocht met verschillende zorgverleners in de omgeving.

Om mensen met chronische pijn beter te kunnen helpen, is een intensievesamenwerking met De Fysioclub en andere in pijn gespecialiseerde zorgverleners zoals ergotherapeuten, oefentherapeuten en psychologen opgezet.

Onduidelijk

Het is lang niet altijd duidelijk waar iemand met chronische pijn (het beste) geholpen kan worden. Chronische pijn kent vele varianten, er is dus ook niet één oplossing die altijd en voor iedereen werkt. Daar komt bij dat de vergoedingen van de diverse behandelingen aan vele regels zijn gebonden. Hierdoor komen mensen met chronische pijn aan het houdings- bewegingsapparaat niet altijd direct bij de juiste zorgverlener terecht.

Samenwerking

Om dit probleem te ondervangen en mensen met chronische pijn beter op weg te helpen naar de juiste zorg heeft Medinello Doetinchem, in samenwerking met De Fysioclub, een verbeterde keten van zorg opgezet.

Dat betekent dat meerdere zorgverleners, gespecialiseerd in chronische pijn, hun krachten hebben gebundeld om de best mogelijke zorg te leveren. Door deze samenwerking wordt er nu over de muren van de eigen praktijk/ instelling heen gekeken en wordt de behandeling afgestemd op de behoefte van de cliënt.

Inzetten van meerdere disciplines

"Ondanks het feit dat we al veel mensen met chronische pijn vanuit onze fysiotherapeutische expertise goed kunnen helpen,

blijkt toch dat deze monodisciplinaire aanpak helaas niet altijd afdoende is. Soms komt er meer bij kijken om iemand goed van dienst te kunnen zijn en moeten we andere disciplines inschakelen" aldus Sven Bolderman, fysiotherapeut bij De Fysioclub in Doetinchem.

Bij Medinello Doetinchem zijn deze disciplines aanwezig. Naast de in chronische pijn gespecialiseerde fysiotherapeuten werken er ook psychologen, ergotherapeuten en revalidatieartsen. Bij Medinello worden mensen met chronische pijn behandeld door een intercollegiaal team van specialisten geeft Samuel Derkse, vestigingsmanager bij Medinello Doetinchem, aan.

"Desondanks vallen er nog steeds mensen tussen wal en schip. Mensen die meer nodig hebben dan de in chronische pijn gespecialiseerde fysiotherapeuten van De Fysioclub kunnen bieden, maar waarvoor de verzekering (nog) geen behandeling bij Medinello vergoedt. Vandaar dat we een nog bredere samenwerking hebben gezocht en nu ook met zorgverleners in de regio intensief samenwerken", aldus Samuel.

Beter van dienst

"Met de verbeterde keten van zorg denken we de mensen met chronische pijn beter van dienst te kunnen zijn. De verbetering zit in het feit dat mensen met chronische pijn eerst een screening krijgen bij Medinello Doetinchem. Na die screening wordt er aangegeven of een intake van Medinello passend is of dat iemand met chronische pijn eerst ergens anders behandeld moet worden. Hierbij wordt er dus over de muren van onze eigen praktijk heen gekeken en adviseren we de zorgverlener die het beste past bij de behoefte van de cliënt.

Hierdoor is de kans dat er veel kostbare tijd verloren gaat veel kleiner en daar is iedereen bij gebaat.



Kijk voor meer informatie en/of aanmelding op
www.medinello.nl of www.fysioclub.nl



In 2002 ben ik, Lida van der Tas, begonnen met Herbalife producten en adviezen over gezonde gewone dagelijkse voeding. Dit concept werd onderbouwd door de opleiding Voeding en dieetkunde die ik in 1996 startte bij het SVH stichting vakonderwijs Horeca en in 2012 de opleiding HBO Voedingskunde. Hierbij raakte ik steeds meer overtuigd van de zekerheid dat een lichaam, wat op een normale manier kan bewegen, ook beter gaat afslanken. Bewegen wordt vaak beperkt door een gebrek aan energie of vanwege stijfheid of overgewicht. Hierdoor kwam ik in aanraking met de Slimline, een machine die het lichaam aanzet om te bewegen zonder inspanning. Mijn klanten namen plaats op een behandeltafel en met electrode werd het lichaam in werking gezet terwijl de klant er ontspannen bij lag.

