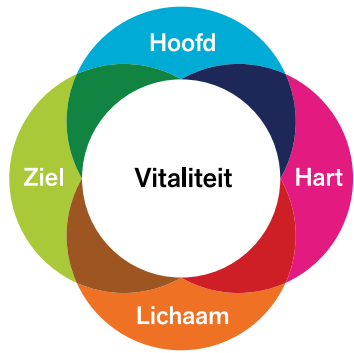




ASVZ

Vitaliteitskrant

www.asvzvitaliteit.nl | juni 2018

Aan het werk tijdens de Ramadan

De Ramadan is in volle gang. Een periode van een maand waarin tussen zonsopkomst en zonsondergang niet wordt gegeten, gedronken, gerookt en geen geslachtsgemeenschap is toegestaan. Vanaf een afstandje is het lastig voor te stellen wat dat fysiek en mentaal met je doet. Tijdens die maand draait de wereld gewoon door, er moet gewoon gewerkt worden. Hoe doe je dit?

Houssain Anouz werkt al zeven jaar bij ASVZ en momenteel bij locatie Mathildestraat 12 in Rotterdam. Hij vertelt ons hoe hij de Ramadan ervaart en hoe hij er als medewerker zijn weg in vindt.

Wat betekent de Ramadan voor jou?

"De Ramadan is voor Moslims de heilige maand. Het is een periode waar we erg bezig zijn met spiritualiteit. We geloven dat in die maand onze zonden door Allah worden vergeven. Het niet eten en drinken is een heel klein onderdeel. We zijn hierdoor minder bezig met fysieke behoeften en meer met spirituele zaken. Je leest meer in de Koran, je geeft meer aandacht aan je ouders, je burens... Je doet juist extra je



best om te leven volgens de regels van de Koran en je staat hierdoor dichterbij God. Dit maakt het een energieke maand! Meer dan de andere elf maanden. Na één of twee dagen is je lichaam er ook wel aan gewend en voel ik me juist fitter."

Hoe ziet je dag er uit tijdens de Ramadan?

"Buiten de dingen die tussen zonsopkomst en zonsondergang niet mogen, probeer ik me strikter te houden aan de 5 gebedsmomenten in de moskee. Buiten mijn werk om probeer ik alle keren er te zijn en te bidden. En ook het nachtgebed, rond 5 uur 's morgens, bid ik."

Clënten en collega's die niet meedoen aan de Ramadan verwachten een begeleider en collega die er staat zoals altijd. Hoe ga je er binnen je werk mee om?

"Ik vind het prettig om tijdens de Ramadan avonddiensten te draaien. In overleg lukt het over het algemeen goed om het zo te plannen. Ook probeer ik de laatste twee weken vrij te nemen. Ik wil me dan meer verdiepen in mijn geloof en me kunnen richten tot God. Ik kook gewoon voor de cliënten en begeleid ze bij de maaltijd. Ik heb ze wel uitgelegd waarom ik niet eet. Als de zon onder gaat eet ik even snel wat, maar het werk gaat wel voor. Natuurlijk is het wel eens wat lastiger en kan ik wat minder hebben. Gelukkig zijn er nog twee collega's die aan de Ramadan doen en help je elkaar er doorheen. Maar ook niet Islamitische collega's informeer ik, zodat we met elkaar de zorg aan de cliënt kunnen bieden."

"Mijn ervaring is dat je in goed overleg met elkaar ver komt. Niet alles om mij heen kan zich aanpassen. Dus soms draai ik toch een ochtenddienst. Maar dan moet ik gewoon door de zure appel heen bijten. Alhoewel... dat mag natuurlijk niet tijdens de Ramadan!"



En dan is het 8 april...

Door Yvette Kremer, persoonlijk begeleider Ouder Kind Dordrecht.

Twaalf jaar gelden besloot ik samen met een vriendin om te gaan hardlopen. In eerste instantie om wat kilo's af te vallen. We startten bij een beginnersgroep en in 2,5 maand liepen we al 5 kilometer. Wat was ik trots.

