

 [Facebook](#)

 [SMC-IJMOND.nl](https://www.smc-ijmond.nl)

 [Instagram](#)

gezond worden, beter blijven



Nieuwsbrief Juni

SMC bedankt haar medisch fitness deelnemers!

De laatste maanden zijn niet makkelijk geweest, dit geldt voor ons allemaal. We worden allemaal enorm beperkt in ons maatschappelijk-, sociaal- en sportief bestaan en dit heeft een duidelijke weerslag op velen van ons. Zo krijgen wij dagelijks meerdere telefoontjes van onze leden met vragen zoals: "wanneer kunnen we weer sporten?", "hoe kan ik er voor zorgen dat ik niet teveel achteruit ga?" en "moet ik mij aanmelden met de klachten die ik nu ervaar?"

Ondanks onze inspanningen om onze trouwe klanten zoveel mogelijk alternatieven te bieden hebben wij niet altijd iedereen alles kunnen bieden. Maar desondanks voelen wij ons nog altijd enorm gesteund! Velen van jullie hebben ervoor gekozen om gewoon lid te blijven en mede daardoor kunnen wij ook na de corona crisis weer flink met jullie aan de slag!

Hiervoor nogmaals, uit naam van ons gehele team, enorm BEDANKT! Jullie zijn geweldig.

En mocht u klachten ontwikkelen, of een oude klacht zien heropleven doordat u nu wat meer stilzit, de praktijk en ook de oefenruimte is inmiddels weer open voor fysiotherapeutische indicaties!

Start Medisch Fit SMC Per 1 juli 2020

Vanaf 1 juli bent u weer welkom voor Medisch Fitness. Als u weer wilt starten. Stuur dan een mail naar info@smc-ijmond.nl of neem telefonisch contact met ons op: 0251-254161

De deelname kan alleen als u van tevoren gereserveerd heeft.

Zodra wij bericht van u ontvangen hebben dat u wilt starten krijgt u van ons een mail. In deze mail staat een link waarmee u de app **Mywellness** kunt downloaden. Via deze app kunt u een plekje reserveren. Is dit voor u niet mogelijk of lukt het niet. Laat het ons weten dan helpen wij.

Manier van reserveren:

Het reserveren gaat via de app **Mywellness** op de telefoon, Ipad, tablet of computer. Zoals hierboven omschreven staat krijgt u deze applink dus eerst toegezonden via mail vanuit ons. Daarna kunt u de reservering maken.

U logt in op de app. Na het openen van de app vindt u bovenaan de optie '**Trainingen van vandaag**' daaronder de optie '**Groepsles tijdschema**'. Door op de optie '**Groepsles tijdschema**' te drukken of klikken vindt u per dag de mogelijkheden en tijden om een plekje te reserveren. Er kan maximaal 1 week vooruit gereserveerd worden met een maximum deelnemers van 15 personen

per tijdsblok.

Huisregels:

- Training alleen op basis van reservering.
- Bij één of meerdere van de volgende (ook milde symptomen) is trainen bij SMC niet mogelijk:
 - Koorts
 - Keelpijn
 - Neusverkoudheid
 - Hoesten
 - Niezen

Indien er bij uzelf of een huisgenoot / gezinslid in de afgelopen 24 dagen corona is vastgesteld is trainen bij SMC niet mogelijk.

- U dient naast de schoenen, waarop u naar SMC toekomt, extra schone schoenen mee te nemen.
- U dient een eigen handdoek, om over de toestellen te leggen, mee te nemen.
- Bij entree van het pand, dient u direct de handen te desinfecteren bij de statafel.
- De 1,5 meter regel dient u in acht te nemen.
- De kleedkamers zijn alleen toegankelijk om de schoenen te verwisselen. De douches zijn afgesloten. Er mogen maximaal drie personen tegelijkertijd in de kleedkamer aanwezig zijn.
- De toiletten zijn afgesloten. Bij nood kunt u een sleutel vragen bij de receptie of aan de aanwezige therapeut. Na gebruik, het toilet schoonmaken met alcohol.
- De zaal kunt u alleen via de voorzijde betreden. Indien de deur dicht is, wacht u op de stoelen in de wachtruimte of staand op 1,5 meter afstand.
- In de zaal zijn looprichtingen aangegeven, waaraan gehouden moet worden.
- Na gebruik dienen de toestellen schoongemaakt te worden met alcohol.
- De uitgang van de zaal is aan de achterzijde.

We hopen u vanaf 1 juli zo snel mogelijk weer te zien !

Indien er vragen zijn?

Neem contact met ons op

0251-254161

info@smc-ijmond.nl

Isabelle Kuit keert terug!

Een meerderheid van u zullen haar nog wel kennen, Isabelle, na 4 jaar afwezigheid komt ze weer bij ons werken in Beverwijk! In de tussentijd heeft Isabelle veel nieuwe kennis en ervaring opgedaan bij chronische pijn expertisecentrum Medinello IJmond en bij revalidatiecentrum Basalt in Leiden.