Door goed te letten op het eetgedrag en met ondersteuning van de Slimline werden goede resultaten behaald, slanker worden op plaatsen waar je graag vet kwijt wil. Klanten kregen meer energie en door te weten wat je eet is het gewicht veel beter onder controle te houden nadat het doel bereikt is.

In 2010 is ons bedrijf verhuisd van Beek naar Zeddum en zitten wij in het voormalige pand van Robin Sport. Ook hier groeien we langzaam maar stabiel door. De Slimline is ondertussen vervangen voor de Benexere een hogere frequentie EMS spieractivatie met ultra sound waardoor een nog betere werking en resultaat wordt verkregen. Ook maken wij gebruik van de Hypoxi methode. Hypoxi is een methode die de probleemzones in vorm brengen! HYPOXI werkt met gerichte en effectieve bodyshaping! Ook vermindert HYPOXI cellulitis zichtbaar en verbetert tevens de huidteint. Met HYPOXI bereikt u uw gestelde doelen snel en effectief.

Ondertussen zijn we van 1 naar 2 privé cabines gegaan. In 2014 deed de Bodysculptor haar intrede in het bedrijf. Een geweldige machine die het lichaam veel brengt, een beter hormoon huishouding, rust en meer evenwicht in het dagelijkse leven, en je bovendien centimeters laat afslanken mits er wat af te slanken valt. De ondersteuning met een voedingsprogramma zorgt ervoor dat je sneller en mooier gaat afslanken, je huid wordt mooier en strakker. Echt een geweldige machine waarbij, als je

het goed doet, er ook goede resultaten worden geboekt. Inmiddels zijn wij met de BodySculptor naar de tweede machine gegroeid met een 3-de privé cabine. Ook beschikken wij over de allernieuwste Clatuu machine waarmee cryolipolyse, vet verwijdering door koeling, wordt bevorderd. Resultaten van 8 a 9 cm vetweefsel vermindering in één behandeling.

Afslank en lichaam contouring (het mooier maken van het lichaam) is één onderdeel van ons bedrijf. Een ander onderdeel is Anti-Aging. Niets anders dan; "Hoe je er morgen wil uitzien bepaal je vandaag".

Wij beschikken over de Hifu De Ultraformer III. Het is een complete niet-chirurgische therapie voor uw gezicht, hals en decolleté om uw huid optimaal te liften. De therapie is zo krachtig dat deze echt in de diepere huidlagen komt. Gelijk na de behandeling voel je en kun je al zien dat het werkt. Je huid gaat er jonger en stralender uitzien zonder dat je mimiek veranderd. Je voelt geen stijfheid of verandering in je gezicht. Fijne lijntjes verdwijnen en diepere lijnen worden minder diep.

Ook beschikken wij over de Cryo21 voor de onderkin, wallen, hamsterwangetjes, contouring rond de mond en de ogen. Bij verouderde armen en benen wordt de huid strakker en in het gezicht kunnen we de huid weer verstrakken en verdikken.

Natuurlijk is er in onze studio ook een betaalbare goede, moderne cosmeticalijn aanwezig voor de diverse huidtypen. Onze productenlijn is volop in ontwikkeling waardoor deze verbeteren en een hoger resultaat behalen.

In de afgelopen 17 jaren hebben wij veel geïnvesteerd in kennis en ervaring en ook nu staan er weer een aantal innovatieve dingen op stapel. Graag laten wij u kennis maken met onze behandelingen die er echt toe doen.

's-Heerenbergseweg 40 | 7038 CD Zeddum
Tel. 0314-640743 | info@dali-wellness.nl
www.dali-wellness.nl

Fysiotherapie Azora - Weer plezier in bewegen!

Wie zijn wij

We staan met een team van 22 fysiotherapeuten voor u klaar bij lichamelijke klachten of pijn met bewegen. Bij ons in de eerstelijns praktijk kunt u van maandag tot vrijdag en in de avonduren terecht voor een afspraak. Daarnaast zetten wij onze deskundigheid in de regio, waar we in een multidisciplinair team toewerken naar uw herstel.

