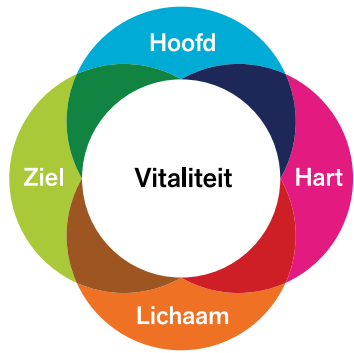




ASVZ

Vitaliteitskrant

www.asvzvitaliteit.nl | november 2018

Hoe vitaal is onze raad van bestuur?

Sinds 1 september heeft ASVZ twee nieuwe bestuursleden, Hanneke Kooiman en Hetty Verhulst. Zij vormen samen met Wim Kos vanaf 1 januari, na de pensionering van Peter Mertens, de nieuwe raad van bestuur. Hanneke loopt al heel wat jaren rond binnen ASVZ, Hetty verruilde het Drentse Cosis voor ASVZ. Tijd voor een nadere kennismaking!

Hoe zagen jullie carrières er tot nu toe uit?

Hetty: "Ik kom uit Brabant en ben op mijn 19e gezondheidswetenschappen gaan studeren, met als afstudeerrichting gezondheidsvoorlichting en opvoeding. Na te hebben gewerkt in het ziekenhuis en bij de GGD ben ik bij 's Heeren Loo terecht gekomen. Ik heb daar gewerkt als manager dagbesteding, ambulant, wonen en uiteindelijk als directeur op Groot Schuylenburg. Een locatie die qua grootte erg lijkt op de Merwebolder. Het afbouwen van middelen en maatregelen had mijn aandacht. Zo heb ik ASVZ ook leren kennen. De laatste vier jaar heb ik als bestuurder bij Cosis gewerkt."

Hanneke: "Op mijn 16e ben ik met vakantiewerk als begeleidster bij een gezinsvervangend tehuis van Philadelphia begonnen. De zorg voor mensen met een verstandelijke beperking greep me meteen. Ik ben orthopedagogiek gaan studeren en tijdens mijn studie liep ik stage op Groot Schuylenburg, dezelfde plek waar Hetty jaren later directeur werd! Na mijn afstuderen werd ik aangenomen bij 's Heeren Loo- Lozenoord als orthopedagoog en na 4 jaar kreeg ik daar een leidinggevende functie. Inmiddels werk ik 22 jaar bij ASVZ. Tot voor kort als manager zorgondersteuning & ontwikkeling en nu ga ik samen met Hetty en Wim Kos weer op een andere manier bouwen aan de ontwikkeling van de organisatie."

Vitaliteit is... familie/gezin/vrienden

Hetty: "Dat is zo belangrijk. Als je die niet hebt... Mijn gezin, mijn partner... en ook vrienden. Ik fiets in een groep met 8 vrouwen. We zijn de hele tocht vooral aan het kletsen. De steun en aandacht die ik daaruit ontvang en kan bieden is eigenlijk belangrijker dan het fietsen. Een paar weken geleden hebben we met elkaar gefietst in de Ardèche. Dat is zo ontspannend en gezellig, maar vooral ook plezier hebben met elkaar!"

Hanneke: "Het is onmisbaar voor ieder mens, om mensen om je heen te hebben die jou als persoon zien, die je zien staan, weten wie je bent en wat je achtergrond is, waar je vandaan komt. Dat is je basis. Ik vind het belangrijk dat ik kan zijn wie ik ben, en dat de mensen om me heen dat ook steunen. Dat is voor mij wel de kern van vitaliteit."

Hetty: "Dat je gewaardeerd wordt om wie je bent. Mensen om je heen met een wederzijdse oprechte interesse. Dat waardeer ik in de loop van de jaren steeds meer. Naarmate ik ouder word, realiseer ik me dat dat echt één van de weinige dingen is in het leven die echt belangrijk zijn."

Vitaliteit is... sport

Hanneke: "Ik zat vroeger op gymnastiek. Je had daar drie niveaus en ik bleef altijd op het laagste niveau. Ik heb vele beginnerscursussen gedaan in sporten. Als er dan naar een uitvoering werd toegewerkt, was de aandacht volledig gericht op het hoogste niveau. Dat vond ik toen al erg jammer. Het gaat er niet om de snelste of sterkste te zijn. Het gaat erom dat je meedoet en plezier hebt met elkaar. Blijf bij jezelf. Ik doe aan Egyptische dans. Dat vind ik zo mooi. Je kunt dat niet met je hoofd doen, dan gaat het mis. Het is gevoelsmatig, fysiek, houding. Ik vind dit ook erg belangrijk voor hoe we bij ASVZ naar vitaliteit kijken. Ik vind het belangrijk dat de medewerker nadenkt over wat vitaliteit voor hem of haar betekent. En dat iemand daarin zoekt naar wat voor hem of haar mogelijk is en wat energie geeft."

Hetty: "Ik beweeg graag en het liefst in de buitenlucht. Als het lukt twee keer per week hardlopen in een hardlooptroep. En in de zomer fietsen. Dat doe ik ook om fit te blijven! Ik zit voor het werk de hele dag binnen. Door te sporten kom ik weer in contact met mezelf, kan ik uit mijn hoofd komen. Die balans heb ik nodig. Natuurlijk moet ik me daar ook echt wel eens toe zetten. Als het donker is of regent blijf ik ook liever binnen. Ik vind het mooi dat we binnen ASVZ aandacht aan vitaliteit besteden. Vitaliteit is veel meer dan alleen aandacht voor bewegen. Wat geeft je energie en waar word je blij van?"

Vitaliteit is... muziek

Hanneke: "Ik heb een paar cd's die ik heel vaak op heb staan, oosterse muziek of vrouwelijke jazz-zangeressen. Dat is voor mij echt ontspanning. Maar ik ga ook graag naar optredens. Deze zomer ben ik bijvoorbeeld naar een optreden geweest van een koor uit Parijs, in een klooster. Ik houd ook erg van koormuziek, dat brengt zo veel gevoel mee. Maar een optreden van Lenny Kravitz is ook super leuk."

Hetty: "Muziek maken ontroert me. Zeker als de muziek gekoppeld is aan een herinnering. Het maakt dan niet zozeer uit wat voor soort muziek het is, vooral de herinnering raakt me dan."

"Mensen om je heen hebben die jou als persoon zien, weten wie je bent, zijn onmisbaar."



Vitaliteit is... film

Hanneke: "Ik ben een filmclub begonnen. Het is een appgroep en als iemand een film heeft gevonden, wordt in de app besproken wie er mee gaan naar de bioscoop. Ik vind een film kijken heel ontspannend. Maar dat kan ook gewoon thuis op de bank hoor. Ik geniet onwijs van goede detective series. Ook als ik ontspannen wil lezen, pak ik dat soort boeken erbij. Nu ben ik een oude 'Baantjer' aan het lezen. Heerlijk."