Op zoek naar nieuwe uitdagingen

Na die 2,5 maand begon de gezonde verslaving. In oktober liepen we de 7,5 kilometer in Breda. Binnen onze club hebben we meerdere hardloopevenementen gedaan. Al snel was het niet alleen hardlopen, maar werd er ook gezellig gekletst en naar nieuwe uitdagingen gezocht. Een halve marathon in Berlijn. Lopen langs alle high lights van Berlijn. Wat een geweldige ervaring.

Zes jaar gelden liep ik de Roparun. Een loop voor het KWF. Twee groepen van 4 lopers lopen van Parijs naar Rotterdam. Een geweldige ervaring, maar ook een mentale overwinning. Na een paar uurtjes slaap weer lopen, dag en nacht, dat 3x 24 uur. Een ervaring die ik niet snel zal vergeten.

De ultieme loop

Jarenlang heb ik clubgenoten aangemoedigd tijdens de marathon in Rotterdam. De marathon was toch wel het ultieme van hardlopen, maar wat een eind: 42,195 kilometer.

Vorig jaar besloot ik 3x een halve marathon te gaan lopen. Als er één tussen zat waar ik met het 'yes'-gevoel over de finish kwam, dan... ga ik me inschrijven voor de marathon van Rotterdam. Dat 'yes'-gevoel had ik niet, maar toch schreef ik me in.

De trainingen waren soms zwaar

In december 2017 zijn we met een groep van de club gaan trainen: 3x per week. Op zondag de lange afstanden. Soms met de trein er naar toe en terug hardlopen. Mooi parcours door het Mastbos in Breda. Lopen op plekken waar je normaal nooit naar toe gaat rennen. De trainingen waren soms zwaar, maar het power gevoel overheerst. Half maart; 8 april komt dichterbij, de spanning loopt op, je wilt nu niet meer blesseren, ziek worden, allés om fit en gezond te blijven. De week voor de marathon; wat voor weer wordt het, wat trek je aan?

"Een geweldige ervaring, maar ook een mentale overwinning."

Dan is het 8 april 2018

De dag waar je zo hard voor hebt getraind. In de trein met al de andere hardlopers, iedereen met zijn eigen training en doel. In mijn startvak krijg ik kippenvel van Lee Towers die zingt 'You never walk alone'. Dan klinkt het startschot en daar gaan we. Door het mooie weer staan er veel supporters. Die dragen je, geven je weer power als je er even doorheen zit. Bij 25 kilometer voelde ik dat de marathon voor mij echt begon. Op het 27 kilometer punt staat mijn teamleidster Anky Kersten. Zo leuk om bekenden te zien. Bij 30 kilometer even gaan wandelen, ook om te genieten van alles. Bij 38 kilometer een collega, die je weer power geeft. Ik heb 42,195 meter genoten! In 4 uur en 46 minuten kom ik over de finish. Dat geweldige gevoel vergeet je nooit meer.



Door Claudia Karels, sectormanager

Een stukje schrijven voor de vitaliteitskrant. Over vitaliteit. Ehm... Hoe vitaal ben ik eigenlijk?

Ik ben niet wekelijks in een sportschool te vinden. Het idee om naast die volle werkweek ook nog binnen iets fysieks te moeten doen, nee niks voor mij. En ook beperkte motivatie doet mij niet warm lopen voor een sportschool. Me vitaal voelen zit daar dus niet in. Misschien zou het als vijftiger wel moeten. Dat zijn dus goede voornemens voor 2020 denk ik dan maar.

Maar wat maakt dan wel dat ik me vitaal voel? Ik heb een fijne werkplek en een leuke baan. Ik eet gezond. In elk geval doorde-weeks lukt me dat aardig. Rond 12.00 uur met een bak salade op schoot en vaak met zelfgemaakte gezonde snacks. Voldoen de nachtrust helpt ook. Ik moet regelmatig zeker 7 uur maken en lucky me, dat lukt.

