

ASVZ

# Vitaliteitskrant

www.asvzvitaliteit.nl | januari 2018

## Doei werk! Ik ga er even tussenuit!

Erica Berghout, opleidingsfunctionaris

Vrijdag 6 oktober, vijf uur. Met een zucht klap ik de laptop dicht. Eigenlijk was ik vrij, maar toch gewerkt. Maar ik voel me vol energie. Er gaapt een groot gat in mijn agenda. Helemaal niks, tot 5 december.

### En nu?

Ik ga weg, 2 maanden naar Australië, samen met mijn vrouw. Globaal een plan, wat hotelovernachtingen en vluchten, maar daar tussen niks. Alleen wij en een camper. Dat dagje extra werken geeft me alle rust en ruimte in mijn hoofd die ik maar kan wensen. Dingen netjes achterlaten, goed over gedragen aan collega's die ik al een tijdje mee neem in mijn toch wel wat solistische taken.

### Nu nog vrij krijgen...

Het idee werd in 2016 geboren. Zullen we?? De eerste stap is 'het overleg met de werkgever'. En wat een fijne werkgever heb ik! Ik had de vraag nog niet gesteld en er kwam een grote 'Ja! Dat gaan we gewoon regelen'. Mijn voorstel om met vakantie-uren en PBL-uren 2 maanden weg te kunnen werd direct goedgekeurd. Wat een verschil met mijn vrouw. Weken duurde het, onbetaald verlof, en dan konden ze nog niet garanderen dat het akkoord niet weer werd teruggedraaid wegens personele omstandigheden.

### Tips

1. Durf te dromen en durf te vragen! Bij ASVZ is veel mogelijk, dus uit je wens!
2. Overleg op tijd. Je leidinggevende, jij en je team hebben tijd nodig om met elkaar je afwezigheid mogelijk te maken.
3. Begin tijdig met het inventariseren van je taken en bedenk hoe je deze gedurende je afwezigheid wilt overdragen.
4. Schakel je collega's in. Je taken kunnen in een vakantie van 3 weken misschien wel even op een lager pitje, maar bij een langere afwezigheid kan dat niet altijd.
5. Maak een overzichtelijke lijst van wat je voor je afwezigheid af moet hebben, en wat tot daarna kan wachten (sommige dingen kunnen dat namelijk best).
6. Zet soms even een stapje harder om dingen netjes achter te kunnen laten. Dit geeft je rust als je weggaat.
7. Ruim tijd in om je na je afwezigheid te laten bijpraten.
8. Geniet!

### Fijne collega's

De reis was fantastisch! Door de gedegen voorbereiding en de tijd die ik had genomen om over te dragen kon ik het werk loslaten! Tot mijn plezier ontdekte ik dat ik wel aan de mensen op mijn werk dacht, maar niet aan het werk zelf. Bij terugkomst bleek mijn mailbox heerlijk geordend door mijn collega! Ook mijn grotere projecten waren doorgegaan en kreeg ik weer netjes overgedragen. Met wat inspanning van mezelf en collega's was het werk tijdens mijn afwezigheid prima door gegaan en kon ik zo weer instappen.

### Wat is jouw droom?

Iedereen heeft zijn dromen. Soms vragen die dromen tijd. Als werknemer heb je recht op zorgverlof, zwangerschapsverlof etc, maar je heb ook je PBL-uren. Uren waarmee veel mogelijk is. Voor mij hebben ze een droomreis mede mogelijk gemaakt! Hoe kun jij ze inzetten voor jouw droom?



## Vitaliteit, een belangrijk goed

door Remco Gillissen, sectormanager

Vitaliteit is de energie om te leven. Levenskracht. Een ijzersterk lichaam en geestelijke energie. Jezelf vitaal voelen is niet vanzelfsprekend. Het is niet zo dat je hoofd en je lichaam hadden bedacht om continue in een staat van vitaliteit te zijn. Wellicht was dit duizenden jaren geleden anders. We moesten toen vitaal zijn, het was toen meer vanzelfsprekend. In de tijd dat we zelf moesten jagen, dagen moesten lopen, alleen maar fruit, noten, bladeren, vlees en vis eten, op wat erin zit en waar het vandaan komt maar zeker niet altijd. Vitaliteit is voor mij een keuze, jij kiest. Vitaliteit is voor mij vooral ook gelukkig met jezelf zijn en met wat je doet. Als vitaliteit een ijzersterk lichaam, levenskracht en geestelijke energie betekent, kies dan vooral voor zaken die daaraan bijdragen en er geen afbreuk aan doen. Vitaal zijn is een belangrijk goed en voor iedereen lijkt dat anders. Wat niet lijkt te verschillen is dat vitaliteit innerlijke rust, stabiliteit en voldoening geeft.

Ik sport, omdat ik het leuk vind. Ik sport, omdat het gezond is, het mij fysiek sterk maakt en ik mezelf kan uiten. Mijn geestelijke balans zit hem in het luisteren naar muziek, het piano spelen en de essentie snappen en heel soms inderdaad letterlijk meditatie. Mezelf senang voelen in welke situatie dan ook. Ik haal energie uit ontspanning en het samen zijn. Ik ben een groot levensgenieter. Ik let meestal op mijn eten, op wat erin zit en waar het vandaan komt maar zeker niet altijd. Vitaliteit is voor mij een keuze, jij kiest. Vitaliteit is voor mij vooral ook gelukkig met jezelf zijn en met wat je doet. Als vitaliteit een ijzersterk lichaam, levenskracht en geestelijke energie betekent, kies dan vooral voor zaken die daaraan bijdragen en er geen afbreuk aan doen. Vitaal zijn is een belangrijk goed en voor iedereen lijkt dat anders. Wat niet lijkt te verschillen is dat vitaliteit innerlijke rust, stabiliteit en voldoening geeft.



## Van ICT'er naar leerling!

Hoe komt het dat iemand zijn baan als ICT'er inruilt voor een baan als leerling? Ik was erg nieuwsgierig en ging in gesprek met Gerrie Rijdsdijk. Gerrie is 50 jaar, getrouwd, vader van een zoon en een dochter en werkzaam als leerling op Touwbaan 19.