Hetty: "Ik lees ook wel graag, vooral in de vakantie lees ik boeken. Daarbuiten tijdschriften en de krant. Ik moet voor een boek echt de rust hebben. Daarom vind ik het vaak makkelijker een film te kijken. De laatste die ik heb gekeken? De nieuwe Mamma Mia, in een openluchttheater en Mission Impossible."

Vitaliteit is... werk

Hetty: "Werk doen waar je blij van wordt, erkenning krijgen voor wat je kan en doet. Je kwaliteiten kwijt kunnen en van betekenis kunnen zijn. Dat is voor mij belangrijk in werk, maar dat is voor iedereen belangrijk. Voor medewerkers en ook voor cliënten. Kun je je talenten inzetten en wordt dat gezien en gewaardeerd?"

Hanneke: "Herkennen en erkennen van talent. Of je nu zorgt voor de post, voor de computers, voor de ruimtes of voor de cliënt. Als je op jouw niveau en in jouw functie je best doet, en dat gezien wordt, dan draagt dat bij aan vitaliteit."

Guilty Pleasure?

Daar hoeven de dames niet lang over na te denken. Hoe clichématig het ook is... chocolade!



Door Jelle Wenniger, sectormanager

Bij het uitkomen van de eerste Vitaliteitskrant moest ik automatisch even stilstaan bij de betekenis van vitaliteit. Wat versta ik daar eigenlijk onder en hoe ziet dat er bij mij uit? Na wat associaties die gingen over fitheid, gezondheid, ruimte in mijn hoofd, sprankelend, energie, draagkracht kwam ik tot de eenvoudige conclusie dat vitaliteit er voor mij over gaat dat het goed met je gaat.

Ik moest gelijk denken aan het LACCS-programma dat wij aan het implementeren waren op meerdere groepen binnen ASVZ. Daarin wordt de vraag beantwoord of er sprake is van een Goed Leven bij een persoon op basis van 5 gebieden:

- Lichamelijk Welzijn – waaronder een goede lichamelijke conditie en goede voeding
- Alertheid – waaronder een goed dag-/nachtritme; je kunnen ontspannen, aandacht kunnen richten
- Contact – waaronder gezien worden, van betekenis zijn, je verbonden voelen met anderen
- Communicatie – waaronder begrepen worden, anderen begrijpen en zeggenschap ervaren
- Stimulerende tijdsbesteding – waaronder zinvol en gevarieerd bezig zijn, uitgedaagd en geprikkeld worden en jezelf kunnen ontwikkelen

Door deze kijk op een Goed Leven werd ik geconfronteerd met hoe ik hier nu eigenlijk zelf invulling aan geef. Ik probeer voldoende te bewegen, wat soms een hele uitdaging is door de lange werkdagen die ik voornamelijk zittend doorbreng. Rugklachten ga ik te lijf met yoga. Ontspanning probeer ik te vinden in meditatie. Op het gebied van contact en communicatie zoek ik voldoende mogelijkheden om tijd te maken voor mijn familie en vrienden en daar ook inhoud aan te geven.

Goed Leven betekent voor mij ook balanceren. Naast een quinoa-salade weersta ik ook de snoepjespot op het bureau van collega Claudia Karels niet altijd en in plaats van hardlopen hou ik ook van hard dansen tijdens een concert. Contact met vrienden onderhouden vindt ook wel eens plaats in de kroeg. Die afwisseling tussen ontspanning en prikkeling en weten hoe dat beiden moet, zorgt voor mijn vitaliteit.



Medewerkers voor medewerkers



De trainer
Tina Hoornweg

Kun je iets over jezelf en je werk bij ASVZ vertellen?

Na 28 jaar werken in de ggz, heb ik 3 jaar geleden de overstap gemaakt naar ASVZ. Op dit moment werk ik op het verpleegkundig steunpunt bij de woningen Hippiashof 3 en Mathildestraat 4. Af en toe val ik in op het kinderdagcentrum. Dingen maken, zomaar iets verzinnen, het liefst van hele gewone materialen, heb ik altijd erg leuk gevonden. Ik vind het altijd de mooiste uitdaging om van materiaal zonder echt grote waarde iets waardevols te maken door de aandacht, liefde en creativiteit die je er instopt. Wol is daar uitermate geschikt voor. In de mooie Hoeksche Waard waar ik woon heb ik vele schapen om mij heen.

Hoe ben je met werken met wol in aanraking gekomen?

Leren spinnen stond al lang op mijn wensenlijstje. De natuurlijk geleverde, zelf gesponnen wol heb ik altijd al mooi gevonden. Toen ik vorig jaar tijdens een vilt workshop vertelde dat ik graag wilde leren spinnen, werd ik spontaan uitgenodigd. Daar kreeg ik mijn eerste spin les en ben ik eigenlijk niet meer gestopt met dingen leren en uitproberen.



Wat heeft werken met wol jou persoonlijk gebracht?

Voor mij is werken met wol pure ontspanning, liefst gewoon buiten. Gedachte op nul en lekker bezig zijn. Het is ook een materiaal wat heel fijn in je handen aanvoelt en waar rust en warmte van uit gaat. Ik deel dan ook graag met een ander waar ik zelf zo veel plezier in heb. Vandaar mijn idee om werken met wol, het spinnen, bij het vitaliteitsproject in te brengen.

Wat zijn je ervaringen tot nog toe met werken met wol?

Ik heb nu twee workshops gegeven, echt heel leuk om te doen. Mensen zijn verrast hoeveel handelingen er bij komen kijken voordat je van schaap tot bol wol bent gekomen. Spinnen leer je door het veel te doen. Maar de kennismaking ermee en de bewustwording van alle aandacht die wol nodig heeft om tot bijvoorbeeld een trui te komen, vind ik al een hele mooie. Vooral in een tijd waarin het lijkt of alles snel moet gaan, is werken met wol juist een mooie tegenhanger. Het helpt je vertragen en laat je de waarde zien van puur natuur en duurzaamheid.

Wat is jouw droom voor de toekomst?

Mijn wens voor de toekomst is éénmaal per 3 à 4 weken een wol/spin workshop geven aan 2 à 3 personen en hoe leuk zou het ook zijn als er bijvoorbeeld een wol dagbestedingsgroep binnen ASVZ zou zijn.

De deelnemers

Diana Kuijl en
Emmy Hess

“Enthousiast en vol nieuwe inspiratie gingen wij weer naar huis.”



Samen met een collega zijn we twee keer bij Tina thuis geweest om te werken met wol. Puur natuur zo van het schaap! In een heerlijke tuin met mooi schaduwplekje kregen we verschillende wol soorten te zien en eindresultaten hoe het kan worden en wat je ermee kunt doen. Dat was inspirerend! We hebben twee technieken uitprobeernd. Het spinnen ging mij redelijk goed af, het was heel ontspannend om ermee bezig te zijn. Uiteindelijk een streng pure wol gemaakt door eerst te spinnen en daarna te twijnen. Emmy vond het vilt leuker en heeft mooi gekleurde balletjes gemaakt. Geverfd in natuurlijke kleurstoffen. Met heerlijk zelfgemaakte soep en salade aan de waterkant van de tuin was het helemaal gezellig, ontspannen en compleet. Dank je wel Tina!

