

Iedereen weet dat wanneer een auto flink wat kilometers heeft gereden en niet echt soepel meer rijdt, een servicebeurt uitkomst kan bieden. Na goed uitgevoerd onderhoud rijdt de auto vaak weer als nieuw.

Hoe zit dat bij mensen? Bij ons piept en kraakt het tenslotte ook wel eens.

Bovendien gaat onze auto jaarlijks voor een APK, waarom zouden we ons zelf af en toe geen APK gunnen?

Dat kan in *De garage voor persoonlijk onderhoud.*



Wellicht heeft u het oranje/bruine bord *De garage voor persoonlijk onderhoud* aan de Sânbuorren gezien en vraagt u zich af wat dat te betekenen heeft?

Mensen die langer dan 16 jaar in Oudega wonen weten vast nog dat hier het taxibedrijf van de Vries was gevestigd. In deze voormalige garage waar vroeger de auto's een APK of onderhoudsbeurt kregen, kan je nu als persoon een APK krijgen, de accu opladen of in revisie gaan. Het geeft zekerheid en rust wanneer je eigen accu weer gesmeerd loopt.

Sinds 2010 zijn in *De garage voor persoonlijk onderhoud* twee bedrijven gevestigd.

**ErgoFysio** praktijk voor Fysiotherapie, Dry Needling en Ergonomisch advies van Wilfred Faber en

**Mijander**, praktijk voor persoonlijke – & loopbaanontwikkeling & training van Marja Steenginga.

Wilfred richt zich meer op het fysieke deel en Marja op de mentale kant van de mens. Vaak heeft het een met het ander te maken. Heb je bijvoorbeeld last van stress, dan uit zich dit vaak in fysieke klachten bijvoorbeeld nek, schouder of hoofdpijn klachten.

Tegelijkertijd wordt stress vaak veroorzaakt doordat je het te druk hebt, door bijvoorbeeld spanningen op het werk, doordat je te hoge eisen stelt of doordat je moeilijk nee kan zeggen.

Af en toe last hebben van stress hoeft geen probleem te zijn, wanneer je daarna maar weer kunt ontspannen en bij kunt tanken.

Vergelijk het met een mobiele telefoon. De telefoon werkt als deze is opgeladen. Je kan bellen, sms-en of internetten. Wanneer je mobiel bijna leeg is, krijg je een waarschuwing en is het verstandig de batterij op te laden. Zodra deze helemaal leeg is, werkt hij niet meer.

Je zult hem eerst weer moeten opladen.

Wanneer onze accu bijna leeg is of we hebben te lang achter elkaar stress, krijgen we vaak als eerste fysieke signalen zoals hoofdpijn, rugklachten, een hoge bloeddruk of slechter slapen. Het komt regelmatig voor dat we de signalen negeren of een paracetamol nemen. Wanneer we te lang achter elkaar last hebben van stress en onze eigen accu niet meer op tijd opladen, ligt overspannenheid, een burn-out of een crisis op de loer. Helaas trekken mensen in de praktijk vaak pas in deze fase aan de bel. Er moet dan iets veranderen want zo kan het niet langer.

Onze auto gaat wel voor een APK, waarom zouden we ons zelf af en toe geen APK gunnen?



Bij Marja van Mijander kan je bijvoorbeeld een APK doen voor je loopbaan. Eens stilstaan bij waar je plezier in hebt in je werk, wat je kwaliteiten zijn, wat je lastig vindt en waar je je in jouw werk op wilt gaan richten.

Een andere mogelijkheid is een outplacement traject. Er is dan sprake van ontslag. Je krijgt ondersteuning in het vinden van een nieuwe baan door het maken van een persoonsprofiel, een goede CV en LinkedIn profiel.

Een ZKM zelfonderzoek helpt je om jezelf beter te leren kennen en weer meer de regie in eigen hand te nemen. Je weet beter wat je wilt en kan makkelijker keuzes maken.

Naast individuele gesprekken biedt Mijander ook trainingen in groepsverband.

De MAF training voor bedrijven is bijvoorbeeld een kortdurende training om anders om te gaan met stress. In de MAF training heeft Marja het beste van Mindfulness, ACT en Focussen samengevoegd. Door deze krachtige combinatie en praktische training leer je anders omgaan met stress. Je behaalt in korte tijd maximale resultaten. Vanaf 26 mei start de MAF training met open inschrijving.



Wilfred van ErgoFysio is naast fysiotherapeut gespecialiseerd in Dry Needling.

Dry Needling richt zich op behandelen van lichamelijke klachten via spierverhardingen ook wel triggerpoints genoemd. Deze triggerpoints ontspannen door het aanprikken van de spierknooppunten met een dunne acupunctuurnaald. Wilfred heeft een specifieke techniek ontwikkeld waardoor het prikken zelden als pijnlijk wordt ervaren.

Verder geven we vanuit de garage voor persoonlijk onderhoud een interactieve lezing over fysiek en mentaal onderhoud. Bijvoorbeeld over werkhouding, werkplek aanpassing, omgaan met werkdruk / stress en het vergroten van werkplezier.

Kortom we hebben binnen de garage voor persoonlijk onderhoud een aanbod op maat voor particulieren, werknemers en bedrijven.

Wil je meer weten?

Kijk op onze sites, bel of mail naar

[info@mijander.nl](mailto:info@mijander.nl)

[degaragevoorpersoonlijkonderhoud.nl](http://degaragevoorpersoonlijkonderhoud.nl)

[ergofysio.nl](http://ergofysio.nl)

Wilfred Faber 06 – 227 56 646

[mijander.nl](http://mijander.nl)

Marja Steengenga 06 – 103 25 212