### Loopbaan

Na de havo is Gerrie gaan werken bij de Koninklijke Marine als radar/sonar operator. Door zijn werk bij de marine heeft hij veel van de wereld kunnen zien. Na zijn contract kreeg hij vervolgens de mogelijkheid om een opleiding te volgen tot computerprogrammeur. Via een detachingsbureau heeft hij, in een tijdsbestek van 28 jaar, op diverse werkplekken gewerkt. De laatste 8 jaar was in vaste dienst bij de ANWB als applicatiebeheerder.

Ondertussen heeft Gerrie in zijn vrije tijd een opleiding tot sportmasseur gevolgd. Daarnaast kreeg hij veel energie van het vrijwilligerswerk wat hij deed tijd als verzorger bij evenementen als de Roparun, Kika, maar ook als verzorger bij een voetbalclub. Drie jaar geleden heeft hij ook zijn diploma voor sporttherapie behaald.

### En toen

Gerrie's vrouw werkt alweer een poosje als ondersteunend medewerker binnen ASVZ en ook een aantal van zijn vrienden werken binnen ASVZ. Door de enthousiaste verhalen van zijn vrouw en vrienden gaat Gerrie als vrijwilliger aan de slag op De Schakel en krijgt hier veel energie van. Steeds meer komt Gerrie erachter dat hij niet tot aan zijn pensioen wil werken als programmeur/

applicatiebeheerder. De ANWB steunt hem in zijn keuze om een andere wending aan zijn loopbaan te geven. Sinds afgelopen maart is Gerrie begonnen als aspirant-leerling op Touwbaan 19. Ook is hij inmiddels gestart met zijn opleiding als leerling persoonlijk begeleider gehandicapten zorg niveau 4 en is hij elke maandag te vinden bij afdeling Opleidingen op de Baanhoek voor het volgen van zijn opleiding.

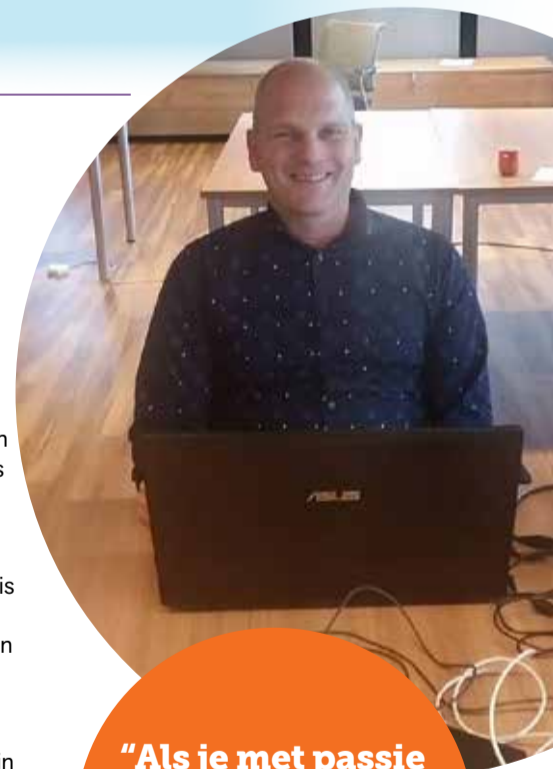
Gerrie heeft geen seconde spijt ondanks de financiële consequenties die deze wending in zijn loopbaan met zich meebracht. En ondanks het onregelmatig werken waar hij en zijn vrouw in het begin best wel even aan moesten wennen zit hij volledig op zijn plek bij ASVZ. In de klas ervaart hij geen verschil in leeftijd; iedereen is gemotiveerd en wil graag de opleiding zo goed mogelijk afronden. Leeftijd speelt geen rol.

### Balans

Op dit moment is Gerrie nog een beetje op zoek naar een juiste balans tussen werk, school en privé. Hij haalt voldoening en energie uit het wandelen met zijn honden en is sinds kort opa geworden van een prachtige kleinzoon. Voor de toekomst wenst hij gezondheid en ruimte om leuke dingen te kunnen blijven doen.

### Vitaal

In het kader van vitaliteit lijkt het Gerrie leuk om in de toekomst iets met zijn diploma's sportmassage en sporttherapie te gaan doen binnen ASVZ. Vitaliteit vindt Gerrie belangrijk, zoals hij zelf heeft gezegd: 'Volg je hart, want als je met passie je werk kunt doen, dan hou je het veel langer vol en blijf je langer gezond'.



"Als je met passie je werk kunt doen, hou je het veel langer vol!"



## Medewerkers voor medewerkers



**De coach:**  
Karin van Veelen  
activiteiten begeleider

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

Ik ben Karin van Veelen, 53 jaar. Op mijn 24ste ben ik na de HBO-J, in de verstandelijk gehandicapten zorg komen werken. De eerste 17 jaar bij de Pameijer, daarna de overstap naar ASVZ. Heb verschillende werkzaamheden en functies gehad. Op dit moment ben ik werkzaam bij DAC Prinsenland waar ik met een collega, beiden parttime, een structuurgroep draai.

### Hoe ben je in aanraking gekomen met coachwandelingen?

Een paar jaar geleden hoorde ik voor het eerst over coachwandelingen. Verbond het toen nog niet met Schouwen Duiveland, maar heb wel zelf de ervaring van de frisse wind door je haren voelen, de week loslaten en nieuwe energie en ideeën opdoen tijdens wandelingen. Met name rond het krekengebied van Ouwerkerk, een zeer geliefd plekje. Daarnaast had ik afgelopen voorjaar een gesprek met Caroline Snell over coaching en vitaliteit. Daar is bij mij het idee van een coachwandeling op Schouwen Duiveland ontstaan. Inmiddels heb ik mijn coachopleiding afgerond en werk ik ook als gecertificeerd coach.



### Wat zijn tot nu toe je ervaringen met de coachwandelingen binnen het project?

Mijn ervaringen met de coachwandelingen voor ASVZ zijn tot nu toe zeer gevarieerd maar zeer positief. Op de site van Vitaliteit sluit ik mijn "stukje" af met de vraag: "Wat kom jij halen?" Aan het begin van de wandelingen vraag ik de deelnemers of zij dit gelezen hebben en stel hen deze vraag. In de praktijk blijkt dit heel verschillend ingevuld te worden. Van nieuwsgierig zijn naar een onbekend stukje natuur, lekker uit willen waaien en onderweg een onderwerp aansnijden wat die persoon bezighoudt, tot bij aanvang van de wandeling een duidelijke vraag hebben. Allemaal mogelijk!