Diana Kuijl



Een paar jaar geleden heb ik een workshop schapenvacht viltten gedaan en het leek mij altijd leuk om ook een keer te leren spinnen. Dus toen Tina deze workshop aanbood heb ik mij gelijk aangemeld, samen met Diana. We kregen uitleg over alle soorten wol en de mogelijkheden ermee. Omdat het een mooie warme dag was had Tina alles buiten gezet en zaten wij heerlijk in de schaduw in haar mooie grote tuin. Spinnen leek zo makkelijk. Appeltje eitje dacht ik. Nu dat viel dus flink tegen. Althans voor mij. Diana spinde er gelijk op los na aanwijzingen en uitleg van Tina. Ondanks dat het mij niet lukte vond ik het een leuke en leerzame kennismaking met het spinnen van wol.

De twee uur vlogen voorbij en wij besloten om samen een vervolg workshop te doen. Weer was het een mooie warme dag en zaten wij weer heerlijk in de mooie tuin van Tina, vol met bloemen en libellen en vlinders. Diana ging verder met het spinnen van de wol en ik kreeg les in viltten van Tina. Zo heb ik mooie gekleurde kralen gevild van wol.

De twee uur vlogen weer om. Tina bood ons als afsluiting een heerlijke lunch, eigen gemaakte salade met kruiden uit eigen tuin aan. Enthousiast en vol nieuwe inspiratie gingen wij weer naar huis. Tina bedankt voor je gastvrijheid, de gezelligheid, je kennis en je aanstekelijke enthousiasme. Ik kom graag nog een keer terug voor nog meer vilt lessen. Geïnspireerd ga ik mij zeker ook voor andere workshops inschrijven.

Emmy Hess



Over smaak valt wél te twisten!



Door Marcelle Boogaard, preventiemedewerker

Het is afkicken geblazen in smaak-explosie-land! Misschien herken je jezelf hier wel in; vaak een klodder mayo of andere saus over je eten of (en misschien wel én) standaard extra zout of (en misschien wel én) 3 klontjes (of zoetjes) door de koffie roeren. Het is misschien wel lekker, maar echt gezond is het natuurlijk niet. Afkicken kan! Maar het is wel een klus.

Zout als smaakmaker

De beste manier om te stoppen is, net als met roken; cold turkey stoppen met eten naar iets anders te laten smaken dan waarvoor het bedoeld is. Een veel gehoord argument waarom doorgaan met bijvoorbeeld (teveel) zout strooien is dat het dan minder lekker zou smaken. Daar kun je, om even met het woord uit de titel te spreken, over twisten.

Eten is functioneel

Vind jij dat eten echt altijd heel lekker moet zijn? Eten is van oudsher vooral functioneel. Er mag natuurlijk van eten genoten worden. Liever wel zelfs, maar het is onhandig om dit vaak, of zelfs altijd als hoofddoel te stellen. Echter mag eten in geen geval vies zijn. Geloof me, als je 1 maand zoutvrij eet en dus weer gewend bent aan de echte smaak van veel producten, is zout eten

wél vies. Wist je trouwens dat teveel zout de slechte kwaliteit van producten in restaurants vaak verdoezelt?

De voedselmarketing

Zout is zo lekker, omdat ons lijf dit nodig heeft en niet zelf kan aanmaken. De voedselmarketingmachine speelt hier handig op in door deze smaakmaker toe te voegen. Hierdoor steken andere en vaak gezondere varianten er maar flauwtjes bij af. Je hoeft niet bang te zijn dat je te weinig binnen krijgt. Net zoals suikers, zit in bijna alle samengestelde producten (veel te veel) zout. En producten samenstellen, daar blinken we in uit! Zelfs producten die goed genoeg zijn van nature, zoals roomboter, worden gemodificeerd door er een plantaardige versie van te creëren. Vroeger wilden de armen ook iets te smeren hebben, maar

"Een keer zondigen is niet erg. Eet dan de helft en geniet!"

tegenwoordig is de gemiddelde plantaardige margarine veel duurder dan HET originele product; roomboter.

En als je een keer zondigt, neem dan échte mayonaise in plaats van een halfvol goedje. Neem de helft van wat je normaal zou doen en geniet! Roomboter eten valt mijns inziens trouwens niet onder zondigen, mits zoutloos natuurlijk. Ik wens iedereen veel smaak toe!



Hoe is het nu met...

Mijntje Dekker

Gestart in uniform en geëindigd in datgene wat ze prettig vindt om te dragen.

Op haar 15e verjaardag begon Mijntje te werken in de zorg en op haar 17e begon ze met de opleiding. Eerst als A- en B-verpleegkundige. Na een sollicitatiegesprek met Dr. Germeraad en Dhr. Wellink startte ze in 1973 als Polikliniekverpleegkundige op de Merwebolder.

Waardering

"Vanaf 1995 werd ik Stafmedewerkster Algemene zaken. Ik hield me bezig met de registratie rondom wet BOPZ en ik heb de registratie van de Middelen en maatregelen opgezet. Diverse jaren heb ik geholpen met het schonen van de dossiers op diverse locaties. Niemand durfde iets weg te gooien, dus het was een rommeltje geworden. Samen met de teamleider of Pb'er namen we document voor document door. Heel veel zaken hoorde niet in het individueel plan. Waar het wel moest... dat moest die persoon dan samen met de cliënt bepalen. Verder heb ik in medezeggenschap raden gezeten, de OR en later in de commissie sociaal beleid. Ik was altijd breed geïnteresseerd. Tot het laatst heb ik altijd mijn werkzaamheden zelf kunnen plannen. Mijn diverse leidinggevendenden hadden oog voor mijn talenten. Ik heb veel waardering gekregen voor mijn werkzaamheden. Dit werd door collega's regelmatig hardop uitgesproken en dat is voor mij een echte drive geweest."