Ik ben geboren met een positieve levensinstelling. Heel veel lachen en het leven niet altijd te serieus nemen, helpt ook. Fijne mensen om me heen. Proberen, los van alle mantelzorg, toch af en toe tijd vrij te maken voor mezelf. Een lange wandeling met de honden of een bezoek aan een rommelmarkt. Fysiek bezig zijn zonder sportschool, rommelen in en om huis, buiten zijn en natuurlijk uitgebreid koken. En vooral accepteren dat als het tegenzit je het er maar het beste van moet maken.

Nu maar hopen dat anderen dit ook zo zien. Niet dat ik niet een persoon ben die toch regelmatig van hot naar haar rent. Vaak tijd tekort komt en soms weleens de mensen om zich heen vergeet. Dus net een echt mens. Die overweegt om misschien toch een abonnement te nemen op de sportschool in Slie-drecht, een herstart te maken met yoga of toch een kanocursus te gaan doen. En dit waarschijnlijk toch weer uitstelt...



Medewerkers voor medewerkers



De trainer

Interview met Lennart Slotboom

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

Negen jaar werk ik al voor ASVZ, waarvan de laatste 1,5 jaar voor Ondersteuning Thuis in Gorinchem en Leerdam. Regelmatig krijg ik de vraag of ik iemand kan helpen aan een sport of hobby. Samen met de cliënt of ouders bezoek ik dan een club of vereniging om te kijken hoe ze het vinden. De volledige aandacht hebben voor een cliënt maakt het werk erg prettig. Daarnaast coach ik vier jongeren op scholen in Gorinchem, ook erg leuk!

Hoe ben je in aanraking gekomen met duiken?

Zelf weet ik nog goed hoe was om voor het eerst onder water te gaan in het zwembad. Een zware fles op je rug, net geleerd hoe je je masker leeg moest blazen en hoe je je oren moest klaren om het drukverschil onder water niet te voelen.

Ik werd meegenomen door een collega naar vijf meter diepte in een zwembad in Rotterdam. De eerste vijf minuten heb ik in een meditatieve houding om me heen zitten kijken! Hierna begonnen we met de oefeningen. Toen we boven kwamen, riep ik: "Hier wil ik later in lesgeven."

Zo gezegd zo gedaan. Ik volgde in drie jaar tijd alle opleidingen die nodig zijn om via PADI les te mogen geven. Vele duikvakanties hebben hierna mogen volgen: Egypte, Thailand, Indonesië, Frankrijk, Griekenland, Canarische eilanden en Amerika.



Wat heeft duiken jou persoonlijk gebracht?

Duiken geeft mij persoonlijk ontspanning. Ik geniet altijd van het onderwaterleven. Zo ben ik net terug van twee weken Curaçao en heb daar 10 schitterende duiken gemaakt, waaronder Mushroom Forest! Zodra ik onder water ga, kom ik volledig tot rust en geniet ik elke keer weer.

Wat zijn tot nu toe je ervaringen met duiklessen voor ASVZ?

Het enthousiasme waarmee mij het duiken is geleerd, probeer ik mee te geven aan mijn cursisten. Dat doe ik een keer per maand in het zwembad op de Merwebolder van 13.30 tot 15.30 uur. Vaardigheden die aan bod komen in deze cursus zijn: het leegblazen van je masker, het klaren van je oren, het terugvinden van je ademautomaat en het leren trimmen (zweven) met behulp van je ademhaling en je trimvest. Verder doen we nog een spel en sluiten we af met het afzetten van het masker onder water.

Op www.asvzvitaliteit.nl kun je meer over deze lessen lezen en je aanmelden.

Wat is jouw droom voor de toekomst?

De toekomst in duiken brengt mij nog vele mooie vakanties en hopelijk nog veel gemotiveerde collega's die ik elke keer weer mag ontvangen in mijn lessen!



De deelnemer

Mariska Pothof

"Het is een mooie opstap om mijn Padi te halen."



