

Beste lezer,

Sinds onze laatste nieuwsbrief in januari hebben we als team niet stil gestaan. Graag brengen we u via deze nieuwsbrief op de hoogte van alle ontwikkelingen.

Heel veel lees plezier en als er vragen en/of opmerkingen zijn dan horen wij het graag!

## Ontwikkelingen binnen het Team

Ursula is op 12 februari 2018 bevallen van een gezonde dochter Yara. Ursula geniet met volle teugen van haar moederschap. Dit heeft haar doen besluiten te stoppen bij ABCesar. Wij wensen haar veel geluk toe.

Elk nadeel heeft zijn voordeel en wij zijn als team ontzettend blij dat wij Natasha niet meer hoeven te missen. Gefeliciteerd Natasha en nogmaals welkom in ons team!

## Ramadan is in volle gang!

De ramadan is de tijd van bewustwording en bezinning.

Wist je dat ...

- het belangrijk is dat u blijft sporten tijdens de Ramadan. Uw energiepijl hoog blijft en de spiermassa niet afbreekt?
- de trainingsintensiteit aangepast wordt en dat het team u daarin kan begeleiden?
- Als u uw dagelijkse bezigheden blijft doen de dag sneller gaat?
- Als u 2 liter water drinkt tijdens zonsondergang uw vochtgehalte goed blijft?



- **Valt uw kind vaak?**
  - **Kan uw kind niet fietsen?**
- **Heeft uw kind moeite met schrijven?**
  - **Durft uw kind niet te klimmen?**
- **Heeft hij/zij problemen met knutselen?**
  - **Lukt veterstrikken niet?**

Farah en Naomi, de kinderoefentherapeuten, kunnen uw kind hiermee helpen!

[kids@abcesar.nl](mailto:kids@abcesar.nl)

Wij zijn werkzaam op:

- Hart van Noord voor Panda, Lucas, 7Gaven
- Schateiland
- Al Hambra

Hierdoor is er een goede samenwerking en korte lijnen met de leerkrachten en internbegeleiders.

Spelenderwijs ontdekken, oefenen en succes ervaren in een veilige omgeving dan gaat de ontwikkeling vanzelf!

## Workshop kinderoefentherapie en schrijven voor leerkrachten

Naomi en Farah hebben verschillende workshops gegeven aan de leerkrachten van:

- Voorschool Spelenderwijs
- Groepen 1 en 2 van Hart van Noord; Panda, Lucas, 7Gaven
- Groepen 2 en 3 van de Al Hambra

Met als doel:

- Kennismaken met de kinderoefentherapie en de werkwijze.
- Kennis vergroten van de motorische mijlpalen met extra aandacht voor ruimtelijke oriëntatie zodat signalering mogelijk wordt.
- Praktische tools om kinderen een positieve schrijfervaring te kunnen geven.

Het waren interactieve bijeenkomsten waarbij de leerkrachten zelf

## Peuterpower Powerkids Teenpower

**10 september  
start een nieuw traject!**

Heeft uw kind moeite met bewegen, overgewicht en/of te veel of te weinig zelfvertrouwen? Neem dan contact op!

[powerkids@abcesar.nl](mailto:powerkids@abcesar.nl)

Bij **Peuterpower** ligt de kracht op samen leren spelen, eigen lichaam leren kennen en succeservaring veelal samen met de ouders.

Bij **Powerkids** ligt aandacht op succes ervaring, samenwerken, motorisch vaardig worden in sport en spelvormen.

**Teenpower** Is de stoere variant. Tieners tussen de 12-16 jaar worden uitgedaagd hun grenzen te verleggen en samen te werken aan hun gezondheid, waarbij plezier en respect een centrale rol speelt.



## ABCesar BOOTCAMP

Van **april tot oktober** wordt er weer buiten gesport en weet je waarom?

Sporten in de buitenlucht heeft een positief effect op de mentale gezondheid en het concentratievermogen. Zo haal je nog meer uit je training!

Voor iedereen die onder begeleiding wil bewegen in de buitenlucht.

**Verzamelloccatie:** touwtoren aan het kanaal ter hoogte van Rooseveltlaan nummer 300

**Elke maandag  
18:00-19:00 uur  
19:00-20:00 uur**

## Oefentherapie en bekkenklachten

Dewi heeft een passie voor het behandelen van vrouwen tijdens hun zwangerschap en herstel erna. Hierin heeft ze al heel wat ervaring op gedaan wat ze nu heeft kunnen uitbreiden met de cursus:

**'bekkenpijn tijdens de zwangerschap'**  
van Cecile Rost



## Zwanger en ABCesar

**Actief  
Bewust  
Zwanger**

Ben je zwanger en wil je...