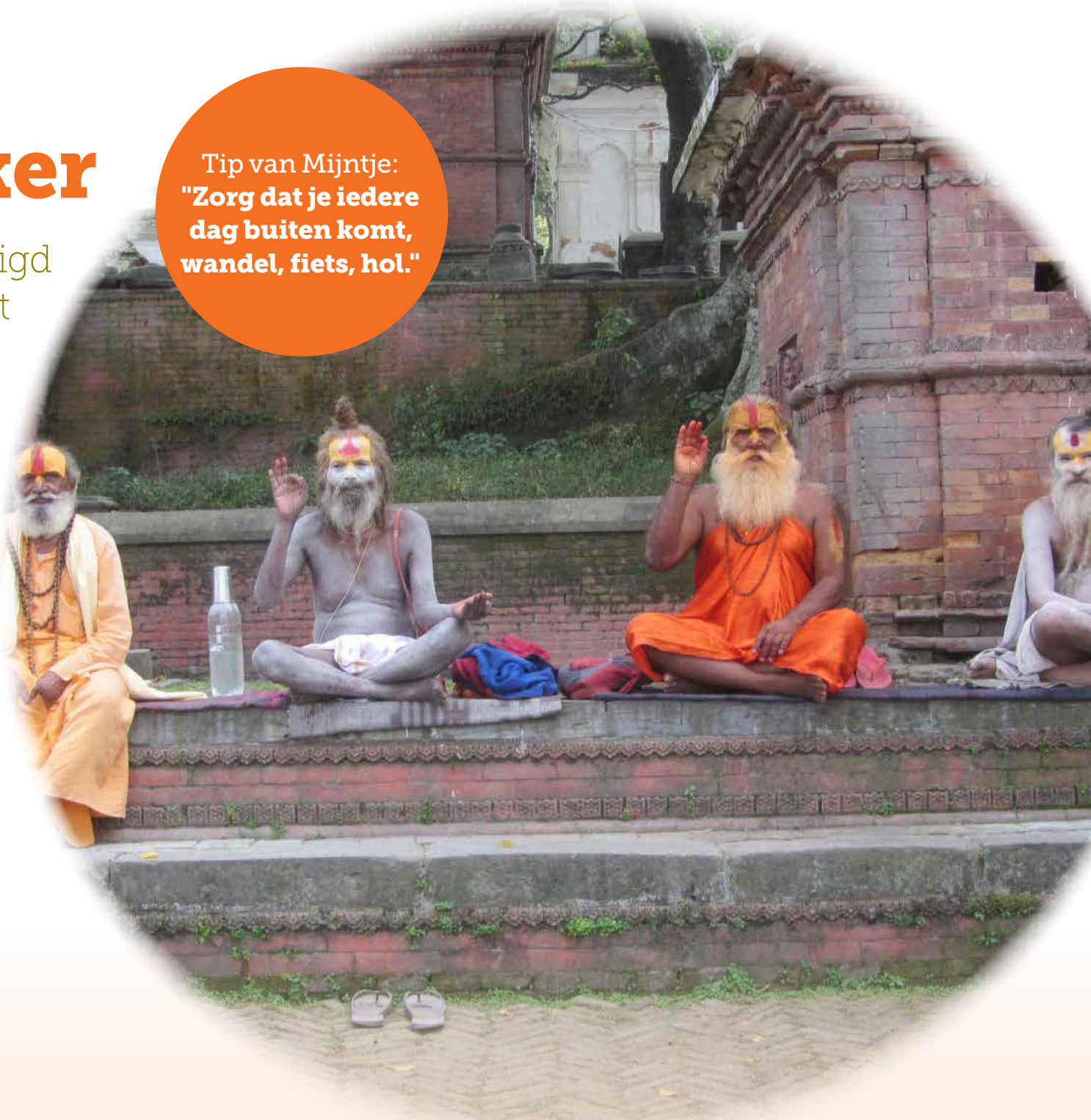
Wanneer stop je met werken?

Ik had besloten te stoppen met mijn 62e, zo lekker net voor de zomer. In mei dacht ik "Help. Dit kan niet, dit klopt niet." In overleg heb ik er gelukkig nog een half jaar aan vast kunnen plakken. Toen ben ik er heel bewust naar toe gaan werken, en was het oké en klopte het wel. Ik heb op een leuke manier afscheid gehad. Iedereen had echt zijn best gedaan, heel erg LEUK.

Ik denk dat ASVZ de overgang van werken naar stoppen nog beter zou kunnen begeleiden. Dan bedoel ik de eerste 2 jaar na je pensionering. Nu is het zo dat je stopt en het is einde oefening. Volgens mij zou het goed gaan als er nog eens contact zou zijn. Je hebt tenslotte een mensen leven gewerkt. Een kaartje, kom nog eens lunchen of gewoon een telefoontje. De bijeenkomsten die ervoor gepensioneerden 1 keer per jaar worden georganiseerd vanuit ASVZ passen niet zo bij mij. Ik ben er wel een paar keer geweest.

Gestopt en toen...

Gelijk gestart met hardlopen. In beweging zijn is goed voor mij. Ook had ik me voorgenomen mijn huis te verkopen om dichterbij mijn dochter te wonen. Door de crisistijd heeft de verkoop van het huis jaren



Tip van Mijntje:
"Zorg dat je iedere dag buiten komt, wandel, fiets, hol."

geduurd. Opeens was daar dan toch een koper en vond ik een appartement in de binnenstad van Gorinchem, wat heerlijk is. Alles op loopafstand en de gezelligheid van een stad.

Ook ben ik op zoek gegaan naar passend vrijwilligerswerk. Dit bleek niet zo eenvoudig. Ik wilde niet op een vaste dag of tijd iets doen, maar iets doen wanneer het mij uit kwam. Afgelopen jaren heb ik telkens projecten gedaan wat varieerde van iemand thuis helpen met ordenen van zijn papieren tot aan het meehelpen bij de herinrichting van de bibliotheek van een zorginstelling. Bij de sociale dienst in Papendrecht heb ik burgers geïnterviewd ter voorbereiding op de WMO (wet maatschappelijke ondersteuning). Geweldige gesprekken heb ik gehad, vooral met de 95+. Zij staan echt

zo positief in het leven dat was heel bijzonder om te mogen doen. Ook kon ik mijn hoogbejaarde tante wat vaker bezoeken. Dat was fijn om te doen en werd ook zeer gewaardeerd. En nu ga ik graag twee keer per jaar op vakantie. Veel naar zuidoost Azië, maar ook naar Iran en Ethiopië waar ik bijzondere herinneringen aan heb. Wat mij altijd opvalt is hoe vriendelijk mensen zijn. De reizen geven mij een wijde blik en laten zien dat het ook anders kan.

Ben je met jezelf bezig? Ga mediteren of yoga doen. Je hoofd moet leeg. Zelf heb ik nu twee jaar Tai Chi gedaan, maar ik ben overgestapt naar yoga omdat dat beter bij mij past.





Recept

Spaghettipompoen met tomaten, spinazie en ricotta

Ingrediënten (voor 4 personen):

- 1 spaghettipompoen
- 250 g ricotta (kaas)
- 2 el traditionele olijfolie
- 2 tenen knoflook
- 400 g rivolo -cherrytomaten
- 200 g verse spinazie
- 2 el balsamicoazijn

Bereiding:

- Verwarm de oven voor op 200 °C. Halveer de pompoen in de lengte. Verwijder de pitten en houd achter. Leg de pompoenhelften met de snijkant naar beneden op een met bakpapier beklede bakplaat.
- Stort de ricotta uit het bakje naast de pompoen op de bakplaat. Bak de pompoen en ricotta ca. 35-40 min. in het midden van de oven. Let op dat de ricotta niet verbrandt. Prik met een vork in de pompoen. Deze is gaar als de vork er makkelijk in gaat. Leg de laatste 20-25 min. de pompoenpit-ten erbij op de bakplaat. Besprenkel met de olijfolie en bestrooi eventueel met zout. Rooster goudbruin.
- Snijd ondertussen de knoflook fijn en de tomaten doormidden. Verhit de olie in een wok en roerbak de knoflook en tomaten 5 min. Voeg de spina-zie toe en roerbak nog 3 min. Neem de wok van het vuur en breng het tomaten-spinaziemengsel op smaak met de balsamicoazijn, peper en zout. Neem de pompoen en ricotta uit de oven. Trek het pompoenvlees met een vork in slierten. Schep de pompoen voorzichtig in diepe borden en verdeel het tomaten-spinaziemengsel erover. Verbrokkel de ricotta erover en garneer met de geroosterde pompoenpitten. Eet smakelijk!