Al vanaf kleins af aan ben ik een ontzettende waterrat. Ik ben al vroeg begonnen met zwemles en heb daarna al mijn diploma's voor snorkelen gehaald. Tijdens open dagen heb ik meerdere keren duiklessen gehad in het zwembad, maar ik was toen nog te jong om mijn Padi te halen. Ik vond dit altijd heel jammer, maar heb nooit de stap genomen om alsnog mijn Padi te halen toen ik wel oud genoeg was.

Toen ik 3 jaar geleden op vakantie naar Egypte ging, kon ik het toch niet laten om te gaan duiken. Samen met een instructeur heb ik toen een kijkje mogen nemen in de onderwaterwereld van de Rode Zee. Dit is me altijd bij gebleven.

Toen ik van Lennart hoorde dat hij de Discover scuba duikcursus ging aanbieden vanuit het vitaliteitsprogramma, heb ik me geen moment bedacht om me hiervoor op te geven. Ik heb de cursus als ontzettend leuk ervaren en het is een mooie opstap om alsnog mijn Padi aankomende zomer te gaan halen. Ik zit er zelfs over na te denken om, net als Lennart, instructeur te worden. De vaardigheden die Lennart je leert, zijn de vaardigheden die je moet beheersen om je Padi te kunnen halen. Ook is het handig om deze onder de knie te hebben als je in te toekomst van plan bent om onder begeleiding van een instructeur op je vakantiebestemming te gaan duiken.

● ● ●



"I've got 3 kids, a husband and a stressful job. There's nothing down there that will make me panic."



*smart***Reading**[®]



Recept

BBQ Grillburger met truffelmayo, rucola en parmezaan

De zomer komt er weer aan. Heerlijk barbecueën op lange, warme avonden! Hier een heerlijk, net even anders, hamburger recept

- Ingrediënten voor 4 personen:**
- 40 g truffel-paddenstoelentapenade
 - 3 el mayo royale (mayonaise)
 - 200 g cantharellen
 - 2 el arachideolie
 - 4 verse ciabatta's
 - 40 g rucola
 - 8 magere grillburgers
 - 50 g geschaafde Parmezaanse kaas
 - 1 vleestomaat

Bereiding:
Steek de barbecue aan. Meng de tapenade met de mayonaise. Meng de cantharellen, olie, peper en eventueel zout in een kom. Snijd de ciabatta's open en gril ze 2 min. op de snijkant op de barbecue. Neem ze van de grill. Snijd de rucola grof. Doe de cantharellen in de grillwok en zet 6 min. op de barbecue. Neem de grillwok eraf en schep de cantharellen in een kom om met de rucola. Gril de burgers 3 min. op de barbecue. Keer om en beleg met de kaas. Gril nog 3 min. Besmeer de onderkant van de ciabatta's met de helft van de truffelmayonaise. Snijd de tomaat in vier plakken. Beleg achtereenvolgens met de helft van de cantharellen, een burger, plak tomaat, de rest van de cantharellen, een burger en de rest van de truffelmayonaise. Dek af met de bovenkant van de ciabatta's en serveer.



Bron: Allerhande

Uit je hoofd! Apps die je helpen dingen niet te vergeten.

Vitale apps

Door Ingeborg Roukema, opleidingsfunctionaris

Af en toe loopt mijn hoofd over. Ken je dat? Ik kan best goed dingen onthouden, maar ik vergeet wel eens iets. En echt vaak als ik heel druk ben. Heel vervelend. Daarom maak ik graag gebruik van een paar hulpmiddelen die volgens mij gewoon uitgevonden zijn voor mij! Ik ga al wel zó mee met de tijd dat ik eigenlijk altijd m'n telefoon bij me heb. Laat die hulpmiddelen daar nou gewoon op staan. Ik hoef niks extra's mee te sjouwen, daar hou ik van.