Waar kunt u ons vinden

Onze praktijk is gehuisvest achter het Antonia te Terborg. Via onze eigen ingang aan de linkerkant van het gebouw komt u in onze moderne praktijk. De praktijk is voorzien van een ruime fitnesszaal met apparatuur, aparte oefenzaal en hydrotherapie bad voor specifieke training.

Onze speerpunten

Voor de meeste klachten kunt u bij een van onze fysiotherapeuten terecht. Vraagt de klacht om gespecialiseerde fysiotherapie, onze therapeuten zijn opgeleid om gerichte behandeling en begeleiding te bieden in de volgende specialisaties en ziektebeelden:

- | | |
|--------------------------------|----------------------------|
| - Manuele fysiotherapie | - Amyotrofische Laterale |
| - Bekkenfysiotherapie | Sclerose (ALS) |
| - Oncologiefysiotherapie | - Parkinson |
| - Geriatriefysiotherapie | - Claudicatio Intermittens |
| - Niet-Aangeboren Hersenletsel | - COPD |
| - Orthopedische revalidatie | - Reuma |
| - Amputatietraining | - Chronische pijn |
| - Multiple Sclerose (MS) | |

Maar wij hebben meer te bieden!
Bij ons kunt u ook terecht voor:

- Hydrotherapie
- ZwangerFit
- Dry needling
- Valpreventie
- Draaaiduizeligheid
- Ai Chi

Wat onderscheidt ons

Ons brede team fysiotherapeuten brengt veel expertise bij een. Het bundelen van onze krachten maakt het dat wij u de behandeling kunnen bieden die op u afgestemd is. Daarnaast bieden onze ruime faciliteiten de mogelijkheid om therapie in het water, op individuele basis of in groepsverband aan te bieden en/of te combineren. Heeft u vragen die wij niet kunnen beantwoorden? We hebben korte lijntjes met onze collega's van de ergotherapie, logopedie en diëtetiek wat een multidisciplinaire behandeling mogelijk maakt. Dat is onze kracht!

ACTIE

Komende maand hebben wij een leuke actie. Meldt u zich aan voor fysiotherapie, dan krijgen de eerste 50 aanmeldingen een GRATIS dynaband. Met deze dynaband kunt u thuis gaan trainen. De dynaband biedt extra weerstand tijdens het trainen en maakt je oefenprogramma leuker en uitdagender! Oefeningen hiervoor worden meegegeven.

azora
Fysiotherapie

Industrieweg 115 | 7061 AP Terborg | 0315 33 82 50
fysiotherapie@azora.nl
www.azora-abc.nl

Arc en Ciel

uw huis, uw thuis



20/20 DEAL*

*In 2020 elke maand
20% korting op één of meerdere
producten uit ons assortiment

Bel (0315) 84 20 21

Stap-op-Stoel op Maat

- Uw individuele **Sta-op-Stoel**
- Speciaal voor u **op maat gemaakt**
- Aanmeting **op afspraak** in onze showroom
- **20/20 Deal** dus **20% korting**

Minder rugklachten door een comfortabele 'op maat' fauteuil

In Nederland hebben circa twee miljoen mensen last van rugpijn of nekpijn. Lage ruglijn zonder uitstraling is het meest voorkomende probleem. Hoe ouder je bent, hoe groter de kans op klachten. Regelmatig bewegen kan klachten verlichten, maar 'gezond' zitten is minstens zo belangrijk. Veel mensen zijn zich daar niet van bewust. De makers van Fitform-fauteuils weten het als geen ander. Al bijna 40 jaar zijn zij gespecialiseerd in het oplossen van zitproblemen.

Uit cijfers die het RIVM in 2018 publiceerde, blijkt dat ruim 1,1 miljoen vrouwen en 858.600 mannen met rug- of nekklachten bij de huisarts bekend waren. Rugpijn verhelpen is niet eenvoudig. Soms kan een fysiotherapeut of manueel therapeut helpen. Maar als bepaalde omstandigheden thuis niet veranderen, is de kans groot dat de klachten terugkeren. Een van de belangrijkste oorzaken van rugpijn is namelijk verkeerd zitten.