### Wat is jouw droom voor de toekomst?

Mijn droom is de wandelingen en mijn coachpraktijk als ZZP-er rustig verder uit te breiden. Met betrekking tot vitaliteit heb ik het idee vanaf december een Winterwandeling in Rotterdam aan te bieden. Zeeland, Schouwen Duiveland, klinkt voor veel mensen ver weg. Een wandeling in Rotterdam bij de Bergse Plas, heeft dezelfde functie. Helemaal nu er steeds meer bekend wordt dat bij stress gerelateerde klachten en burn-out, in de buitenlucht zijn, belangrijk is. We zullen daar enkel in plaats van een nieuwsgierige zeehond en tuimelende grienden, Schotse Hooglanders tegen kunnen komen.



## Deelnemer aan de coachwandeling

Liesbeth Stuij-Prins,  
medewerker P&O

"Ik ging met een fris en leeg hoofd weer terug"



Toen ik op de vitaliteitssite de coachwandeling 'uit je hoofd, in beweging' zag werd ik meteen enthousiast. Ik wandel veel en vond het vooral leuk om eens te wandelen in een andere omgeving. Ik werd op een zonnige vrijdagmorgen hartelijk ontvangen door Karin in het plaatselijke barbiercafé, waarna we snel al wandelend het dorpje Ouwerkerk achter ons lieten op weg naar de Oosterschelde. Karin vroeg mij aan het begin van de wandeling wat ik wilde, gewoon genieten van de natuur, een vraag behandelen, kortom: "Liesbeth wat kom jij bij mij halen?"

Van te voren had ik geen coachvraag bedacht. Ik vertelde Karin dat ik het vooral leuk vond om in een andere omgeving te wandelen en wel te zien waar onze gesprekken toe zouden leiden. De stevige wind die langs de Oosterschelde stond, de zon, de vergezichten: ik kon al snel mijn hoofd leeg maken en genieten van de natuur, de rust en de ruimte. Karin is een rustig persoon die aansluit bij wat jij wilt. Daarnaast kan ze door middel van prikkelende vragen je wel aan het denken zetten en dat leidt weer tot nieuwe inzichten en gesprekstof. Ook de stiltes tussendoor waren fijn en totaal niet ongemakkelijk.

Het laatste stuk wandelden we in het Krekengebied. Beschut door de bomen met in de verte de toren van Ouwerkerk in het vizier. Een compleet ander stuk natuur dan het stuk langs de Oosterschelde, heerlijk geen wind om je oren, maar stilte en luisteren naar de vogels en de dingen die gezegd zijn op je laten inwerken.

Voor mij was dit een heerlijke ochtend met als afsluiting een kopje thee en een korte evaluatie. Ik ging met een fris en leeg hoofd weer terug richting de Alblasserwaard!



De maand  
van de  
Spiritualiteit

12 januari t/m 11 februari 2018

Thema Opnieuw beginnen

Van 12 januari t/m 11 februari 2018 is de maand van de Spiritualiteit. Dit jaar staat hij in het teken van Opnieuw beginnen. Hoe doe je dat, loslaten wat er is gebeurd en jezelf een nieuwe kans geven? Opnieuw beginnen vergt moed, maar kan voor iedereen nuttig zijn.

Wil je ook eens helemaal ontspannen en opnieuw beginnen? Neem dan eens een kijkje op onze vitaliteitssite voor activiteiten, zoals Reiki, meditatie en creatief ontspannen in de natuur.





# Rugpijn?

## Voorkom het in een split-second



door Marcelle Boogaard,  
algemeen begeleider  
nachtdienst

Een veel gehoorde uitspraak is dat mensen rugklachten krijgen van (te zwaar) tillen. Wat is jouw idee hierover? Wellicht is mijn idee een andere dan die van jou;

Je lijf is gemaakt om te belasten. De grens tussen fysiek belasten en fysiek overbelasten is er wel, maar geen grens zo duidelijk als deze. Is het te zwaar, dan gaat het niet lukken. Zodra je iets wil gaan tillen of anderszids een zwaardere fysieke belasting wil gaan ondernemen, bereidt jouw lijf zich daar onbewust op voor zodra je naar het voorwerp kijkt. Je maakt een inschatting waar en hoe je gaat vastpakken, je bepaalt de richting en afstand, je schat in hoe zwaar het zal zijn. Allemaal in een split-second.

De kans dat je van deze actie spierpijn krijgt is aanwezig, omdat je belastbaarheid het toch niet

aankon. Doe je dit vaker, dan zal je merken dat je belastbaarheid wordt vergroot en dat het wel gaat lukken in de nabije toekomst.

De kans dat het 'in je rug schiet' is bij deze actie vrij klein. Dat komt, omdat je het relatief bedachtzaam doet. Bewegingen waarbij het wel in je rug schiet, zijn heel vaak onbedachtzame bewegingen. Denk hierbij aan in het voorbijlopen een papiertje van de grond rapen of even snel stofzuigen, omdat je haast hebt.

Wat ik hiermee wil aangeven is dat je door je (fysieke)belastbaarheid te vergroten, meer belasting aan kunt. De kans dat het 'in je rug schiet' bij een onbedachtzame beweging wordt hiermee ook kleiner.

Kijk eens op de vitaliteitssite om hiermee aan de slag te gaan!



**Tip: maak geen onbedachtzame bewegingen**

## Hoe is het nu met... Bea de Bont

Bea de Bont heeft een jarenlange en afwisselende loopbaan bij ASVZ gehad. Vanaf 1981 werkte ze op de Merwebolder in eerste instantie als praktijkbegeleider. Na ongeveer twee jaar maakte ze de overstap naar wonen als paviljoens hoofd van de Tjalk. In 1987 werd ze bij ASVZ Zuid-Holland aangenomen als hoofd van GVT Matthijs-Marijke en later als manager. Na de fusie met de Merwebolder was ze als manager binnen meerdere regio's en bij diverse afdelingen werkzaam. Dagbesteding, (kleinschalig) Wonen, ambulant en van Maassluis, Schiedam tot Brabant en alles er tussenin. Terugkijkend op haar loopbaan vertelt zij dat er erg veel afwisseling en variatie in werkzaamheden, taken en ontmoetingen met mensen was.

