



## Gezondheidscentrum Marne

In het gezondheidscentrum Marne zijn 6 huisartsenpraktijken gevestigd met de huisartsen Parlevliet, Waasdorp, Tjin-A-Ton & Frakking, Boodt, Van Kralingen, Van 't Grunewold en de 6e praktijk. Daarnaast vindt u er Fysiotherapie Dekker, Fysiotherapie Jolanda van Bemmelen en Fysiotherapie en Manuele Therapie Hans Verleur en apotheek Marne. Ook de volgende zorgaanbieders vinden er onderdak: B-Well ergotherapie, diëtistenpraktijk Henning, thuiszorg Brentano, ouderenadviseur van Participe Amstelland, 3d Podotherapiepraktijk, Medisch Pedicure Amstelveen en Mindset.

De medewerkers van al deze praktijken hebben als doel u persoonlijke en kwalitatief goede zorg te leveren. Zij doen dit door dagelijks met elkaar samen te werken rond hun gemeenschappelijke patiënten waarbij de patiënt zoveel mogelijk de regie heeft over het eigen zorgproces.

*De Beweegtuin is tot stand gekomen met steun en medewerking van o.a. de gemeente Amstelveen, zorgverzekeraar Zorg en Zekerheid, het Amstelveen Fonds, het Theo Janssen Fonds, Stichting Egmana en door donaties van de vele patiënten en collega's als cadeau aan oud-huisarts en mede-initiatiefnemer Reynders bij zijn afscheid in maart 2016. De som van de donaties is verdubbeld door het Amstelveen Fonds.*

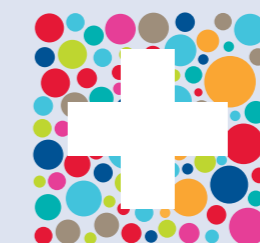


## Gezondheidscentrum Marne

Marne 130  
1186 PJ Amstelveen  
[www.gcmarne.nl](http://www.gcmarne.nl)

Mei 2018

# Beweegtuin Marne voor jong en oud



gezondheidscentrum  
**MARNE**

Persoonlijke zorg in een deskundig en goed georganiseerd centrum



## **Een eigen Beweegtuin dichtbij, voor jong en oud!**

Er staan verschillende beweegtoestellen klaar voor gebruik in de beweegtuin naast Gezondheidscentrum Marne. Een fantastische plek waar u in de open lucht uw spieren en conditie op peil kunt houden. Naast de verschillende toestellen kunt u ook gebruik maken van een oefencircuit voor looptraining, met of zonder hulpmiddelen.

Door de mogelijkheid te bieden aan eenieder om op eigen tijd en wijze te oefenen, wil GC Marne een bijdrage leveren aan het verbeteren van vitaliteit, gezondheid en zelfredzaamheid. Vooral senioren in en rondom de Marne zijn van harte uitgenodigd om gebruik te maken van deze prachtige buiten-oefenplaats. Naast vrij oefenen kunt u gebruik maken van 1 uur instructie vanuit Fysiotherapie Dekker. Ook organiseert de praktijk cursussen tegen betaling.

## **Voor wie is de beweegtuin?**

Voor iedereen die op een laagdrempelige manier veilig en plezierig in de buitenlucht wil bewegen.

## **Waarom?**

Het is bewezen dat dagelijks 30 minuten matig intensief bewegen belangrijk is om zo lang mogelijk vitaal en gezond te blijven. Als u te weinig beweegt verminderen uw soepelheid en spierkracht en neemt de kans op ziektes zoals hart- en vaatziekten, Diabetes Type 2 en operaties toe.

Maar er is nog meer: na een tijdje gaat u trager reageren als u onvoldoende beweegt. Dan kan zelfs een kleine misstap tot een val leiden. Door meer te bewegen en speciale oefeningen te doen die uw balans en spierkracht verbeteren, neemt de kans op vallen af. Ook voelt u zich hierdoor fitter en het geeft u zelfvertrouwen dat u nodig hebt om erop uit te blijven gaan.

En heel belangrijk maar minder bekend: uw hersenen worden door al deze activiteiten ook geactiveerd!

Eenzaamheid is een belangrijke oorzaak voor inactiviteit. De beweegtuin is een prima plek om sociale contacten te onderhouden. En: zien bewegen doet bewegen! Als u er eenmaal bent gaat u zeker meedoen.

## **Hoe werkt het?**

De beweegtuin heeft toestellen die precies bieden wat u nodig heeft. Er zijn toestellen om uw spierkracht van armen en benen te trainen en toestellen waarmee u de mobiliteit van uw gewrichten kunt onderhouden of verbeteren.

Tevens kunt u uw conditie verbeteren op bepaalde toestellen en weer andere toestellen zijn geschikt om balans en evenwicht te verbeteren. Als u dat niet uitdagend genoeg vindt kunt u met of zonder hulpmiddel trainen op het speciale loopcircuit.

## **Zelfstandig bewegen**

De toestellen bieden de mogelijkheid uw spierkracht en uw evenwicht te oefenen, de kracht in uw armen en benen te trainen en uw hersenen worden ook nog geactiveerd! En als u uw burens, vrienden en/of partner meeneemt, wordt het nog gezellig ook. U kunt op elk gewenst moment gebruik maken van de Beweegtuin.

## **Bewegen onder begeleiding**

Fysiotherapie Dekker biedt 1 uur gratis instructie aan. Het doel van de instructie is dat u de toestellen leert kennen, zodat u ze op een verantwoorde manier zelfstandig kunt gaan gebruiken. Meld u voor een instructie-les aan bij de balie van de praktijk of per telefoon: 020-6418641.

Traint u liever onder begeleiding, dan kunt ook, tegen betaling, aan diverse cursussen meedoen. Ook daarover kan de balie u natuurlijk informeren. Of kijk op [www.fysiotherapiedekker.nl](http://www.fysiotherapiedekker.nl) voor het aanbod dat er is en neem uw burens, vrienden, wandel- of bridgeclub mee!

