

ItBuro+ Stress en Bekken

Het afgelopen jaar heeft samen-werken in it Buro geleid tot het ontstaan van twee specialisten teams: **it Buro + stress** (Fysiotherapie, Oefentherapie, Osteopathie, Homeopathie, Loopbaancoaching) en **it Buro + bekken** (Bekkenfysiotherapie, Osteopathie, Manuele lymfedrainage / shiatsu, Homeopathie en Psychologie). De betreffende disciplines hebben kennis en vaardigheden gebundeld om u bij stressgerelateerde en bekken/buikgerelateerde (pijn)klachten een stap vooruit te helpen met een zorgvuldige intake en onderzoek waarna een eventueel plan van aanpak wordt besproken. U kunt zich aanmelden bij alle betrokken disciplines. Er wordt samenwerking gezocht als dit toevoegt in uw wel-zijn; natuurlijk altijd met uw toestemming. Kijk voor meer informatie op de website www.itburo-bolsward.nl of vraag uw behandelaar

Binnenkort Project Zelfvertrouwen!

Move to Improve, In-Menz & MeinTheater hebben hun krachten gebundeld. Versterk je zelfvertrouwen en uitstraling door in beweging te komen, jezelf leuk te vinden en door te durven doen. Leven en bewegen vanuit Plezier en Passie.

Houd voor de Introductie workshop itburo-bolsward.nl in de gaten. www.move-to-improve.net - www.in-menz.nl - www.meintheater.nl

Belife, multidisciplinaire specialistische revalidatie (MSR)

Belife is een landelijk opererend netwerk en in 2016 is Belife gestart in it Buro te Bolsward, het eerste Belife-centrum in het Noorden.

MSR is een programma van 13 tot 20 weken waarin verschillende specialisten (revalidatiearts, psycholoog, fysiotherapeut, inspanningsfysioloog, ergotherapeut, diëtist en caremanager) als team actief met u samenwerken aan uw revalidatie. Uw klachten worden vanuit meerdere invalshoeken (zorgdisciplines) onderzocht en samengebracht tot een behandelprogramma. De aanpak heeft al vele succesvolle trajecten opgeleverd. In 2017 worden de activiteiten van Belife in Bolsward voortgezet en uitbreiding in het Noorden is een feit, ook Groningen heeft vanaf 2017 een Belife-centrum.

Kijk voor meer informatie op www.belife.nl of www.fysio-actief.nl of vraag uw fysiotherapeut om meer informatie.

De Vloer Op!

MeinTheater gaat de De Vloer Op met volwassenen in Bolsward. 5 Woensdagavonden wordt er in de ronde zaal gespeeld, geïmproviseerd, gelachen en gedurfd. Want daar gaat De Vloer Op over. Uit het hoofd en in de actie. Fout=leuk, en uit je comfortzone. Vanuit een veilig en rustig begin werken we toe naar het uitspelen van alledaagse De Vloer Op scene's. Je kunt meer dan je denkt, en je denkt meer dan je weet, en je durft meer dan je dacht. Verwarring alom en vooral: Speelplezier. Voor info en opgave voor een volgende lessen-serie zie site: www.MeinTheater.nl

Willewiis logopedie en dyslexie

Logopediepraktijk Willewiis zit inmiddels al weer een maand of 10 in It Buro. We helpen kinderen en de ouders op gebied van taal, articulatie, stem, afwijkend mond gedrag en ook dyslexie.

Binnen onze praktijk werken 2 gespecialiseerde dyslexie behandelaren. We werken samen met Dyslexie Netwerk Pento voor wat betreft de vergoede dyslexie behandeling waarvoor strenge criteria gelden. Mochten kinderen niet voldoen aan deze strenge criteria dan wil het niet zeggen dat er geen sprake is van dyslexie. Het kan zijn dan er dan een milde vorm van dyslexie aanwezig is of dat kinderen heel goed compenseren en hun fouten kunnen verbloemen.

Het hebben van dyslexie betekent voor het kind heel veel: vaak zien we bij deze kinderen een mate van faalangst die zich kan uiten in het terugtrekken, onderpresteren of juist geweld. Het is dus zaak om tijdig aan de bel te trekken bij enig vermoeden van, bij signalen van dyslexie.