### Waarom met pensioen?

Persoonlijk was ik op mijn 64e erg toe aan pensionering. Niet vanwege de werkgever (ik heb altijd bijzonder graag voor ASVZ gewerkt) maar vanwege de inhoudelijke veranderingen van het werk, die niet bij mij leken te passen. Het meer bezig zijn met inkoop van zorgproducten, bij gemeentes het gezicht van ASVZ zijn en naar mijn gevoel minder met cliëntenzorg en zorg voor ouders/verwanten en medewerkers leidde ertoe dat ik de laatste anderhalf jaar in één grote kramp zat. Het beste was dus voor alles en iedereen om te stoppen.

### Gestopt en toen?

Ik dacht dat wel even te doen en natuurlijk heb ik nagedacht over dat zwarte gat waar je mogelijk in dreigt weg te zakken, maar vooraf schoof ik dat terzijde, want ik had genoeg plannen dus dat zou mij niet overkomen. Mooi wél dus!

Ik raakte in een behoorlijke depressieve periode, waarin het weglachen en humor mij niet meer hielpen. Toen ik mijn situatie evalueerde, kwam ik tot de conclusie dat het inactieve, of eerder gezegd het minder actieve brein, hier de oorzaak van was. Manager of leidinggevende zijn betekent 24/7 een actief brein. Zelfs tijdens de vakantieperiode denk je nog aan het werk. Aan zaken die spelen, die je moet uitwerken of waar je creatieve oplossingen voor moet bedenken. In één keer valt dat weg en komt je geest niet verder dan bezig zijn met dagelijkse besomeringen.

Zodra je dat begrijpt liggen de oplossingen voor het oprapen. Je moet de denkmachine weer aan de gang krijgen. Op welk niveau is niet belangrijk als het maar werkt.

### Vitaal hoe doe jij dat?

Ik heb gekozen voor het hele jaar door klussen. Voor de klussen die te moeilijk zijn om uit te voeren volg ik cursussen. In Tilburg heb je ruime keuze: ambachtshuis-brabant.nl. Je kunt je er letterlijk overal voor inschrijven. Verder heb ik mijn hobby tekenen weer opgepakt. We hebben een hond genomen, waarmee we dagelijks meer dan 10 km wandelen en last but not least we golfen. En dat golfen doen we weer op onze eigen manier. Niet in een damesgroep, maar bij een gezellige club, waar het draait om de ontmoeting en het spelletje spelen. Niet om de punten, maar voor het plezier! Kortom inmiddels is het genieten en vliegen de dagen voorbij. Wat ik in het begin ook miste was het werk-netwerk. Ook die gesprekken en ontmoetingen waren zeer waardevol en vielen plotseling weg. Daar komt nu langzaam een ander soort van netwerk voor in de plaats.

### Onderhoud je nog contact met oud-collega's?

Met een aantal oud collega's heb ik nog contact. Op dat contact ben ik zuinig, want zij herinneren mij aan een prachtige en zinvolle tijd. Niet iedereen zal het hier mee eens zijn, maar kunnen en mogen werken, in een werkomgeving en met een werkcultuur als ASVZ is een geschenk. Als je het over zinvolle dagbesteding hebt; dat was zinvolle dagbesteding!!!!





# Recept

## Een lekker gezonde falafel



### Ingrediënten:

- 1 kilo kikkererwten
- 2 gesnipperde uien
- 3 teentjes knoflook
- 1 bos gehakte koriander
- 1 bos gehakte peterselie
- 1 eetlepel komijn
- 1 theelepel bakpoeder
- Peper en zout
- 1 komkommer
- 450 gr kwark
- 350 gr kruidenkaas
- ijsbergsla
- 24 pitabroodjes

### Bereidingswijze:

1. Laat de kikkererwten uitlekken en pureer deze ongeveer 30 seconden.
2. Voeg de ui, knoflook, koriander, peterselie, bakpoeder, komijn, peper en zout toe en pureer 10 sec mee.
3. Dek het af en laat 30 minuten staan.
4. Draai kleine balletjes en bak in de pan (of frituur) bruin en gaar.
5. Snij de komkommer in dunne reepjes en meng het met de kwark en de kruidenkaas.
6. Bak de pitabroodjes af en snij open, schep de kwark erin.
7. Doe de sla erin en daarna de falafel.

● ● ●  
**Het favoriete recept van de koks Arjan, Lieneke en Peter, Ondersteuning keuken, Sliedrecht**

# TRIPADVISOR

## Vitale apps

Vakantie is voor de meeste mensen de ideale gelegenheid om even helemaal te ontspannen. Dichtbij huis of naar de andere kant van de wereld, actief bezig zijn of met een boek aan het strand: iedereen viert vakantie op zijn eigen manier. Even weg van de dagelijkse besommeringen en lekker doen waar je zin in hebt. En als je terug bent weer vol mooie verhalen en met frisse moed aan de slag!

### Meer dan 500 miljoen reizigersbeoordelingen, foto's en kaarten van je bestemming

Om je vakantie nog onvergetelijker te maken, biedt Tripadvisor een website en een app voor Android en iOS, waar je het reisadvies van miljoenen medereizigers over de hele wereld kunt raadplegen. Van hotels en vakantiewoningen, tot bezienswaardigheden, vluchten en restaurants. Een platform voor en door reizigers, gratis en eenvoudig te gebruiken. Leuk om voor vertrek ideeën op te doen, maar ook superhandig tijdens de reis. Je kunt namelijk ook meteen prijzen vergelijken en een hotel boeken of een restaurant reserveren voor een specifieke datum. Als je een account aanmaakt, kun je zelf ook reviews plaatsen. En dat is wel zo aardig, want zo hebben anderen ook iets aan jouw beoordeling en blijft het concept 'voor en door reizigers' bestaan.



### Mijn ervaring met de app

Zelf heb ik de app veelvuldig gebruikt als 'reisgids' tijdens meerdere reizen. Wij hebben op deze manier al veel verborgen pareltjes gevonden waar we anders waarschijnlijk zo voorbij gelopen waren! Bij het lezen van beoordelingen en het bekijken van reizigersfoto's krijg je over het algemeen een goed en actueel beeld van een restaurant of hotel. Wel moet je daarbij in het achterhoofd houden dat de beoordelingen allemaal persoonlijke meningen en vaak momentopnames zijn. Door de hoeveelheid reviews kun je er zelf een objectief oordeel uithalen. Laat je niet misleiden door enkele negatieve commentaren, maar kijk naar het algemene cijfer.