Bron: Allerhande

De Deense kunst van het leven

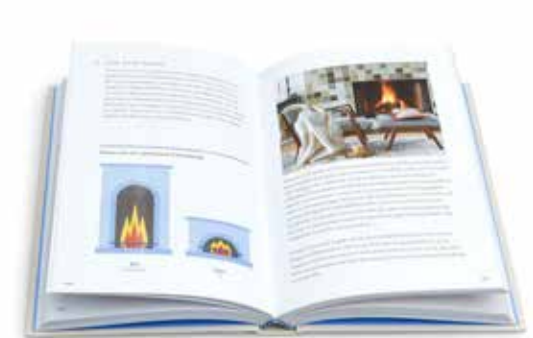
Door Liesbeth Stuij

Daar zit ik dan op een mooie zomeravond in de tuin, in wat de warmste zomer ooit aan het worden is met een boek over Hygge. Hygge? Juist ja. De Deense kunst van het leven. Onderzoek heeft uitgewezen dat de Deense bevolking het meest gelukkigst is ter wereld. Bij mij rijst dan gelijk de vraag hoe je dat kunt onderzoeken (daar ben ik tot op heden nog niet achter gekomen) en waar dat dan precies aan ligt. Het boek zelf trok in eerste instantie mijn aandacht door de bijzondere voorkant in rustige kleuren en met leuke tekeningen. Aan de binnenkant wordt de tekst afgewisseld met prachtige illustraties. In 2016 was dit boek een bestseller en aangezien ik altijd geïnteresseerd ben in de boeken-top-10 vond ik dat ik dit exemplaar ook moest lezen. Meik Wiking, de schrijver van dit boek deed onderzoek naar het fenomeen 'hygge' aan het Happiness Research Institute en schreef aan de hand van dit onderzoek dit boek.

'Hygge' is niet te vertalen naar een Nederlands woord. 'Hygge' is een ervaring of een beleving. Voor de Deense bevolking staat 'hygge' voor een gevoel, voor kaarsen, het juiste licht, open haardvuur, vrienden, familie, eten en drinken. Wat mij betreft in het Nederlands vrij vertaald als Hollandse kneute-righeid. In het kaarslicht met warme chocolademelk onder een dekentje op de bank. Of met je familie op 1e Kerstdag na een koude wandeling in het bos bijkomen rondom het haardvuur en daarna lekker eten met elkaar.

In het boek komen diverse tips aan bod hoe we 'hygge' kunnen doorvoeren in ons leven, thuis, op vakantie of buitenshuis. De Denen focussen zich op de kwaliteit van het leven en minder om materiele zaken. Ze hechten zich aan zaken die er echt toe doen, vooral aan sfeer en de mensen om zich heen die belangrijk voor hun zijn. In het boek komen naast deze tips ook interessante statistieken en leuke onderzoeksresultaten aan bod.

Even terug naar die mooie zomeravond. Het was misschien niet het juiste seizoen om dit boek te lezen. Het was te warm voor een dekentje, of het haardvuur, warme chocolademelk zou ik het liefste vervangen door iets tropisch, maar toch kon ik door dit boek al wel stiekem een beetje verlangen naar de herfst. Misschien moet ik het andere boek van Meik Wiking dan maar gaan lezen: Lykke. De Deense weg naar het geluk, lekker onder een dekentje, met een warm kopje thee...



Weg met die bureaustoel, pak een Deskbike!

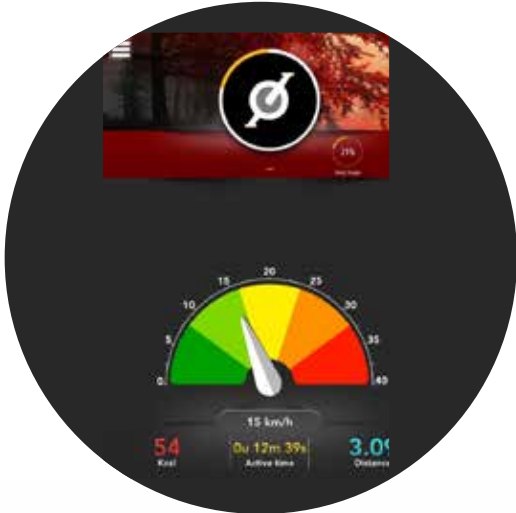
Door Marie-Louise Voets-Bree

Vitale apps

Niet meer de hele dag op je stoel hangen, maar rechtop fietsen op de Deskbike achter een in hoogte verstelbare tafel. In steeds meer kantoren, ook bij ASVZ, kom je hem tegen, de Deskbike. Door aan je bureau te fietsen, vormt de Deskbike de perfecte aanvulling op je dagelijkse portie lichaamsbeweging. Je hoeft overdag minder stil te zitten, je bent meer in beweging en je voelt je productiever. Ik zie op de site van Deskbike staan: verander je werkplek in een uitdagende worktrainer en vervang je bureaustoel voor een Deskbike.

Nou dat wil ik hier bij P&O ook weleens meemaken. Onze deskbike staat op het secretariaat, dus mijn werkspullen gepakt en daar plaatsgenomen. Via een app kan je je eigen prestaties volgen, maar ook die van je collega's! Leuk om samen eens de deskbike te testen en te kijken wat het doet met je prestaties en vitaliteit. Na de app geïnstalleerd te hebben stap ik op de fiets. Omdat de fiets in een algemene ruimte staat, moet ik wel even goed plannen wat ik op de fiets kan doen. E-mail lezen gaat prima en een paar telefoontjes plegen ook (al raak ik op het eind wel iets buiten adem). Wat ik

lastig vond is om tijdens het fietsen lange stukken te schrijven. Je doet dan echt wel twee dingen tegelijk, wat mijn prestatie niet ten goede kwam. Na 40 minuten stap ik weer van de fiets en kan ik zien hoever ik gefietst heb, hoelang en hoeveel calorieën ik verbrand heb. In de app kan ik dit ook per dag, week en maand zien. Leuk om ook je progressie te volgen. En natuurlijk is het ook leuk om je collega's hierin uit te dagen en te supporten! Kijk eens rond of er bij jouw locatie ergens ook een deskbike staat. Download de app en fietsen maar!



Ontdek hoe je gezonder kunt leven!

Wil je gezonder leven? Maar heb je het daarvoor te druk? Of weet je niet hoe je dat het beste kunt aanpakken? Dan helpen ASVZ en Zorgverzekeraar IZZ je graag.