Als we zitten, belasten we ons lichaam meer dan wanneer we staan. En we zitten heel veel. Iemand van 70 jaar heeft maar liefst de helft van zijn of haar leven gezeten. Onderzoek bij rugpatiënten laat zien dat 85% van de klachten het gevolg zijn van verkeerd zitten. Ook uitval in het arbeidsproces heeft vaak te maken met rugproblemen. Opmerkelijk: meer dan de helft van deze mensen heeft een zittend beroep.

Klachten door verkeerd zitten
Verkeerd zitten kan niet alleen leiden tot rugpijn, maar ook tot andere lichamelijke klachten. Denk aan spierpijn, last van de gewrichten en zenuw- of

aderafknellingen. Maar wanneer zit je verkeerd, en wanneer goed? Een bekende 'foute' houding is onderuit gezakt in een stoel of bank hangen. De natuurlijke S-vorm van de wervelkolom wordt dan niet ondersteund. Hierdoor ontstaat te veel plaatselijke belasting. Ook in een stoel die te hoog, te laag, te diep of ondiep is, voelt het lichaam zich niet prettig.

Zó zit je gezond

In samenwerking met de makers van Fitform-stoelen is wetenschappelijk onderzocht hoe het lichaam in zithouding het best ondersteund kan worden. Het resultaat: vijf basisvoorwaarden waaraan een stoel moet voldoen: de juiste zithoogte, zitdiepte, armleuningshoogte, lendensteun en zithoek. 'De beste zithouding is de volgende' is een gevleugelde uitspraak. Oftewel: je kunt beter zo min mogelijk zitten. Maar er zijn mensen die veel moeten zitten, bijvoorbeeld vanwege ouderdom of een lichamelijke beperking. En zitten is soms gewoon prettig. Om te relaxen, tv te kijken, op de tablet te werken of heerlijk uit te rusten. Wil je dit zo gezond mogelijk doen, probeer dan het lichaam zoveel mogelijk in zijn natuurlijke vorm te ondersteunen.

Beweging tijdens het zitten

Bij Fitform staat alles in het teken van het bedenken en produceren van de meest 'gezonde' fauteuils. Gezond zitten is bewegend zitten, oftewel: zoveel mogelijk van houding veranderen tijdens het zitten. Fitform heeft op twee manieren beweging in de stoelen ingebouwd. Op de eerste plaats via de diverse verstelbewegingen van de stoel: ligstand, kantelstand, sta-op stand en uitklapbare beenondersteuning. Daarnaast kan de gebruiker een van de twee bewegend-zitsystemen inschakelen. RCPM is er

speciaal voor mensen met rugklachten. Via fitMotion krijg je een seintje als het tijd wordt om te bewegen. Lukt dat niet, dan gaat de stoel vanzelf subtiel bewegen.

Nederlands vakmanschap
Fitform-fauteuils worden met veel vakmanschap handmatig gemaakt in het Brabantse Best. Elke stoel op maat en met een grote keuze uit opties, accessoires en bekledingen. Dankzij de tien jaar Fitform-waARBorggarantie en bijbehorende service kan elke klant zorgeloos genieten van comfortabel en gezond zitten.



**Voorstsestraat 1,
7071 PH Uift - (0315) 84 20 21
bij de watertoren**

MOOI & STRAK IN JE VEL!

Mooi en strak de lente
in met onze succes-
volle voedingswijzen,
afslankmethodes &
anti-aging behandelingen.

dali-wellness.nl

's-Heerenbergseweg 40 / 7038 CD Zeddam
0314-640743 / info@dali-wellness.nl



azora
Fysiotherapie

Weer plezier in bewegen



Manuele-
Oncologie-
Oedeem-
Bekkenfysiotherapie
Neurorevalidatie en
Orthopedische
revalidatie



ZwangerFit
Hydrotherapie
Ai Chi
Valpreventie
Reuma
MS/ALS

Dry needling
Draaiduizeligheid
Revalidatie na amputatie
Parkinson
COPD
Psychogeriatric



Heeft u klachten, wilt u weer fit door het leven? Neem dan contact met ons op!
Azora Fysiotherapie, Industrieweg 115, 7061 AP Terborg, 0315 33 82 50 - fysiotherapie@azora.nl - www.azora-abc.nl