De enige kritische noot die ik zou willen noemen, is dat de op Tripadvisor genoemde openingstijden van restaurants niet altijd kloppen. En dat kan best een tegenvaller zijn, als je met zorg het beste steakrestaurant in de wijde omtrek opgezocht hebt omdat je zoveel zin hebt in een goede biefstuk, en je komt voor een dichte deur te staan...

Net terug van een hele mooie reis moet ik bekennen dat ik soms alweer wegdroom over een volgende bestemming. In de app doe ik alvast ideeën op en de mooiste plekken markeer ik als favoriet. Dat wordt nog lastig kiezen!



# Tuinvogelteldagen

door Marie-Louise Voets-Bree



Tijdens de redactievergadering brainstormen we wat af. Zo ook op een regenachtige dag in november. We kwamen tijdens deze brainstormsessie ook op evenementen die de eerste helft van 2018 voorbijkomen. De maand van de spiritualiteit bijvoorbeeld, en tussen neus en lippen door kwamen ook de tuinvogelteldagen voorbij.

Jaja 27 en 28 januari is het zover, de TUINVOGELTEL DAGEN! Ik heb niks met vogels en mijn tuin is ook niet echt uitnodigend voor vogels. Ik weet niet waarom, maar toch roep ik dat ik daar wel een artikel over wil schrijven. Ik had eigenlijk een foto moeten maken van de blikken die ik toen kreeg. Totale verbazing, maar ik ga het gewoon doen. Er blijkt een heuse app te zijn voor je telefoon (tuinvogels), met de 25 meest voorkomende tuinvogels en een website ([www.tuinvogeltelling.nl](http://www.tuinvogeltelling.nl)) waar veel tips staan over het spotten en tellen van de tuinvogels. Nu ga ik natuurlijk niet voor de 25 vogels die in dat rijtje op de app staan, maar voor de pareltjes onder de tuinvogels. Op de website staat zelfs een complete instructievideo over hoe je moet tellen. Ik ga ervoor! Verrekijker, app, pen, papier en een lekker kopje koffie en zitten maar... een half uur lang. Een half uur zitten en kijken

in je tuin is best lang... Op wat mussen na is er eigenlijk niks te zien. Dat is ook niet gek, want ik zou als vogel ook niet snel in mijn tuin landen. Er hangen namelijk vreselijk versierde pindaslingers (mijn dochter is nogal scheutig met verf en het versieren van de vogelhuisjes, pindaslingers en vetbolslingers) waar echt geen vogel op af komt. Nee tijdens deze telling geen wilde verschijningen in mijn tuin, geen roze flamingo's, trappelende zeemeeuwen, sprintende struisvogels of uilen zoals in Harry Potter. Echter is dit geen teleurstelling. Ik heb heerlijk met een kopje koffie op een bankje in mijn tuin gezeten. Even zonder iets aan mijn hoofd in het hier en nu. Een soort mindfulness met vogels zeg maar. En dat is goed. Wanneer jullie dit lezen zijn de tuinvogelteldagen wellicht al voorbij. Het kan zijn dat je denkt 'leuk, ik doe mee in 2019'. Maar ik hoop dat de meeste van jullie ook gewoon eens lekker even van het moment in het hier en nu genieten, met of zonder tuinvogels. Misschien doe ik in 2019 wel mee, want inmiddels zijn wel wat tuindeeën geboren. Ik denk zelf dat het zo mooi kan uitpakken, dat er best wat zeldzame tuinvogels in mijn tuin willen landen.



OP-NEER-OP  
 DE AVONTUREN VAN  
**SUSAN in de OVERGANG**

**Susan in de overgang**  
 Susan houdt een hilarisch videoblog over haar overgang. Wil je 2018 super fit starten? Bekijk dan een van haar films: [bit.ly/Susanindeovergang](http://bit.ly/Susanindeovergang)





# Hoe doe jij dat nou?



## Erik Gielen (hoofd paramedische afdeling)

Mijn vrouw en ik hebben allebei een hekel aan de sportschool, maar snappen ook wel dat het behoud van spierweefsel essentieel is om comfortabel oud te worden. Ik heb dus voor ons een oefenprogramma opgesteld waarbij alle grote spiergroepen aan bot komen. Twee keer in de week doen we, in de huiskamer, de oefeningen onder 'heel Holland bakt' of met een muziekje dat ik zelf uit kan kiezen. Voor ons is dat een werkbare manier om langdurig te trainen en het ook nog 'een beetje' leuk te vinden.

•••

## Lucas van Wingerden (teamleider Vlasakker 17)

*"I know I was born and I know that I'll die. The in between is mine" (Pearl Jam)*  
Zo veel mogelijk doen waar ik me goed bij voel!

Als meewerkend teamleider op een VIC workhome haal ik ontzettend veel voldoening uit mijn werk. Mijn werk loslaten doe ik door te ontspannen. Alleen, met vrienden of met mijn gezin. Van een wedstrijd judo met mijn oudste zoon Bruno tot een potje voetballen met mijn jongste zoon Vito. Sinds ik zelf niet meer fanatiek voetbal, ben ik meer op de sportschool te vinden. Mijn onregelmatige diensten maken dat ik vaak 's ochtend voor mijn werk kan gaan. Naast fitness vind je mij een keer per week bij de bodybalance voor lenigheid, rust en balans. Om vitaal te blijven eten we natuurlijk en puur, zonder toevoegingen. Ik merk dat puur eten me meer energie geeft om mijn drukke leven vol te houden. Daarnaast ga ik graag naar Ajax, concerten en theatervoorstellingen. Muziek vind ik een fantastische uitlaatklep om alles even te vergeten en te genieten van het moment. En om er helemaal uit te zijn, ga ik 2x per jaar met mijn gezin naar het buitenland voor vakantievitamine.

