

## Oefentherapie Cesar

Veel lichamelijke klachten voort uit een verkeerde houding of een ongunstige manier van bewegen. Vaak wordt daar ook de adem bij betrokken. Door bewuster te worden en te begrijpen hoe het lichaam beweegt, zijn klachten te beïnvloeden en krijg je er weer grip op.

Denk hierbij aan:

- pijn/beperkingen in spieren en gewrichten
- omgaan met chronische klachten
- houdingsproblemen bij opgroeiende kinderen/tieners
- hoofdpijn, nek en schouderklachten
- adem en ontspanning

Aanwezigheid in Schalkwijk: dinsdagmiddag.

Voor informatie en/ of afspraak maken:

**T 06-13567947**, [info@ot-cesar-mensendieck.nl](mailto:info@ot-cesar-mensendieck.nl),

[www.ot-cesar-mensendieck.nl](http://www.ot-cesar-mensendieck.nl)

## Verloskundigen Praktijk Houten

Ons team van verloskundigen biedt complete verloskundige zorg voor (aanstaande) ouders! We bieden kindwensconsulten aan, maken echo's, begeleiden bij een miskraam en uiteraard staan we voor je/jullie klaar tijdens zwangerschap, bevallingen en het kraambed. Een keer in de week houden we spreekuur in MC Schalkwijk.

Voor informatie en/ of afspraak maken:

**T 030-6341429**,

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

## Podotherapie

De podotherapie in Schalkwijk wordt verzorgd door **Podotherapie Houten**. Podotherapie Houten is als één van de eerste in Nederland ook een officiële praktijk voor sportpodotherapie. Voor sommige behandelingen is een bezoek aan de praktijk in Houten nodig.

Aanwezigheid podotherapie: woensdagochtend op de even weken.

Voor informatie en/ of afspraak maken:

**T 030-634 11 98**

[www.podotherapie-houten.nl](http://www.podotherapie-houten.nl)

## SALTRO

**Stichting ArtsenLaboratorium en Trombosedienst**

U kunt dagelijks van 8.00 tot 8.30 (zonder afspraak) terecht voor bloedonderzoek.  
[www.saltro.nl](http://www.saltro.nl)



Medisch Centrum Schalkwijk

Patiëntenfolder

Groot  
in het  
Klein(e)

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

## Medisch Centrum Schalkwijk

Medisch Centrum Schalkwijk biedt voor alle patiënten in de directe omgeving zorg op maat. In deze folder leest u welke zorgverleners in ons centrum werkzaam zijn.

## Huisartsenpraktijk met Apotheek

Huisartsen:

W.R. van Steenis

S. de Wit

Praktijkondersteuner:

Leny Smit - van Schip

### Telefoonnummers:

praktijk overdag **T 030-6011210**

spoedlijn T 030-6012322

receptenlijn T 030-6011974

### Apotheektijden:

dagelijks van 08.00-12.30 uur

en 13.30-17.00 uur (dinsdag 16.00 uur)

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

Dienst- en waarneemregeling Huisartsenpost

Houten Tel: **T 0900-4001400**.

**Alleen voor ernstige spoedgevallen buiten normale praktijken.**

## Diëtetiek

De praktijk voor **dieetcounseling Mannatura** van B. Geytenbeek biedt voedings- en dieetadvies aan ieder die dit nodig heeft: volwassenen zowel als kinderen. U kunt daarbij denken aan Over- en Ondergewicht, Diabetes mellitus, Hart- en vaatziekten, COPD/Astma, Maagdarmziekten, Eetproblemen, Voedselovergevoeligheden, enz. Ook als u vegetarisch wilt gaan eten of vragen heeft over voeding bij zwangerschap, voeding bij sport, enz. De diëtist biedt begeleiding en ondersteuning bij verandering van eetgewoonten.

Voor informatie en/ of afspraak maken:

**T 06-25033394**, [informatie@mannatura.nl](mailto:informatie@mannatura.nl)

## Psychologie

### Psychologiepraktijk Schonauwen.

Wanneer er psychische klachten of problemen zijn waar u zelf niet meer uitkomt, kan een aantal gesprekken voldoende zijn om u weer op weg te helpen. Denk niet te lang 'ik moet er alleen uitkomen' of 'het moet eerst erger worden'. Juist als u er vroeg bij bent, kan de concrete en praktische aanpak van een eerstelijnspsycholoog goed helpen! Volwassenen en jongeren vanaf 16 jaar kunnen in EMC Schalkwijk terecht bij dr. N. van der Ven, GZ psycholoog, voor individuele gesprekken, partner-relatie gesprekken, cognitieve gedragstherapie en EMDR.

Voor informatie en/ of afspraak maken:

**T 06-23446880**

[nvanderven@medischcentrumleebrug.nl](mailto:nvanderven@medischcentrumleebrug.nl),

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

## Fysiotherapie

De fysiotherapie in Schalkwijk wordt verzorgd door **Fysiotherapie Leebrug** uit Houten.

Naast algemene fysiotherapie bieden wij:

- bekkenfysiotherapie
- manuele therapie
- adem- en ontspanningstherapie
- fysiotherapie bij sportletsels en bij chronische aandoeningen, waaronder astma-COPD, diabetes, bij (een verhoogd risico op) hart- en vaatlijden en bij angst en depressieklachten.
- Dry Needling
- FysioFitness en NVFB ZwangerFit® (locatie in Houten)

De fysiotherapie is aanwezig in Schalkwijk op maandag-, dinsdag- en vrijdagochtend.

Voor informatie en/ of afspraak maken:

**T 030-2040204**, [info@fysiotherapieleebrug.nl](mailto:info@fysiotherapieleebrug.nl), [www.fysiotherapieleebrug.nl](http://www.fysiotherapieleebrug.nl)

## Wijkverpleging

### Persoonlijke verzorging en verpleging.

Met de juiste zorg kunt u veilig en zelfstandig blijven wonen. Bij **thuiszorg Rivas** bent u verzekerd van goede persoonlijke verzorging en verpleging. We zeggen met recht verzekerd, want onze zorg gaat 24 uur per dag door. Zo kunt u ook op Rivas rekenen als u ervoor kiest uw laatste levensfase thuis door te brengen.

Bij Rivas kunt u naast thuiszorg ook terecht voor:

- Personenalarmering
- Zorghulpmiddelen
- Maaltijdservice
- Particuliere zorg

U regelt thuiszorg van Rivas snel en gemakkelijk.

Voor informatie en/ of aanvragen van thuiszorg of een van de andere diensten neemt u contact op met Rivas Zorglijn **T 0900-8440** (lokaal tarief).