Willewiis Logopedie en Dyslexie.

E-mail: info@willewiis.nl • Tel.: 0517-390008

Web: www.willewiis.nl

Nieuw in It Buro: SAN CARE!

Hallo allemaal, langs deze weg wil ik mij graag voorstellen. Mijn naam is Sanne Terenstra en ik mag mij sinds 1 februari eigenaresse noemen van schoonheidssalon 'SAN CARE' gevestigd in It Buro.

Ik ben gediplomeerd schoonheidsspecialiste en daarnaast gespecialiseerd in het zetten van wimperextensions. Mijn salon staat in het teken van Wellness, Huidverbetering en Healthness. U kunt bij mij terecht voor gezichtsbehandelingen met een oosterse beleving, of laat je wenkbrauwen stylen in de browbar.

Voor meer informatie over mijn salon of advies kunt u een kijkje nemen op mijn facebook pagina -> sanbeautycare

Graag tot ziens bij SAN CARE!

SAN CARE • 0634862990 • sann.care@gmail.com

Nieuws van Fysio-Actief

- Fysio-Actief heeft een nieuwe website! Kijk op www.fysio-actief.nl voor een vernieuwd en compleet overzicht van onze diensten en specialisaties.
- Elke dinsdag tussen 17:15-18:00 houdt Fysio-Actief **inloopsprekuren** in It Buro. Bij vragen, klachten of blessures kunt u gratis en vrijblijvend binnenlopen voor tips en advies.

Verbouwing

Op de etage van it Buro, naast de kapsalon, zijn 2 mooie nieuwe ruimtes gerealiseerd. In 1 ruimte start Sanne Terenstra haar eigen salon en de andere ruimte zal worden gebruikt als behandelruimte voor Era Pirenne en Fysio-Actief.

Jubileum Buurtzorg Nederland!

Najaar 2016 bestond Buurtzorg Nederland 10 jaar en Buurtzorg Bolsward 5 jaar! Inmiddels de grootste thuiszorgorganisatie met kleine, zelfsturende teams. Team Bolsward en het aantal cliënten is inmiddels zo gegroeid dat wij de keuze hebben gemaakt om het team op te delen. Per Februari 2017 zijn er nu 2 kleinere teams werkzaam in het gebied Bolsward, Sneek en omgeving. We werken nu weer met 5-6 vaste (wijk) verpleegkundigen, wijkziekenverzorgenden en een aantal oproepkrachten. Verder blijft de zorg zoals u van ons gewend bent: korte lijnen, betrokken en deskundige hulpverleners die met u meedenken over hoe u het beste geholpen kunt worden.

Ieder team heeft zijn eigen telefoonnummer en mailadres:

- **Buurtzorg Bolsward** eo: **06-23280922**; **bolsward@buurtzorgnederland.com**
- **Buurtzorg Sneek** eo : **06-30349668**; **Sneek@buurtzorgnederland.com**

Move To Improve - Wist je dat..

- 1 van de Sleutels voor Succes in beweging komen is. Move to Improve – Beleving in Beweging.
- Ik als trainer Body&Mind je graag mee in beweging neemt. ..en het enige wat jij hoeft te doen is te voelen hoe het voelt.
- De lessen YogaPilates en YogaBall je lichaamsbewustzijn verhoogt... en je meer lenigheid, kracht en algehele fitheid geeft.
- Er nu ook een PowerYoga les voor mannen is. Kracht en souplesse in balans.

Kortom genoeg te beleven bij Move to Improve. Beweging vanuit plezier en passie.

- Wil je weer in contact komen met je vitaliteit en weten wat jou inspireert? ..Kijk dan ook eens bij de verschillende Workshops.

www.move-to-improve.net tel.nr: 06-185 76 676
Email: info@move-to-improve.net

Gewichtsbeheersing van A tot Z

Ook helemaal klaar met jezelf, toe aan een verandering, maar lukt het je zelf niet! Afslanken is een ontzettend belangrijke stap naar een gezonder lichaam, maar alleen afslanken is niet genoeg. Daarom willen we met jou gedurende en na het dieet de nadruk leggen op gewichtsbeheersing.