•••



## Ramon Meerens (medewerker P&O)

Als medewerker P&O zit ik het grootste gedeelte van de dag achter mijn computer en wij mensen zijn eigenlijk niet gemaakt om zolang achter elkaar te zitten. Sinds een aantal jaar kreeg ik steeds meer blessures bij de voetbal en schoot mijn rug constant op slot bij een intensieve lichamelijke inspanning. Hierdoor ben ik een paar jaar geleden gestopt met voetballen, maar het gebrek aan beweging en een uitlaatklep heb ik het afgelopen jaar wel gemerkt. Zowel lichamelijk als geestelijk. Mijn goede voornemens zijn dan ook om weer lekker in beweging te komen. Ik heb ondertussen alweer een wedstrijd gevoetbald, maar dat toonde aan dat ik wel weer wat trainingen kan gebruiken. Wel weer erg leuk en bevredigend. Ook lopen wij bij elke pauze met een clubje collega's. Naast een verandering van omgeving, een frisse neus en beweging leer je je naaste collega's ook beter kennen en heb ik minder last van mijn rug. Ook wil ik meer gebruik gaan maken van de mogelijkheden op ons eigen kantoor. Denk aan een hometrainer achter de computer enz. Nu is het alleen nog maar een kwestie van alle voornemens volhouden, maar dat heb ik zelf in de hand met natuurlijk de hulp van mijn fijne collega's.

•••



## Hannie de Kreek (sectormanager)

Al lang geleden had ik me voorgenomen rond mijn 60ste te gaan stoppen met werken om samen met mijn man een groot deel van het jaar naar de Provence te gaan, ons 'als god in Frankrijk' te voelen. Daar kwam een flinke streep doorheen, maar de gedachte aan tijdig stoppen met werken bleef. Mijn gezondheid kreeg helaas een flinke deuk. Een collega wees me er een keer fijntjes op dat het de bedoeling was te werken tot 67 jaar. Liefst fris en fruitig. Dat probeer ik te blijven met leuke, mooie Rotterdamse culturele activiteiten en veel te wandelen in het Groene Hart, de Hollandse polders. Hoofd in de wind. Heerlijk! Manager zijn is een ontzettende leuke, maar pittige baan met vaak lange dagen. Je moet scherp blijven om niemand te kort te doen. Dat vergt veel energie en daarom heb ik het besluit genomen om na 48 jaar betaalde arbeid te gaan stoppen. Nou ja...zo goed als. In 2018 blijf ik nog voor een aantal uur per week betrokken om onder andere incident onderzoek te doen. ASVZ geeft mij op deze manier een prachtige kans om de overgang van jaren fulltime werk naar een nieuwe periode in mijn leven wat vloeiender te laten verlopen. Ik begin me langzaam te verheugen op die periode.

•••





# Vitaliteit voor en door Ronald Kitsz

door Ronald Kitsz, jurist

Voor mij is vitaliteit dat ik goed kan functioneren, zowel in het werk als privé. Het is evenwicht tussen intellectuele en fysieke inspanning. Maar ook dat mijn werk niet mijn leven en mijn leven niet mijn werk is. Althans niet alleen. Een leven tevens buiten de deur – werken en andere activiteiten – is voor mij belangrijk. Maar er is ook een leven buiten mijn werk, hoe zeer ik ook van mijn werk houd. Voor mij gaat het om de afwisseling, maar soms ook voor de relativering wat het een met het ander kan doen en mij helpt goed te blijven functioneren.

Waar ik in de loop der jaren steeds meer aan ben gaan hechten zijn de lunchwandelingen en de (stevige) wandelingen die ik vaak alleen maar ook regelmatig met mijn vrouw of vrienden uit de regio maak. Het is goed voor lijf en leden en bovendien praat lopen gemakkelijk!

Als jurist houden uitdagingen mij scherp en werkt het oplossen van een probleem motiverend wat voor mij ook met vitaliteit te maken heeft. Anderzijds echter is vitaliteit voor mij ook een ander laten doen waar ik zelf niet goed in ben. Niet onnodig veel tijd en energie besteden aan zaken die voor mij een te hoog zoekgehalte hebben. Wel is het dan de kunst om wat nodig is goed, op tijd en in de juiste volgorde te organiseren, dat is: bij elkaar te krijgen.

Waar het om organiseren gaat houd ik mij buiten mijn werk ook al ruim 20 jaar met heel wat anders bezig. Via de lokale politiek ben ik in 1996 betrokken geraakt bij het initiatief om de synagoge uit Sliedrecht te behoeden voor de sloop. Twee keer notuleren tijdens een bijeenkomst en ik was secretaris, zo ging dat! Het gebouw moest verplaatst worden maar dat is gelukt. In 2003 is het gebouw heringewijd en nu nog de enige in de regio bestaande synagoge waarin o.a. blijvend onderdak



Samen met mevrouw Snijders-Polak die de Esther rol ter beschikking stelde: een historisch moment

geboden wordt aan de herinnering. Een herinnering aan vitaal joods leven in de Alblasserwaard en wijde omgeving waaraan tijdens de oorlogsjaren abrupt een einde kwam en waarvan de impact onder nabestaanden nog altijd voelbaar is.

Recentelijk hebben wij als stichtingsbestuur van de Dijksynagoge samen met vrijwilligers een nieuwe expositie kunnen openen met o.a. de plaatsing van oude boeken, gebedsriemen en zelfs een rol van het Bijbelboek Esther! Allemaal spullen die vooral een

emotionele waarde hebben, omdat het ooit enige generaties in Sliedrecht was en gebruikt werd. Echt bijzonder! Ook bijzonder was het laatste muziekconcert dat wij organiseerden. Typisch een voorbeeld van een ander laten doen waar ik niet goed in ben maar wat wel enorm leuk was. In een uitverkochte zaal met prachtig decor en een goede akoestiek speelde Trio C muziek waarbij het publiek – waaronder ik – nauwelijks op hun stoel kon blijven zitten. Onvervalste klezmer, met muzikale uitstapjes naar de Balkan, de gipsy, de jazz en de klassieke

muziek. Soms opzwevend, soms melancholisch en natuurlijk over alles waar het leven uit bestaat, van droefenis tot vreugde, van romantische ontmoetingen tot afscheid nemen. Dat geeft mij energie, maar ook bijzondere ontmoetingen met mensen en het geven van een rondleiding die ik onlangs nog aan mijn naaste collega's gaf. Ook belangstelling? Zie: [www.dijksynagoge.nl](http://www.dijksynagoge.nl)



## Leiden

Een stad met een rijke geschiedenis

door Jocelyn Nugteren

Dit keer wil ik mijn column wijden aan de stad van de ontdekkingen: Leiden! Wie op zoek is naar een leuke invulling van de dag kan daar zijn hart ophalen. Je waant je terug in de tijd en binnen loopafstand is er van alles te zien en te beleven.