Op www.vgzvoordezorg.nl/gezond-leven vind je online lifestyle coaching, trainingen, tips, testen en hulpmiddelen die je snel inzicht geven in je gezondheid en je helpen je gezondheid te verbeteren. De e-learning programma's gaan over verschillende thema-gebieden:

- Dagelijks leven
- Prettig leven
- Gezond lichaam
- Gezonde geest
- Samen met anderen
- Zingeving

Je kunt anoniem en kosteloos gebruikmaken van dit aanbod. Om deel te nemen aan de programma's moet je je eenmalig registreren. Gebruik hiervoor de volgende inlogcode **r&7XG@Zs**



Hoe doe jij dat nou?



Sjanie Stam (algemeen begeleider nachtzorg)

Sinds deze maand werk ik 46 jaar bij ASVZ en inmiddels 35 jaar in de nachtdienst.

Toen ik in 1972 op de Merwebolder kwam werken, vroeg een collega of ik bij hun voetbalteam wilde spelen. Ik heb dit vele jaren gedaan totdat ik mijn scheenbeen brak. Nadat mijn been genezen was, ben ik gestart met hardlopen. Eerst zelf en later bij de atletiekvereniging.

Ik heb vele afstanden gelopen waaronder ook marathons en dit alles tussen mijn nachtdiensten door.

Mijn ziekteverzuim is gezien de afgelopen 46 jaar bij elkaar ongeveer 12 maanden, dit kwam gezien het gebroken been en een ongelukkige val tijdens het skiën.

Het gezond en vitaal blijven is een stukje geluk, gezonde leefstijl en natuurlijk het in beweging blijven.

Gezien de nachtdienst is het wel aan te raden om gewoon je rust te pakken die je anders in de nacht ook gewend bent. En nu hoop ik begin volgend jaar gezond met pensioen te gaan en dan nog vele jaren vitaal te kunnen blijven. Bij gezondheid blijf ik zeker dan ook om de dag een stukje hardlopen.

...

Ab Rooswinkel (algemeen begeleider nachtzorg)

Binnen ASVZ ken je mij wellicht van de nachtdienst of als ademhaling/slaapcoach bij het vitaliteitsprogramma. Ik verdiep me in ademhaling, ontspanning en slapen.

Wanneer je nachtdiensten draait, is het belangrijk dat je je slaap serieus neemt. Let erop dat je genoeg slaap krijgt, onderzoek wanneer je het beste slaapt en het meest uitgerust wakker wordt. Houd ook rekening met je slaapomgeving. Zorg ervoor dat het donker en stil is en dat de ruimte voldoende geventileerd is. Niet onbelangrijk: 'plan' je slaaptijd zo in, zodat je genoeg uren kunt slapen. Als je slecht in slaap komt of lang wakker blijft na je eerste slaapcyclus, kun je trainen met ontspanningsoefeningen en/of ademhalingsoefeningen.

Na nachtdiensten voelt het als een jetlag. Om te zorgen dat je niet blijft hangen in je nachtdienst-ritme, is het aan te raden om niet teveel te slapen als je uit de nacht komt. Slaap hoeft je namelijk niet in te halen. Als het voorkomt dat je een nacht slecht slaapt, dan compenseert je lichaam dat de volgende nacht.

Vitaliteit is energie om te leven. Onderzoek jouw energie, zowel waar je blij van wordt als wat je ziek maakt. Verander en kijk wat het met je doet.

...



Peter van Mulwijk (persoonlijk begeleider)

Aan het draaien van slaapdiensten zitten voordelen. Zo kan ik met mijn contract van 32 uur snel aan mijn uren komen. De lijnen die ik met de cliënten heb uitgezet, pak ik de volgende ochtend meteen weer op. Wat voor de cliënten en voor mij goed werkt.

Nadelen zijn er natuurlijk ook. Ik slaap een stuk minder dan ik thuis zou doen. Er zijn periodes dat een cliënt de hele nacht begeleiding nodig heeft. De slaapdienst wordt nu een waakdienst. Dit is soms moeilijk te combineren met mijn twee kinderen thuis. Even bijslapen is er niet bij. Samen met het team blijven we hierover in gesprek. Een structurele oplossing is moeilijk, omdat de waakperiodes niet vooruit te plannen zijn. We hebben onze voorkeuren gedeeld, en daar is het rooster op aangepast. Zo werkt een collega graag meerdere nachten achter elkaar, en werkt de avonddienst ervoor niet.

Buiten mijn werk en gezinsleven zoek ik ook mijn rust. Dit is soms echt nodig met twee koters van twee en vijf jaar. Als ze dan slapen, ga ik nog even de Waal op om te kajakken. Of even golfen met vrienden, dit moet je bijhouden!



Lucinda Voogd (persoonlijk begeleider)

Als persoonlijk begeleidster ben ik werkzaam op de Charley Tooropsingel (Cts) in Rotterdam. Ik werk al vanaf mijn 18e onregelmatige diensten in de zorgsector. Al die jaren heb ik ook slaapdiensten gewerkt. Op de Cts werken de begeleiders geen dagdiensten, alleen in het weekend. Dat betekent dat bijna alle uren in de avond en nacht gewerkt moeten worden. Op een contract van 28 uur kan dat best pittig zijn. Hoe ik dat volhou? Sport neemt een belangrijke rol in in mijn leven. Dit zorgt ervoor dat ik een goede conditie blijf houden. Ik ben er fysiek en mentaal sterker van geworden.

Een goede planning helpt mij ook. Mijn vrouw werkt ook onregelmatig, zij heeft ook slaapdiensten. We hebben ook twee mooie zoons waar we graag kwaliteit tijd mee doorbrengen.

Elk weekend nemen we samen de week door, wie doet wat, wanneer en met wie. Dat is ook het moment waarop we even bewust voelen: hoe voel je je, moet er iets geschrappt worden in het programma of kan er nog wat (leuks) bij? Dat geeft rust en duidelijkheid. En slaapdiensten? Dat geeft ruimte om overdag bij elkaar te zijn. How lucky am I.

...



Ik stop ermee!

Wat begon met de vraag ‘Kan je eens meedenken over het rookbeleid’ resulteerde in deelname aan de stoppen met roken-cursus ‘Ik Stop Ermee’ die 8 oktober plaatsvond bij ASVZ.

Aan het woord is Ruben Groen, 25 jaar, persoonlijk begeleider en lid van de werkgroep ‘ontmoedigings-beleid roken’.

Hoe ben je bij de werkgroep betrokken geraakt?
Als roker ben ik gevraagd om deel te nemen aan de werkgroep ‘ontmoedigingsbeleid roken’. De werkgroep was op zoek naar iemand die vanuit het primair proces en als roker mee wilde denken. Als werkgroep hebben we gekeken hoe ASVZ medewerkers kan helpen met stoppen met roken of het in ieder geval makkelijker te maken. Als roker in het primair proces kan ik mijn steentje bijdragen door te bekijken waar je tegenaan loopt tijdens onregelmatig werken.

