

Vijftien jaar Laserpraktijk Aalten

Therapeutische praktijk van Hannie ten Bruin

AALTEN - In september 1999 startte Hannie ten Bruin met haar Laserpraktijk in Aalten. Lasertherapie was destijds vrij nieuw en in de Achterhoek nog helemaal niet bekend. Ten Bruin was een pionier op dit gebied in deze regio.

Door Karin Stronks

Vrij snel kwamen de eerste aanmeldingen binnen. Aanvankelijk richtte Hannie zich vooral op hulp bij stoppen met roken, door de jaren heen schoolde de Achterhoekse zich bij. De praktijk is tweetalig, Laserpraktijk Aalten is ook bij de oosterburen zeer bekend. Momenteel kunnen mensen bij Laserpraktijk Aalten terecht voor hulp bij stoppen met roken door middel van laseracupunctuur, afslanktherapie, voedingsadvies met eventueel orthomoleculaire ondersteuning, pijnbestrijding met behulp van microstroomtherapie APS, cosmetische wellness en sinds kort voor Gua-Sha, Chinese schraaptechniek.

Hannie ten Bruin volgde na de opleiding Pedagogisch werk de studie Z verpleegkundige. Zij werkte bijna dertig jaar in de reguliere gezondheidszorg. Na deze periode besloot Hannie om het advies van een familielid op te volgen en een eigen praktijk te starten. Ze richtte bij haar woning aan de Singelweg 26 een kleine ruimte in als behandelkamer. "De basis-lasertechnieken heb ik in



Hannie ten Bruin.

Eindhoven geleerd en ik ben begonnen om mensen te helpen om van het roken af te komen. Hierbij kan ik nog vermelden dat ik ervaringsdeskundige ben, bijna 20 jaar geleden ben ik zelf gestopt met roken! Omdat overgewicht vaak een gevolg is van het stoppen met roken ben ik nu na een aantal jaren ook in deze materie gaan specialiseren", legt Hannie ten Bruin uit.

Het aantal cliënten nam toe in de loop van de tijd en Ten Bruin realiseerde een wachtkamer en een grotere behandelkamer. Zij specialiseerde zich intussen ook in pijnbestrijding door het gebruik

van microstroomtherapie APS. Deze behandeling is pijnloos en de resultaten zijn verbluffend.

Hannie: "Kort geleden ben ik geslaagd voor een hele mooie therapietechniek, Gua-Sha. Het is een Chinese schraaptechniek. Tijdens de behandeling wordt ingewerkt op de huid, het (onderhuidse) bindweefsel, het lymfiesysteem, beenvlies, spieren, bloedvaten, zenuwen, hersenen en het immuunsysteem. De therapie wordt toegepast bij honderden verschillende klachten zoals slapeloosheid, stress, rugklachten en stofwisselingsstoornissen. In de korte tijd

dat ik deze therapie toepas heb ik al prima resultaten geboekt."

Hannie ten Bruin heeft door haar verpleegkundige achtergrond een BIG registratie waar de zorgverzekeraars grote waarde aan hechten.

Haar behandelingen worden grotendeels vergoed uit het aanvullende pakket. Dit gaat niet ten koste van het eigen risico.

De website geeft veel informatie, maar bellen voor informatie kan ook: 0543 - 478626.

laserpraktijkaalten.nl

Aqua Fit & Voeding Aalten: voor een blijvend gezond gewicht

AALTEN - Maandag 8 september houden zwembad 't Walfort en Praktijk Gezond Gewicht Winterswijk een informatieavond over de training Aqua Fit & Voeding Aalten. Het programma start in de week van 15 september en is opgezet voor iedereen die van zwemmen houdt en een gezond gewicht wil bereiken en behouden. Dit programma is ook geschikt voor mensen die last hebben van gewrichtsklachten en/of een hogere blessure gevoeligheid! Het voordeel van in het water bewegen is dat door de opwaartse kracht van het water er minimale belasting is op onder andere de gewrichten.

Iedereen van 18 jaar, zonder medisch dieet, met zwemdiploma kan zich opgeven voor dit programma. Aqua Fit & Voeding bestaat uit verschillende beweegprogramma's en persoonlijke voedingsconsulten. Afhankelijk van motivatie om alleen te sporten, persoonlijke doelen en mogelijkheden kunnen de deelnemers kiezen uit drie programma's.

De instructeurs van zwembad 't Walfort geven de groepstrainingen in het water, Renate Grevers, gediplomeerd BGN-gewichtsconsulent, verzorgt binnen dit programma de persoonlijke voedingsconsulten. Een gezonde leefstijl is de basis van deze training. Het doel gedurende de periode is dat deze leefstijl een gewoonte wordt, waardoor een blijvend resultaat mogelijk is. Naast de groepstrainingen en persoonlijke voedingsconsulten worden de deelnemers ook gemotiveerd en gecoacht via WhatsApp, sms en mail.

Afhankelijk van de zorgverzekering kunnen kosten van dit traject eventueel vergoed worden.

