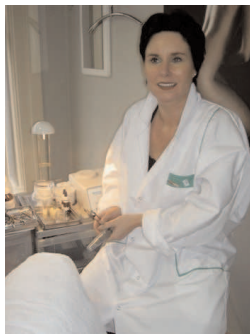


## "Uw voeten: wees er zuinig op"

Nieuw gevestigd bij u in de buurt: Pedicure praktijk

Sinds dit najaar heeft Ellen Altenburg (42) haar praktijk aan huis in onze wijk. Op mijn vraag waarom Ellen pedicure is geworden vertelt ze: "Na het afronden van de PABO in 1988 heb ik op verschillende scholen gewerkt als invakkracht. Nadat ik aanvullende onderwijspecialisaties had gevolgd ben ik een aantal jaren werkzaam geweest binnen de volwassen educatie.



Een vaste betrekking binnen het onderwijs was in die jaren niet gemakkelijk te krijgen. In 1992 ben ik samen met mijn man verhuisd naar Leeuwarden en ben ik de opleiding voor schoonheidsspecialiste gaan volgen.

Enkele jaren heeft ze een schoonheidssalon aan huis gehad. Na de komst van hun oudste dochter heeft ze het werk als schoonheidsspecialiste opgeven omdat de combinatie te intensief was. In die tijd kregen ze ook hun tweede dochter. Toen de beide dochters van Ellen naar de basisschool gingen was de tijd rijp om wat anders te gaan doen. De opleiding tot pedicure stond al heel lang op haar lijstje.

Ellen is nu een gediplomeerde pedicure, ze is met haar salon aangesloten bij de landelijke branche organisatie PROVOET.

Op dit moment is ze bezig haar specialisatie "de diabetische voet" af te ronden om zo ook deze cliënten op een verantwoorde manier te kunnen behandelen (wanneer u dit leest hoopt zij inmiddels haar specialisatie aan te kunnen bieden). Hierna wil Ellen ook nog haar specialisatie "de reumatische voet" halen. Ze zegt: "Mensen met een reumatische aandoening kennen regelmatig voetklachten. Om ook hen te kunnen behandelen lijkt mij geweldig. Pedicure is echt een dankbaar vak!".

Het combineren van een schoonheid salon en pedicure praktijk is goed te doen, toch kiest Ellen ervoor om zich het meest te richten op het pedicure vak. Naast het pedicure vak biedt ze cliënten op verzoek wel kleine deelbehandeling aan zoals epilieren, wimpers en wenkbrauwen verven of make-up. Het pedicure vak biedt een breed scala aan specialisaties en is daarom heel uitdagend.

"Je bent heel signalerend en verzorgend bezig. Bij twijfel raad ik een cliënt altijd aan om contact met een arts op te nemen. Ik neem absoluut geen risico's. Voor sommige mensen is een bezoek aan een pedicure

pure noodzaak. Neem nu de groep "diabeten". Binnen deze groep is een gevoelsstoornis niet ondenkbaar. Een klein wondje aan de voet voelen ze soms niet en aangezien de wondgenezing bij hen vrij langzaam gaat is het niet ondenkbaar dat er een ontsteking kan optreden. In het ergste geval kan het zelfs tot weefselversterf leiden of nog erger een amputatie van een bijvoorbeeld een teen".

Wist u trouwens dat diabetes en reuma patiënten de mogelijkheid hebben om een deel van de behandelkosten via hun ziektekosten verzekering vergoed te krijgen? Op uw verzoek kan Ellen u hierover informeren. Een goede voetverzorging is altijd belangrijk en kan erger voorkomen.

Natuurlijk geldt dit niet allen voor reuma-, diabetespatiënten of oudere mensen maar zeker ook voor jongere mensen. Jongere mensen lopen graag op trendy schoenen, in sommige gevallen komt het draagcomfort dan niet op de eerste plaats. Er kunnen gemakkelijk drukplaatsen, likdoorns of standsveranderingen plaats vinden. De behandeling die een pedicure uitvoert zijn o.a. nagelknippen, eelt snijden, likdoorns verwijderen, ingegroeide nagels behandelen, kloven behandelen, frezen en polijsten. Natuurlijk behoort een lekkere voetmassage of het lakken van uw teennagels ook tot de mogelijkheden. Wat betreft de verschillende behandelingen is er veel mogelijk.

Het advies van Ellen luidt dan ook: Wees zuinig op uw voeten, ze verdienen een goede behandeling, ze moeten immers een leven lang mee!

De praktijk van Ellen Altenburg is op afspraak geopend op maandag en dinsdag van 9-15 uur en op woensdag van 9-11.45 uur, en is gevestigd aan de Harlingerstraatweg 83.T 2152557, email: ellenhelen@planet.nl

Bernadette Veeman

## Ondernemer in de wijk

### Jezelf zien lukt niet zonder spiegel ....

Onder stormachtige omstandigheden arriveren wij op woensdag 7 november op de Bildtsestraat 69. Gelukkig schijnt het zonnetje ons toe, want binnen de "Praktijk de Sinne" is het lekker warm en wordt hete thee geschonken.

Astrid Klompstra voert al twee jaar op de Bildtsestraat haar praktijk met betrekking tot alternatieve geneeswijzen, waaronder klassieke homeopathie, natuur-geneeskunde en de spiegelmethodeken.

