

# Starter in de regio



V.l.n.r. Jordi Jonkman, Gea van Loon, Angélique van der Zijden, Michelle Tans, Mirjam van Tol en Sven Spruijt.

## Samen voor een betere gezondheid

Heb jij gezondheidsklachten? Bij **Praktijk GezondMens** kijken ze vanuit een holistisch perspectief verder. Daarvoor hebben zorgprofessionals de krachten gebundeld.

XX

Jordi Jonkman, Sven Spruijt, Michelle Tans, Gea van Loon, Angélique van der Zijden en Mirjam van Tol zijn de zorgprofessionals achter GezondMens. Zij hebben allemaal verschillende expertises en bundelen zo hun kennis om mensen nog beter te kunnen helpen. Jordi: 'Je leefstijl bepaalt mede je kwaliteit van leven. Gezond leven is een uitdaging in de huidige maatschappij. We merken dat mensen vermoeid, ziek, zwaarder en overprikkeld zijn. Ook zien we vaker pijn-, darm- en stressgerelateerde klachten en slaapproblemen. Dit heeft een negatieve impact op de kwaliteit van leven. Wij kunnen cliënten kennis en inzicht geven over hun gezondheid. Zodat zij weer de regie in eigen handen kunnen nemen om zo een gelukkiger, gezonder en vitaler mens te worden.'

**Osteopathie en fysiotherapie** Dit is het gebied van Jordi Jonkman en Sven Spruijt. Zij leggen verbanden tussen lichaamssystemen en symptomen die tot de klacht hebben kunnen leiden. Aan de hand van de bevindingen wordt de behandeling in gang gezet. Dit kan zijn door de verstoorde beweeglijkheid te herstellen of door voorwaarden te scheppen voor het herstel.

**Orthomoleculaire therapie** Als psycholoog en orthomoleculair darmtherapeut begeleidt Michelle Tans (VITANS) je naar een fit en gezond leven. Michelle gaat op zoek naar de oorzaak van een klacht om deze structureel op te lossen. Ze

kijkt daarbij naar stress, voeding, de werking van de spijsvertering, beweging en slaap.

**Massages** Gea van Loon (Relieve) zorgt met haar massages voor een aanraking met aandacht. Met haar massage brengt zij ontspanning en laat ze je bewust worden van je lichaam. Doordat je lichaam samen met je geest een eenheid vormt, worden bij een massage niet alleen je spieren aangeraakt, maar oefent het ook invloed uit op je mentale welzijn.

**Coaching** Coach Angélique van der Zijden (Veelzijdig-Ontwikkelen) helpt je graag als je last hebt van patronen waar je steeds tegenaan loopt. Samen met jou onderzoekt zij deze patronen door te kijken, luisteren, horen en voelen hoe je het anders wilt. Ze bekijkt samen met jou hoe je het wél wilt en hoe je concrete stappen kunt zetten om te veranderen.

**Ergotherapie** Gaat het fysiek of mentaal niet zo goed met je en gaat dat gepaard met problemen bij dagelijkse zaken? Mirjam van Tol (Ergo aan de Braassem) kan je begeleiden. Je kunt bij haar terecht voor ergotherapie gericht op herstel, leren omgaan met beperkingen, hervinden van balans bij vermoeidheid en overbelastingsklachten. Ook voor arbeidsgerelateerde vragen op het gebied van re-integratie, werkhouding en werkplek ben je bij haar aan het juiste adres.