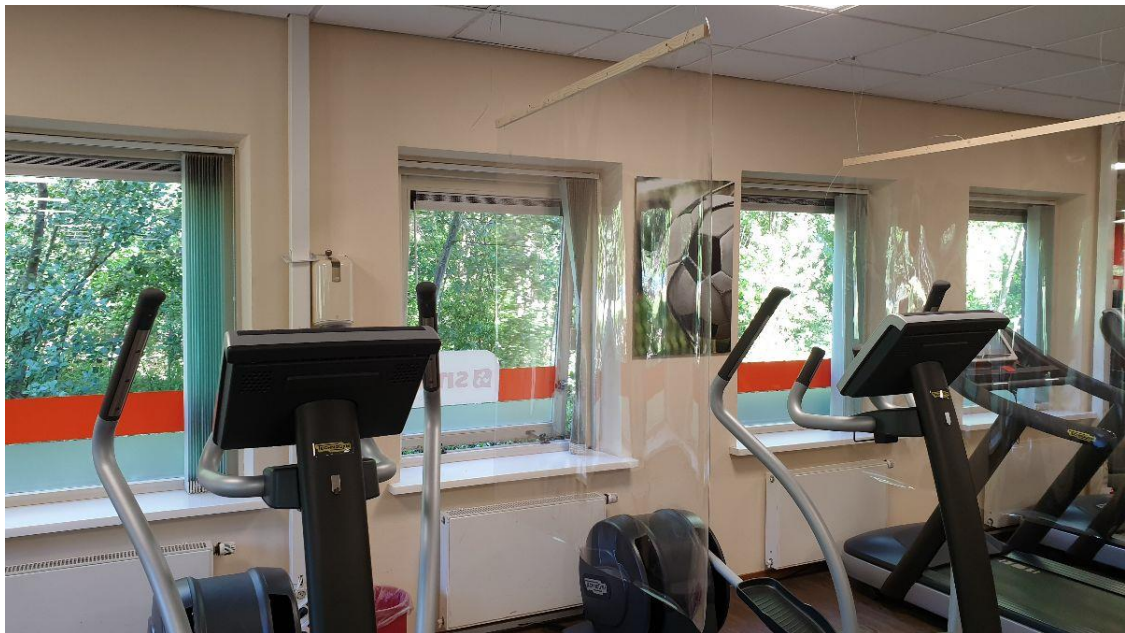
Wij zijn erg blij met haar terugkeer, gaan van haar ervaringen leren en denken ook haar mee te kunnen nemen in de ontwikkeling die wij in de tussentijd hebben doorgemaakt.

Kortom, een welkome versterking en zeker ook verrijking van ons team!

Praktijk "Corona proof"

Om een bezoek aan onze praktijk zo veilig als mogelijk te maken hebben wij de nodige aanpassingen gedaan. Zo hangen er schermen op verschillende plaatsen tussen de apparaten en voor de balie, op de vloer worden looppaden, looprichting en wachtplaatsen aangegeven en onder het motto "do less harm use your arm" zijn veel van de deurklinken zo

aangepast dat je de deurgreep niet meer met de hand hoeft aan te raken!
Daarnaast hebben we in iedere behandelkamer ontsmettingsmiddelen
staan en is er ook een groot arsenaal aan alcohol spuitflessen en
papierrollen aanwezig in de zaal.







Blijf bewegen met SMC!

Eerder wezen wij u al op verschillende opties die wij u aanbieden om in deze tijd toch actief te kunnen blijven. Een thema training volgen, de training van de dag uitvoeren of een beweegactiviteit met een vriend of vriendin organiseren gebruikmakend van het dobbelspel.

Ons initiatief "SMC in beweging" zal de komende tijd bestaan uit herhalingen van eerder opgenomen afleveringen. Dit wegens toegenomen drukte in de

praktijk.

Maar nu er weer buiten gesport mag worden zijn wij onlangs weer gestart met de circuit trainingen die normaliter altijd op de Dinsdag- en Donderdagavond plaatsvonden.

Wij zijn van plan om deze trainingen de komende weken uit te breiden waardoor meer mensen zich hiervoor kunnen gaan inschrijven. Houdt u hiervoor uw email en/of onze sociale media pagina's in de gaten want meer informatie volgt!

Maandag

Dinsdag

Woensdag

Donderdag

Vrijdag

Zaterdag

8:00 - 12:30 en 13:00 - 20:30

8:00 - 12:30 en 13:00 - 21:00

8:00 - 12:30 en 13:00 - 20:30

8:00 - 12:30 en 13:00 - 21:00

8:00 - 12:30 en 13:00 - 20:30

9:00 - 12:00.

Houd voor de meest actuele openingstijden ook onze facebook pagina in de gaten

Let op, de openingstijden in **Uitgeest** zijn variabel, voor een afspraak kunt u contact opnemen via 0251-750655 of via 0251-254161.