Afslanken en op gewicht blijven willen we bereiken door:

- Persoonlijke begeleiding tijdens en na het dieet.
- Inzicht geven in je huidige levensstijl en werken aan verandering hiervan.
- Inzicht krijgen in je eetgewoontes.
- Leren omgaan met je valkuilen (o.a. emotie eten, eetbuien..).
- De kennis over goede voeding vergroten.

Met jouw inzicht en motivatie en onze begeleiding gaat het lukken om een nieuwe weg in te slaan.

www.gewichtsbeheersingvanatotz.nl
Marieke Kiewied t: 06108 66498
marieke@gewichtsbeheersingvanatotz.nl

Denkt u... dat u voedingsintolerantie heeft? Vraag eens een consult aan bij www.mesologiepraktijkfriesland.nl

Osteopathie bij stress- en bekkengerelateerde klachten

Als een mens gedurende langere tijd stress ervaart dan spreken we meestal over negatieve stress. Mogelijke oorzaken zijn werk, gezin, relatie, voeding, leefstijl etc. Er ontstaat een verstoring van de balans tussen inspanning en ontspanning: zenuwstelsel en hormonaal systeem kunnen niet meer goed terugschakelen naar de rustmodus. Het lichaam reageert dan zelfs in rust alsof het met inspanning bezig is (hoge spierspanning, hoge/ snelle ademhaling, hartkloppingen).

Een osteopaat doet na een intake, onderzoek naar de bewegelijkheid van weefsels rondom botten, spieren, organen en zenuwen. Is deze verstoord dan kunnen zachte technieken het lichaam weer helpen de balans te hervinden.

Ook in geval van bekken- en buikkolklachten gaat de osteopaat op dit specifieke terrein onderzoeken en behandelen op bewegingsverlies. Indien nodig en wenselijk wordt de samenwerking gezocht binnen de werkgroepen waarin beide osteopaten zitting hebben.

Vragen en informatie:
Dick Bellinga 0514-523932
www.osteopathie-friesland.nl
Ineke Haarsma 0515-581394
www.osteopathie-haarsma.nl

Last van statisch haar? 3 tips van Heleen van Knip&Go om dit te voorkomen:

- 1:** Gebruik een vochtinbrengende shampoo en daarnaast een goede conditioner om het haar goed gehydrateerd te houden. Je kunt ook een goede arganolie gebruiken, dit kan in nat en droog haar. De producten uit de Goldwell Just Smooth lijn, verkrijgbaar in de salon, zijn hiervoor zeer geschikt!
- 2:** Spray een beetje haarlak op je kam of borstel, voordat je het haar in model brengt. Doe je toch je muts op? Spray dan gewoon een beetje haarlak in de muts!
- 3:** Wrijf regelmatig droogtrommeldoekjes over je haar, je borstel en je kussen. Je zult zien dat je haar dan minder statisch wordt.

Tijd voor een knipbeurt? Maak een afspraak bij Knip&Go bij Heleen! **Bel 0612979613 of kijk op www.knipgo.nl voor meer informatie.**

Nieuw in de praktijk voor homeopathie!

Maak kennis met een gezondheidscheck voor uw lichaam door middel van een bodyscan.

Blijft u last houden van vage klachten? Wilt u een preventieve gezondheidsmeting?

De Global Diagnostics van Vitatec uit Zwitserland is een energetisch meet- en behandelstelsel. De Global Diagnostics behoort tot de meest geavanceerde en vooruitstrevende behandelstelsels.

Binnen 12 minuten voert de Global Diagnostics een uitgebreide, nauwkeurige lichaamsmeting en analyse uit. De meetresultaten kunt u daarna direct grafisch en in 3D op de computer bekijken, op basis van de analyse kan aansluitend een behandeling plaatsvinden.

De scan meet o.a.: 650 lichaamsfuncties, 13 belangrijke lichaamssystemen, schadelijke afvalstoffen, bacteriën, virussen, parasieten, schimmels, allergieën en meridianen.

Voor informatie of een afspraak:
 Sjoukje van Schaik, klassiek homeopaat,
tel. 0517 -269306 / 06 361 49904
info@homeopathievanschaik.nl