- Energiek zwanger zijn?
- Voorbereid zijn op jouw bevalling?

Of

Ben je bevallen en wil je...

- Moeder zijn in een fit lichaam
- Een balans vinden in deze fase van je leven?

Dat komt goed uit wat Natasha en Dewi zijn bezig om begeleiding hierover op te zetten.

Zij bieden aan:

- Individuele begeleiding
- Zwangerschapscursus individueel of in de groep
- Zwanger power / mom power groepslessen

## ABCesar in de Marokkaanse moskee

Donderdag 19 april zijn Farah, Rudo en Ozge naar de gezondheidsdag in de moskee Sayidina Ibrahim geweest.

Hoe multicultureel kun je het krijgen!

Samen met buurtzorg en verpleegkundigen hebben zij de gezondheid in kaart gebracht. Het was ontzettend leuk om naar aanleiding van de meetgegevens van de Tanita weegschaal in gesprek te gaan over gezondheid. Het bruiste van de energie en eigenlijk hadden we tijd en handen te kort.

Deze dag heeft geleid tot een positieve verbinding met deze Moskee en de praktijk en daar zijn we best trots op!

Zeker voor herhaling vatbaar!

## Mindfulness en chronische pijn

Ozge is sinds oktober aangesloten bij het landelijk netwerk chronische Pijn. Dit betekent dat zij intensief geschoold is in het behandelen en begeleiden van chronisch pijn patiënten en werkt volgens 'het chronische pijnprotocol'.

Meer weten over chronische pijn netwerk?

[www.netwerkchronischepijn.nl](http://www.netwerkchronischepijn.nl)

Ter aanvulling hierop heeft Ozge in januari de cursus 'Mindfulness Informed Therapy bij chronische pijn' gevolgd.

Mindfulness kan je helpen in contact te komen met je lichaam en de signalen van het lichaam te begrijpen en hiermee om te gaan.

Als je chronische pijn hebt ben je continu in gevecht met de pijn. Dit levert spierspanning op wat vervolgens weer pijn oplevert.

Mindfulness kan je helpen deze cirkel te doorbreken, meer ontspanning in je lichaam en hoofd te ervaren. Je lichaamshouding en gedrag verandert ten opzichte van pijn en kun je op een gezonde en meer ontspannen manier bewegen.

## Valpreventie

Bij het 10 jarig bestaan van buurtzorg en op de nationale ouderen dag hebben wij een workshop valpreventie gegeven. Al snel werd duidelijk dat veel ouderen niet weten:

- Hoe zij vallen kunnen voorkomen.
- Wat ze kunnen doen als zij gevallen zijn.
- Dat ze veilig vallen kunnen leren.

Inmiddels heeft buurtzorg een aantal workshops valpreventie gekregen en heeft Naomi een ochtend meegelopen met een verpleegkundige van Buurtzorg. Ontzettend leerzaam meer van elkaars professe te weten en een samenwerking op te starten.

Natasha zal het aanspreekpunt rondom ouderen zijn vanuit ons team.

Zij gaat in juni de cursus valpreventie/training voor ouderen volgen om haar kennis verder uit te breiden.

## AVG

Sinds 25 mei 2018 is er een nieuwe privacywet in werking gegaan. Als team zijn er bewustwordingsbijeenkomsten gehouden en is een AVG pakket aangeschaft. Aan de hand daarvan zijn wij acties gaan ondernemen en zijn we AVG proef! Nieuwe ontwikkelingen zijn:

- De praktijk software gekoppeld is aan Zorgdomein. Dit maakt het mogelijk om in een beveiligde omgeving in contact te zijn met huisartsen en collega's. Komen verwijzingen digitaal binnen en kan overleg online snel en veilig plaatsvinden.
- De praktijk een eigen ABCesar zorgtoegang app heeft welke gratis is te downloaden.

Met deze app kunt u vanaf uw smartphone of tablet:

- Eenvoudig uw afspraken inzien.
- Krijgt u automatisch een tijdige reminder van uw afspraak.
- Kunt u direct contact leggen met de praktijk.
- Krijgt u de vragenlijsten rondom u klacht aangeboden welke direct gekoppeld wordt aan uw dossier.