Wanneer ben je begonnen met roken en waarom?
Ik ben begonnen met roken rond mijn 16e levensjaar. Mijn eerste sigaret rookte ik samen met mijn vrienden.

Heb je al eerdere pogingen ondernomen om te stoppen met roken?
Ja, uit mezelf ben ik al drie of vier keer gestopt met roken. Heel cliché ging het na een maand of drie toch weer fout, omdat ik dacht dat ik wel één sigaret kon roken tijdens een feestje. Vervolgens vroeg ik een sigaret aan vrienden en het kopen van een pakje sigaretten volgde vanzelf. De drive om te stoppen werd minder waardoor de grens steeds vager werd. Hierdoor merk ik wel dat je omgeving een belangrijke factor is.

Waarom wil je nu stoppen met roken?
Als lid van de werkgroep vind ik het een goed moment om te stoppen. Daarnaast zijn mijn gezondheid en het geld een goede reden om te stoppen. Zelfstandig stoppen lukt me niet, dus heb ik me ingeschreven voor de cursus ‘Ik Stop Ermee’. Het gratis aanbieden van de cursus is een van de acties vanuit de werkgroep. Ruim 160 collega's volgden deze cursus op 8 oktober. Ik heb vier van mijn collega's binnen het team waar ik werkzaam ben, bereid gevonden om ook deel te nemen aan de cursus. Tijdens een 4-uur durende cursus met rookpauzes (!) worden alle raadsels rondom roken ontrafeld en daarna zou stoppen makkelijk moeten zijn. De cursus heeft een hoog stoppers-percentage, namelijk 68%.

Wat vind je lastig aan het stoppen met roken?
Het lastigste vind ik dat er in mijn omgeving best wel veel gerookt wordt. Mijn vriendin rookt ook. Haar heb ik helaas nog niet zover gekregen om te stoppen. Ik ben benieuwd of de cursus er inderdaad toe bijdraagt dat ik stop met roken.

Benieuwd hoe Ruben de cursus heeft ervaren en of hij het stoppen met roken nog heeft volgehouden? Over een paar weken spreken we weer met hem. Hou het Portaal in de gaten.
● ● ●

"Je omgeving is een belangrijke factor om te kunnen stoppen met roken."



M'n ASVZ baan tijdelijk inwisselen voor de tennisbaan

Vrijwilligerswerk buiten ASVZ

Door Moniek Wiggelinkhuijsen, teamleider

"Sinds 2007 werk ik bij ASVZ en ik ben nu 8 jaar teamleider. Als teamleider heb je een leuke, drukke en afwisselende baan. Je balans in de gaten houden is dan erg belangrijk", vertelt Moniek Wiggelinkhuijsen.

De juiste balans zoeken
Ik vind het belangrijk om aandacht te hebben voor mijn vitaliteit. Dat bestaat niet alleen uit sporten maar ook uit mentale vitaliteit. Heel mijn leven ben al bezig met verschillende vormen van sport, zoals voetbal, hardlopen, tennis en wielrennen. Een half jaar geleden ben ik ook begonnen met Yoga. Yoga zorgt voor een goede balans tussen inspanning op kracht en uithouding en mentaal in balans zijn.

Organisatietalent
Al vijf jaar ben ik vrijwilliger bij tennisvereniging Rhelico in Rump. Elk jaar organiseren we in september een tien-daags open tennistoernooi. Er doen jaarlijks 200 tot 300 deelnemers mee. Een goede organisatie om het toernooi voor iedereen prettig te laten verlopen, is daarom essentieel. Het is leuk om met een enthousiaste club mensen samen te werken, die 10 dagen zijn intens en zijn we als leden van de commissie als een familie.

Goede voorbereiding is essentieel
De voorbereidingen beginnen al vroeg in het jaar, vaak al in april. We regelen alles voor het toernooi: van de loting, aankleding van het clubhuis, de hapjes en drankjes voor de deelnemers, overleggen met de bondsgedelegeerde, tot een sponsorbrunch om iedereen te bedanken die het toernooi mede mogelijk maken. Ook hebben we ieder jaar een thema. Dit jaar is het thema 'op de boerderij'. Ik heb ook altijd met veel plezier meegespeeld, maar door een blessure hou ik me nu voornamelijk bezig met de organisatie.

Voldoening maakt mij vitaal
Ik hou van sport en als ik dit dan samen met sportvrienden kan organiseren, geeft dat me veel plezier en energie. Zo zijn er deelnemers die ons aan het einde van het toernooi bedanken voor de goede organisatie en die we ieder jaar weer terug zien. Dat geeft veel voldoening wat bijdraagt aan mijn vitaliteit! Om de balans te houden en ook genoeg energie over te houden naast het toernooi, neem ik deze periode altijd wel vrij. Ik kan me dan geheel toespitsen op het toernooi, omdat werken en een toernooi organiseren geen haalbare combinatie voor mij is. Op deze manier kan ik me daarna weer 'vitaal en wel' richten op het teamleiderschap bij ASVZ.



"Voldoening draagt bij aan mijn vitaliteit."



De kracht van diversiteit

Door werkgroep diversiteit

Tijdens de All You Can Lead-dagen stonden we met een diversiteitskraam op het marktplein in het hart van de Maas-silo in Rotterdam. In de vorige eeuw was dit het grootste graanpakhuis van Europa. Tonnen haver, tarwe en gerst werden er opgeslagen. Tot 2003. Toen verplaatste de opslag zich naar de Botlek en werd er een creatieve fabriek in gevestigd. Ik denk dat een aantal van jullie er gedanst hebben tijdens dance evenementen van o.a. Now and Wow. Het gebouw is inmiddels ruim een eeuw oud. Om het in een stad als Rotterdam over diversiteit te hebben zitten we volgens mij precies op de juiste plek. Er wonen zo'n 173 verschillende nationaliteiten.

Veel Rotterdammers met een Nederlandse achtergrond hebben Brabantse voorouders die in de 19e eeuw naar de stad trokken om in de haven te komen werken, net als vele Kaapverdiërs, Turken, Surinamers, Marokkanen, Chinezen en Antillianen. Als men het over diversiteit heeft, wordt er al snel gedacht aan Medelander met een andere culturele achtergrond. Maar diversiteit zit ook in zoveel andere aspecten. Daarover wilden we graag met jullie in gesprek gaan. De werklocatie Hout in Sliedrecht had voor ons een grote stamtafel gemaakt waar we onder het genot van een hap en een snap met elkaar gedachtes konden uitwisselen. Zo kwamen de mannen van de dagbesteding 'Werken aan je toekomst' tot de conclusie dat ze in hun team met al die mannen graag een paar vrouwen zouden willen hebben. Mannen en vrouwen hebben verschillende denkwijzen en manieren van aanpak die elkaar goed aan kunnen vullen hetgeen een positieve uitwerking kan hebben op onze cliënten.