Hortus

Op 3 oktober jl. vierden de Leidenaren, zoals ieder jaar, het Leids ontzet. De dag waarop in 1574 de Spaanse troepen Leiden ontvluchtten, nadat ze een jaar lang de stad omsingeld hadden tijdens de 80 jarige oorlog. Het verhaal gaat dat Leiden als beloning voor het heldhaftig verzet de universiteit kreeg van Willem van Oranje. De eerste van heel Nederland!

Dit prachtige pand, gelegen aan de Rapenburg, is een bezoek waard. Wie op het pleintje voor de ingang de poort onderdoor loopt komt uit in het groene hart van de stad: de Hortus Botanicus. Hier was het Carolus Clusius (die eigenlijk Charles de L'Écluse heette, maar dat was voor



de Hollanders lastig uit te spreken) die de eerste grote tulpencollecties van Europa kweekte. Tot op de dag van vandaag komen hier onderzoekers vanuit de hele wereld die onderzoek doen naar de vermaarde collectie van de Hortus. Je kunt hier rustgevende wandelingen maken, de sterrenwacht bezoeken, of aansluiten bij één van de vele activiteiten die ze voor jong en oud te bieden hebben.

Voor wie meer van knus houdt en op ontdekking uit wil gaan, liggen er in de stad maar liefst 35 hofjes verscholen. Stuk voor stuk idyllische plekjes, waar het stadsrumoer is buitengesloten en waar het lijkt alsof de tijd heeft stilgestaan. Als je niet te lang wilt zoeken kun je bij VVV Leiden een stadswandeling kopen.

Naast mooie wandelroutes kun je vele musea bezoeken of een gezellig avondje in de oudste Schouwburg van Nederland plannen. Rest mij nog jullie veel plezier in Leiden toe te wensen!

Handige links:

**Hortus Botanicus** [www.hortusleiden.nl/programma/agenda](http://www.hortusleiden.nl/programma/agenda)

**VVV- Leiden** [www.visitleiden.nl/nl/plan-jouw-bezoek/informatie/vvv-leiden](http://www.visitleiden.nl/nl/plan-jouw-bezoek/informatie/vvv-leiden)

**Corpus** (beleef in 55 minuten een reis door de mens) [www.corpusexperience.nl](http://www.corpusexperience.nl)

**Museum Volkenkunde** [www.volkenkunde.nl](http://www.volkenkunde.nl)



Het Rapenburg werd gegraven om Leiden goed te kunnen verdedigen. In de 17de eeuw groeide het uit tot de belangrijkste en meest chique gracht van de stad. Hier woonden rijke handelaren en beroemde hoogleraren. Prinses Beatrix, koning Willem-Alexander en andere leden van de Koninklijke familie hebben tijdens hun studie aan het Rapenburg gewoond. Het Academiegebouw van de Universiteit Leiden, het Rijksmuseum van Oudheden, de Hortus botanicus Leiden, Japanmuseum SieboldHuis en vele studentenhuizen zijn hier gehuisvest.



# Koken met 'prikkel's'

Koks van ASVZ aan het woord

Arjan, Lieneke en Peter werken al langer dan 10 jaar als kok bij ASVZ. Voor Arjan is koken altijd al een passie geweest. Bij Lieneke en Peter is de liefde voor het koken later ontstaan. Maar in combinatie met het werken met cliënten maakt dat zij de leukste baan van ASVZ hebben.

## Wie zijn jullie?

Arjan: 'Wij zijn Arjan, Lieneke en Peter en we werken bij ondersteuning keuken. Met een groep van drie koks regelen wij alles rondom het restaurant en de catering. We werken ook met dagbesteding samen. Het wordt steeds breder, maar ook steeds leuker. Vroeger werd er hetzelfde gekookt voor alle groepen. Tot een paar jaar geleden; nu stimuleren wij medewerkers om bewuster te koken en zelf te koken. De grootste verandering en de leukste is het contact met de cliënten. Vroeger zagen we ze nauwelijks, kookten we alleen voor de groepen. Nu werken we samen met dagbesteding. In het begin was dat heel erg wennen. Als er iets fout ging in de keuken, wilde ik een cliënt op het matje roepen. Gaandeweg zijn we steeds meer als dagbesteding gaan denken en nu gaan we uit van hun situatie, in plaats van 'de keuken situatie'. We houden rekening met de cliënt en alle prikkel's waar hij of zij mee te maken krijgt. Dat is een hele omslag geweest. Van 'prikkel's' had ik nog nooit gehoord.'

## Koken als passie

Lieneke; 'Hoe het allemaal begon? Vroeger was ik coupeuse en nu werk ik als kok. Eigenlijk ben ik hierin gerold. Ik hoorde via via dat ze iemand zochten in de keuken bij ASVZ. Nu is het ook mijn passie. Ik zou niet meer terug willen. Het koken vind ik geweldig, maar ook het werken met cliënten is erg leuk. Je hoeft hier echt niet chagrijnig te zijn, want dat lukt je niet!'

Arjan: 'Ik heb jarenlang als zelfstandig kok gewerkt, totdat ik gevraagd werd om voor ASVZ te werken. Mijn broer werkt hier namelijk ook. Het is dankbaar werk. Je maakt anderen blij met wat je doet. Koken is echt onze 'way of life' geworden.'

Peter: 'Wat betekent koken voor mij? Ik kan niks anders! Haha! Nee, ik vind het zeker leuk, anders was ik allang weggeweest.'

## Hoe blijven jullie vitaal?

Peter: 'Ik ben weer begonnen met hardlopen. Met collega's heb ik namelijk meegedaan aan de Mudrun! Sindsdien heb ik geen last meer van mijn knie. En ik geloof dat het belangrijk is om leuke dingen te blijven doen.'

Lieneke: 'Sinds een paar maanden zit ik op senioren gym. Je mag het gerust opschrijven, haha! En ik ga weer meedoen met de vierdaagse. Hoe blijf ik mentaal fit? Behalve mijn werk, zijn mijn gezin en moeder belangrijk voor me. Ik ben mantelzorgster voor mijn moeder. Dat is zwaar, maar ik doe het graag. Het is onderdeel van mijn leven. Ik

**Lieneke: "Je hoeft hier echt niet chagrijnig te zijn, want dat lukt je niet!"**

vind het belangrijk om te doen. En ik kan ook niet stilzitten.'