De informatieavond is op maandag 8 september, 20.00 uur bij 't Walfort in Aalten. Opgave voor deze avond is gewenst. Wie zich tijdens de informatieavond opgeeft voor één van de programma's krijgt een gratis fysio-band en een extra korting. Voor meer informatie over de training kan men terecht op de websites. Bellen met Renate Grevers kan ook: tel. 06 37446222.

hetwalfort.nl

praktijk-gezondgewicht.nl

Laatste AaltenDag met Danzarte

AALTEN - De vijfde en laatste AaltenDag deze zomer is op 28 augustus. In het centrum van Aalten is nog eenmaal de grote braderie en op de markt zorgt Magali Tiemersma met haar dansschool Danzarte voor een spetterend optreden.

De weekmarkt loopt op z'n einde als de kooplui de braderie opbouwen. Zij verkopen vanmiddag allerlei lekkernijen, gadgets, kleding en andere handige dingen.

De Aaltense Musea haakt hier met een speciale actie op in. Er is een heus vlooiencircus en straattheaterartiest Koelala zorgt voor een hilarische show. Op zijn rijdende koe vertolkt hij Nederlandse en Engelstalige evergreens. Rondom de kerk is een grote kinderrommelmarkt, kinderen kunnen geschminkt worden en legobouwen kan bij Intertoys.

Op de Markt is het genieten van de dansende meiden van Magali Tiemersma's dansschool Danzarte.

Als de braderie rond 21.30 uur ten einde loopt neemt de plaatselijke horeca het met livemusiek over. De Markt gaat op de kop met de feestband Remixx. In café Schiller is een tribute aan AC/DC en in café Leuven is het DJ Yorrit die de tent laat swingen.

AaltenDagen.com

Septemberactie bij Eko-boerderij 't Helder

En op 4 oktober kijk- en proefmiddag

WINTERSWIJK - In het prachtige buitengebied van Winterswijk, in de buurtschap Huppel, ligt de ekoboerderij 't Helder van Dick en Berdy Sloetjes. Buiten wroeten de varkens met hun neus in de modder.

Door Kyra Broshuis

"Ze hebben deze hele modderpoel zelf uitgegraven met hun snuit, op zoek naar stenen en re-

genwormen", vertelt Berdy. De varkens op deze boerderij worden 100% biologisch grootgebracht. "Wij zijn nu ruim 15 jaar bezig en we zien dat er een veel biodiversiteit op de grond ontstaat. Dat is wat we willen. De mest van onze varkens wordt weer gebruikt voor de gerst- en maisteelt. Zo ontstaat er een natuurlijke kringloop."

't Helder heeft een eigen visie. Uiteraard gaat het om vlees van dieren die een goed leven hebben gehad. Maar ook behoud van de natuur. "Wij willen dat ook de kinderen van onze kinderen kunnen genieten van de diversiteit in de natuur. Het biologisch boeren, zoals wij dat hier doen, vraagt veel inspanning en motivatie. Er zijn

ontzettend veel regels waar je aan moet voldoen. Je moet investeren en hard werken. Maar we staan 100% achter ons product."

't Helder verkoopt naast biologisch varkensvlees ook biologische rund-, lams- geiten- en kipproducten. De jonge ondernemer Tom Hollink houdt hier biologische vleeskuikens. "Ik huur hier een stal waarin ik, op biologische wijze, de vleeskuikens kan houden. Diergezondheid staat bij mij hoog in het vaandel en ik heb er plezier in om op deze manier te werken. Biologisch vlees is een kleine markt maar gelukkig worden zich steeds meer mensen bewust van wat ze eten."

Ook Berdy merkt een bewustzijnsverandering op bij de klanten. "Mensen willen hun kinderen gezond laten eten door producten te gebruiken zonder gif en van dieren die een beter leven hebben gehad, of gewoon een ouderwets stukje vlees met smaak. Biologisch vlees is, mede door het kostbare voer, duurder dan gewoon vlees. Veel mensen kiezen er tegenwoordig voor om minder vlees te eten. En als ze dan vlees eten, om dat dan biologisch te doen."

De varkens op 't Helder, een kruising van verschillende landvarkens, hebben een bijzondere huisvesting. "Ze verblijven in nagebootst struikgewas met behoud van frisse buitenlucht. Deze stallen zijn ontwikkeld in samenwerking met de Nürtinger Universiteit. En de biggenbedjes worden verwarmd door HtW-zonnepanelen. Studenten hebben twee jaar lang de varkens met behulp van videocamera's geobserveerd om te kijken hoe varkens het liefst leven binnen een beperkte ruimte. Biggetjes verblijven zes weken bij de moeder en de varkens worden op oudere leeftijd geslacht. Dit draagt allemaal bij aan een gevoel van welbevinden voor de dieren. En dat proef je terug in het vlees."

't Helder geeft de hele maand september 20% korting op biologisch heldervarken-vlees en 10% op het Kemper biologisch kippenvlees. De openingstijden voor verkoop zijn woensdag- en zaterdagmiddag van 14:00 tot 17:00 uur. Er kan ook aan huis bezorgd worden. Op 4 oktober, Werelddierendag, is er een kijk- en proefmiddag, dan is er van alles te zien en te beleven voor zowel volwassenen als kinderen.

heldervarken.com



De Helder-varkens scharrelen heerlijk in de modder.