Bij een team uit Rotterdam kwam hetzelfde onderwerp aan bod, maar hier betrof het een stel dames van een woonlocatie die dolgraag een man in hun team zouden willen hebben. Per 1 september zijn er twee vrouwelijke bestuurders gestart, ook dit draagt bij aan diversiteit binnen de organisatie. Diversiteit wordt ook ervaren als er nieuwe collega's binnen een



team komen. Zij kijken met een open blik naar de werkomgeving. Hun vragen houdt een team scherp. Waarom doen we ook al weer de dingen zoals we ze doen? We spraken met collega's van KDC Lombardijen over de verschillende geloven die op de werkvloer voorkomen. De teams vertelden dat er onderling respect is en er uit interesse vragen gesteld worden aan elkaar. Geloof is overigens één van de vele verschillende drijfveren die er zijn. Drijfveren zijn denkvoorkeuren. Ze geven aan waar je energie van krijgt (of waar je juist helemaal op leeg kunt lopen). Collega's uit Brabant en Leerdam benoemden de kracht van die diverse drijfveren. Waar het ene teamlid daadkrachtig is, houdt het andere teamlid er van om de tijd te nemen om strategie te bepalen.

Het verschil in leeftijd binnen een team kwam veelvuldig ter sprake. Ook hier kwam naar voren dat het verschil een positieve bijdrage heeft. We staan er niet altijd bij stil, maar de huidige beroepsbevolking telt vier generaties: de Babyboomers (1940 - '55), Generatie X (1957 - '70), de Pragmatische generatie (1970 - '81) en de Jongste pragmatische generatie of ook wel de Screenagers genaamd (1982 - nu). In veel teams helpen de jongeren de oudere generatie bijvoorbeeld bij het computergebruik. Jongeren leren veel van de kennis van de "oude rotten" in het vak en brengen zelf nieuwe kennis vanuit hun opleiding met zich mee.

**WAAROM
MOEILIK DOEN
ALS
HET SAMEN KAN**

Loesje

POSTBUS 1045

6801 BA ARNHEM

GIRO3254768

Diversiteit brengt dus heel wat voordelen met zich mee:

- Samenwerken met mensen die anders zijn dan jij dagen je brein uit om op een nieuwe manier te denken.
- Teams met diversiteit blijven objectiever in verschillende situaties. Ook houden ze meer controle op individuele acties van collega's, zodat ze gezamenlijk naar een doel kunnen werken.
- Door meer diversiteit te creëren, maak je werknemers bewust van hun eigen vooroordelen.

Iedereen die aan onze sta tafel in gesprek gegaan is heeft een flyer mee gekregen om binnen het team nog eens te praten over de kracht van diversiteit. Doen jullie mee?

Wil je je verder verdiepen in diversiteit specifiek op cultuur gericht, dan kun je op Zlim de training 'Culturele diversiteit' volgen. Oh, en nog even dit: Hoe verschillend we met elkaar ook zijn, we hebben in ons werk binnen ASVZ één gemeenschappelijke deler en dat is de cliënt. Hoe mooi is dat!



**ZOEK
DE VERSCHILLEN**

EN VIER ZE

Loesje

Postbus 1045
6801 BA Arnhem www.loesje.nl



De waarheid ligt soms in het midden

Door Jocelyn Nugteren

Je kunt er haast niet meer onderuit komen: bijna overal waar je op sociale media kijkt wordt er gefotoshopt. Soms met een professionele app waarbij je die schoonheidspukkel die je altijd al graag wilde hebben hup op je gezicht kunt toveren. En soms met andere minder subtiele vormen, zoals op snapchat, waar je een hele regenboog uit je mond kan spugen en je je ogen zo groot als een geschrokken hert kunt maken.

Het bewerken van afbeeldingen is van alle tijden. Napoleon Bonaparte was er ook dol op. Rond 1800 waren schilderijen de foto's van nu. En reken maar dat er flink 'gephotoshopt' werd. Zijn hofschilder Jacques Louis David kreeg de opdracht van Napoleon om alles nét even iets mooier te maken dan de werkelijkheid. Hij kreeg daar flink voor betaald. Een van de beroemdste schilderijen in het Louvre in Parijs is 'Le Sacre de Napoléon'. De scène speelt zich af in de Notre-Dame. Het was er koud. Alhoewel het lijkt alsof de paus er warmpjes bij zit bleek hij in werkelijkheid ijskoude voeten te hebben omdat men vergeten was een warme stoof neer te zetten. De kerkvader kon daardoor zijn aandacht er niet goed bijhouden



Toen Napoleon zichzelf in 1804 tot keizer kroonde, was zijn moeder zijn gedrag spuugzat en wilde zij niet bij deze ceremonie aanwezig zijn. Hij liet haar ondanks haar afwezigheid midden boven op het balkon schilderen want, zo beredeneerde hij, anders zal ze er later vast spijt van krijgen. Overigens had deze hele kroning bijna niet plaats gevonden. Niet vanwege zijn Madame Mère (zijn moeder), maar vanwege een incident dat zich een paar jaar daarvoor afspeelde. Daarvoor neem ik jullie mee naar twee andere scènes.



Een meer nauwkeurige weergave van de werkelijkheid werd gemaakt door de schilder Paul Delaroche, 30 jaar na de dood van Napoleon, gebaseerd op historische feiten. Op dit schilderij zien we Napoleon vermoeid, onderuitgezakt met zijn hand in zijn revers op een ezel. Die hand zat daar overigens niet vanwege maagpijn maar om het simpele feit dat in die tijd er nog geen zakken in een broek gemaakt werden. Hij was wrevelig van de bittere kou en uit frustratie gaf hij de ezel een stevige tik met de karwats. Het rijdier schrikt op, struikelt over een oneffenheid en gooit zijn berijder in het ravijn. Zijn begeleider en berggids Pierre-Nicolas Dorsaz, reageert bliksemsnel, grijpt Napoleon vast en heeft zonder het te beseffen de loop van de Europese geschiedenis bepaald...

● ● ●

Fotowedstrijd

In de vorige krant vroegen we jullie om een foto van jezelf in te sturen tijdens jouw favoriete festival. We kregen heel wat foto's van festivals. Els Groenewegen maakte tijdens Concert at Sea de mooiste foto's en wint de bon van Gift-For-You ter waarde van € 50,-.



Wil je reageren op deze Vitaliteitskrant? Heb je een vraag, tip en/of foto's?

Stuur een mail naar: vitaliteit@asvz.nl
De redactie beslist of je bijdrage geplaatst wordt. De redactie mag de bijdrage inkorten en/of redigeren. Anonieme bijdragen worden niet geplaatst.

Colofon

Redactie	Erica Berghout, Vera Markus, Caroline Snell, Liesbeth Goudriaan, Marie-Louise Voets-Bree, Liesbeth Stuij-Prins, Fiona Chandler
Eindredactie	PR en Communicatie ASVZ
Vormgeving	Daniël Markides (Sweatshop)
Druk	Drukkerij Obreen
Totale oplage	4900 stuks

De Vitaliteitskrant wordt verspreid onder medewerkers van ASVZ.



Ondersteuning Thuis |
Dagbesteding | Wonen |
Diagnostiek & Behandeling
www.asvz.nl