Arjan: 'Ik heb twee kleine kinderen, dus ik heb weinig tijd voor mezelf. 's Avonds om half 9 ben ik blij als ik even kan zitten. Maar ik loop wel 10 tot 15 km op een dag. We proberen zo gezond mogelijk te leven, ook in de restaurants. Ik houd de balans door zo goed mogelijk te functioneren. Het is

belangrijk dat je met elkaar praat en overlegt. Als je iets vindt, moet je het ook zeggen. Wees duidelijk naar elkaar, is mijn advies. En zorg goed voor jezelf!'



Bericht speciaal voor medewerkers primair proces

## Proeverij: All you can lead!

Weet jij al hoe je de 8 extra scholingsdagen voor 2018 en 2019 gaat benutten? Heeft het Dialoogdiner jou al geïnspireerd? Heb je in je jaargesprek met je teamleider hier al aandacht voor gevraagd?

Om je te ondersteunen bij je zoektocht organiseert afdeling Opleiden en Leren een Proeverij. Een dag waar je in workshops en andere verrassende activiteiten kan proeven van het scholingsaanbod op Zlim. Een dag waarop je ook volop kennis kan maken met alles wat je zelf kunt doen om "vitaal en met plezier aan werk te zijn en te blijven."

### Wanneer kom jij in 2018?

19, 20 maart  
6, 7, 8 juni  
9, 10, 11 oktober

Houd Portaal, je e-mailbox en je brievenbus goed in de gaten voor inschrijfinformatie. Het maximum aantal deelnemers per bijeenkomst is 325.



De inspirerende Maassilo in Rotterdam is 'the place to be' voor deze Proeverijen.



**AL MIJN GOEDE  
VOORNEMENS  
ZIJN ALWEER  
VERANDERD IN  
SLECHTE GEWOONTES**

oom Herman van

*Loesje*



# Fotowedstrijd

In de vorige krant vroegen we jullie foto's in te sturen van jouw 'guilty pleasure'-foto. Jouw genotmoment waarvan je heus wel weet dat je er niet heel vitaal van wordt. Uit de inzendingen hebben we een aantal finalisten en een winnaar geselecteerd! Barbara van Daalen ontvangt van ons de cadeaubon.

## Winnaar Barbara van Daalen

Ik werk al 24 jaar bij ASVZ en ik probeer gezond te leven, maar soms...

Ik let erop dat ik voldoende beweeg. Sinds kort heb ik een hond, dus dat komt wel goed. Regelmatig fiets ik van Giessenburg naar Sliedrecht voor mijn werk. Over het algemeen eet ik gezond, veel groenten en fruit. Maar ik heb een paar dingen die ik niet kan laten. Wij eten thuis elke zaterdag patat en daar doe ik ook zelfs aan mee als ik aan de lijn ben. Ik maak er dan wel een bak sla bij, dat maakt het minder erg...toch?

En er is nog iets wat ik niet kan laten; als ik chocola krijg dan moet het op! Ik koop het zelf nooit, maar soms zijn er van die momenten... Op de foto zie je mij op mijn eerste slaapdienst na mijn 50ste verjaardag. Mijn lieve collega Astrid had een chocolade 50 voor me geregeld. Tja, die haalt mijn huis dus niet. Na zo'n guilty pleasure doe ik weer een paar dagen extra streng.



Astrid Hille kon niet afbliven van het Sinterklaas snoepgoed.



Mariëtte Bakker: "Op deze foto ben ik niet bepaald vitaal bezig, maar is meer nostalgie... En net zo heerlijk als hoe ik het me nog herinner :-)"

## Waarom het hebben van een 'guilty pleasure' helemaal niet zo erg is

'Guilty pleasures'. Je kent ze wel. We hebben ze allemaal. Vlak voor het avondeten maak je een chocoladereep soldaat. Temptation Island is stiekem je lievelingsprogramma. Je kent alle liedjes van Justin Bieber uit je hoofd. Wat het ook is, je bent 'guilty' en je loopt er niet mee te koop. Want eigenlijk hoort het niet. Het getuigt van slechte smaak. Het is niet goed voor je. Ongezond. Stop ermee!

Maar een guilty pleasure hoeft helemaal niet zo erg te zijn. Als je thuiskomt na een drukke dag is door de kamer dansen soms het beste wat je kunt doen. Je zingt keihard mee met Mariah Carey en

gebruikt de afstandsbediening als microfoon; de perfecte uitlaatklep tegen stress. En van die ene keer dat je een gezonde maaltijd inruilt voor een Ben & Jerry's kom je echt geen 10 kilo aan. Zolang het bij een 'pleasure' blijft, je daarna weer opgeladen bent en je ook genoeg dingen doet waar je geen direct plezier aan ontleent, is er niks aan de hand. Dus voel je de volgende keer niet zo 'guilty', maar bedenk dat je dit momentje even nodig hebt voor jezelf en het je leven een stuk leuker maakt!



## Fotowedstrijd: mooiste reisfoto

Voor de volgende krant gaan we op zoek naar de mooiste reisfoto. Gewoon in Nederland gemaakt of misschien wel op honderden kilometers afstand. De meest mooie, zonnige of bijzondere reisfoto's verschijnen in de volgende krant. De beste foto belonen we met een Gift-for-You kaart van 50 euro. We zijn benieuwd. Je foto kun je voor 15 maart mailen naar: vitaliteit@asvz.nl

## 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

<b>Redactie</b>	Erica Berghout, Renske Krispijn, Vera Markus, Angelina Meijers, Caroline Snell, Marie-Louise Voets-Bree, Liesbeth Stuij-Prins, Fiona Chandler
<b>Eindredactie</b>	PR en Communicatie ASVZ
<b>Vormgeving</b>	Daniël Markides (Sweatshop)
<b>Druk</b>	Drukkerij Obreen
<b>Totale oplage</b>	4700 stuks

De Vitaliteitskrant wordt verspreid onder medewerkers van ASVZ.



Ondersteuning Thuis |  
Dagbesteding | Wonen |  
Diagnostiek & Behandeling  
[www.asvz.nl](http://www.asvz.nl)