Astrid heeft, voordat ze deze richting insloeg, diverse banen gehad op zowel commercieel, creatief als marketing vlak. Daarna is ze gaan studeren aan de Academie voor Natuurgeneeskunde in Bloemendaal. Astrid heeft



enkele jaren in Grou gewerkt, maar twee jaar geleden wilde ze toch terug naar Leeuwarden.

Tot dit gesprek waren ondergetekenden niet echt bekend met alternatieve geneeswijzen. Een homeopathisch zalfje van dokter Vogel bij de drogist, dan hield het toch echt op.



Astrid legt uit dat er twee verschillende vormen van homeopathie zijn, de klinische en de klassieke. Bij de klinische homeopathie wordt de aandacht gericht op de klachten en hiervoor wordt een geneesmiddel op natuurlijke basis aangedragen.

Klassieke homeopathie richt zich niet rechtstreeks op de klacht, maar op de totale mens. Niet alleen wordt de hoofdklacht uitgediept maar ook andere persoonlijke kenmerken worden uitgevraagd. Dan wordt het constitutiegeneesmiddel aangedragen dat past bij deze mens en klachten. Niet ieder mens met bijv. migraine heeft eenzelfde middel nodig. De een krijgt last van hoofdpijn in ontspanning, de ander in stresssituaties. Het zijn juist deze verschillen in menstype die bepalen welk middel iemand zou kunnen helpen.

Naast de homeopathie is Astrid gespecialiseerd in Spirituele Relatiecoaching en de methodiek Het Fluisterkind® (ontwikkeld door Janita Venema). Beide zijn spiegelmethodeken. Zowel de partner als het kind zijn spiegels waarin iemand 'vergeten' delen van zichzelf weer kan zien. Het Fluisterkind® heeft als uitgangspunt dat een kind met probleemgedrag een boodschap heeft voor een van de ouders. Vaak spiegelt het kind met bepaald gedrag een eigenschap die de ouder ook heeft of die de ouder juist helemaal niet meer heeft (de blinde vlek). Bijvoorbeeld een kind dat heel erg druk is, terwijl de ouder juist heel rustig is. Na gesprekken met Astrid komt de ouder erachter dat hij/zij vroeger ook altijd heel druk was, maar altijd rustig en stil moest zijn van zijn/haar ouders. Het kind laat zien dat dit iets is wat nog steeds in de ouder zit, maar nu niet meer tot uiting komt. Astrid vertelt dat kinderen hun ouders heel goed aanvoelen en dan ook voelen wat er "mis" is, terwijl de betreffende ouder dit helemaal niet door heeft. Zoals een ouder wil dat zijn/haar kind gelukkig is, wil het kind dit ook voor zijn/haar ouders.

Het was een zeer interessant gesprek waarbij wij veel nieuwe zaken te weten zijn gekomen, maar ook dat er nog heel veel valt te leren. Wij hopen dat Astrid haar praktijk met plezier kan voortzetten in onze wijk en dat nog maar veel mensen mogen leren van haar inzichten.

Voor meer informatie over haar praktijk, kijk op de website: [www.desinne.nl](http://www.desinne.nl).

Corine en Claudia

## Agenda

Elke woensdagochtend 10-12 uur heeft het zorgsteunpunt Palet een inloopspreekuur.

### 2007

11 december	(of later) verschijning wijkkrant nr.6
13 december	wijkconferentie
16 december	kerstfeest senioren
20 december	klaverjassen
28 december	19:00u. film voor de kinderen
28 december	21:00u. jongerensoos

### 2008

3 januari	klaverjassen
5 januari	Oud Papier Aktie
12 januari	deadline kopij wijkkrant nr. 1
17 januari	klaverjassen
26 januari	zaterdagavondcafé
31 januari	klaverjassen
2 februari	Oud Papier Aktie
12 februari	(of later) verschijning wijkkrant nr. 1
14 februari	klaverjassen
23 februari	zaterdagavondcafé
28 februari	klaverjassen
1 maart	Oud Papier Aktie
7 maart	toneeluitvoering voor de vrijwilligers
8 maart	toneel uitvoering voor alle belangstellenden
8 maart	deadline kopij wijkkrant nr. 2
13 maart	klaverjassen
15 maart	Rommelmart
25 maart	Jaarvergadering
27 maart	klaverjassen
29 maart	zaterdagavondcafé
29 maart	Kledingbeurs
5 april	Oud Papier Aktie
8 april	(of later) verschijning wijkkrant nr.2
10 april	klaverjassen
24 april	klaverjassen
26 april	zaterdagavondcafé
3 mei	Oud Papier Aktie
10 mei	deadline kopij wijkkrant nr.3
30 en 31 mei	Zomerfeest
31 mei	zaterdagavondcafé
7 juni	Oud Papier Aktie
9 juni	(of later) verschijning wijkkrant nr.3
13 en 14 juni	Hottentottententenkamp
21 juni	deadline kopij wijkkrant nr.4
28 juni	zaterdagavondcafé
5 juli	Oud Papier Aktie

Als u in dit overzicht een fout ontdekt of iets mist laat het de redactie weten, het liefst via de email (zie colofon). Een up-to-date overzicht vindt u op <http://vpn.homespot.nl/> bij Mededelingen.

