

Nieuwsbrief augustus 2019



Warme zomer veroorzaakt dikke benen

Wanneer de temperaturen in de zomer oplopen komt het veel voor: opgezwollen benen, voeten en enkels. Door de warmte zetten de bloedvaten



uit, waardoor er meer vocht door de aderwand kan 'leken'. Uw lichaam heeft moeite om het vocht af te voeren.

Zorg er voor dat u voldoende loopt.

Neem af en toe een moment om even de benen hoog te leggen.

Drink voldoende water.

Eet minder producten die zout bevatten.

Draag eventueel ondersteunende kousen.

Doe de volgende oefeningen:

- ga op een stoel zitten. Zet uw voeten afwisselend op de tenen en de hakken.
- ga op bed liggen met gestrekte benen. Beweeg de tenen naar u toe en ontspan weer. Doe dit gedurende 1 minuut.

Zomers bewegen

Last van uw gewrichten?
Herstellend van een blessure?
Of heeft u het gewoon warm?
Ga eens lekker zwemmen:
laagdrempelig, op uw eigen tempo,
heerlijk ter verkoeling en goed voor
uw hele lichaam.



Vakantie en waarneming:

29 juli t/m 11 aug Gerriane Brinkman (waarneming Geert Tjeerdsma)
5 aug t/m 19 aug Karien de Boer (waarneming Maartje Ausems)
29 juli t/m 18 aug Margreet Tuitert (waarneming Maartje Ausems)
12 aug t/m 25 aug Wilma Fraas (waarneming Gerriane/Geert)
hele maand aug Dick Kerkmeijer (waarneming Maartje Ausems)