- Thuis heb ik een magnetisch schrijfbordje op de koelkast hangen (verkrijgbaar bij bijvoorbeeld de Action). Daar schrijf ik een boodschappenlijst op, foto ervan en ik loop heel erg bij de tijd in de winkel met m'n lijstje (het meeste weet ik dan nog wel en ik check in een hoekje of ik niet toch iets vergeet. Anders was ik toch de koffie vergeten, wedden?)
- Sowieso maak ik vaak een foto van iets dat ik niet vergeten wil, zoals typenummer van een onderdeel of type lampje dat ik moet vervangen. Ook van aantekeningen op een bierviltje, bij wijze van spreken, foto ervan en mailen naar m'n emailadres. Kom ik het vanzelf weer tegen!
- Of de staat van de kamer van mijn kinderen, foto appen, hoef ik geen woorden meer aan vuil te maken.
- Ik gebruik ook het programma Evernote, dat is een super handige en overzichtelijke plek om aantekeningen of foto's bij elkaar te bewaren. Anders loop je door al je foto's heen, voordat je vindt wat je zoekt ben je een kwartier verder. ... in Evernote staan de aantekeningen en foto's handig bij elkaar. Geloof mij, als ik het snap, dan snapt iedereen het.
- De digitale agenda. Wat een uitkomst. Ik wilde er eigenlijk niet aan want ik kocht graag een leuke jaaragenda, krabbelde er heerlijk op los en bewaarde er van alles in. Met als gevolg dat het een zwaar kolos werd die ik liever niet in mijn tas meenam en dus nogal eens miste als ik een afspraak wilde inplannen... op bureau laten liggen, of de keukentafel. Jammer dat ik die papieren versie achter heb moeten laten maar de voordelen van de digitale agenda zijn enorm. Het aller aller allerhandigste vind ik dat je bij een afspraak ook alle mails en andere info kunt toevoegen, en alles dus op 1 plek hebt (inclusief adresgegevens). Hoef ik een uur voor de afspraak nooit meer als een dolle alles bij elkaar te zoeken. Echt, dat geeft veel rust.
- Tot slot een nieuwe app die ik nu een paar weken gebruik: Braintoss (niet gratis wel bijna, €1,99). Deze app vraagt om jouw emailadres en daarna kun je foto's maken en met 1 druk op de knop worden de foto's naar je mail gestuurd. Ook spraakberichten worden naar je mail gestuurd en wat je als tekst intypt. De spraakberichten worden dan als tekst naar je mail gestuurd. Eerlijkheidshalve zeg ik erbij dat het niet altijd te herkennen is maar het bericht kan je via je mail wel weer beluisteren, en jij weet dan wel weer precies wat je insprak. Als reminder dus uitstekend. En misschien heb jij ook wel eens flitsende ideeën maar geen tijd om ze op te schrijven! In de file als je muurvast staat? Of op het station? Deze app helpt je zo'n idee vast te leggen, zeer simpel.



De vitaliteitsbijbel

Door Dick-Jan de Rover, opleidingsfunctionaris

Ik houd niet zo van ijs en met de bijbel ben ik opgegroeid. Maar goed, als iemand vitaliteit, ijs en de bijbel aan elkaar koppelt, dan word ik toch nieuwsgierig. Vitaliteit heeft zich het afgelopen jaar wel in mijn systeem genesteld. Inmiddels de 50 ruim gepasseerd, dan doet (althans in mijn geval) het lichaam niet altijd meer zo makkelijk wat het koppie bedenkt. En als je deel gaat uitmaken van de projectgroep 'Duurzame Inzetbaarheid', dan zorgt dat ervoor dat aandacht geven aan mijn vitaliteit meer en meer een serieuze zaak is geworden. Het boek neemt je mee langs 9 stappen (aspecten) die van invloed zijn op jouw vitaliteit: je energieniveau – dagelijkse beweging – eten en drinken met gezond verstand en gevoel – goede en voldoende slaap – ademhaling en meditatie – seksualiteit en intimiteit – stress: zorg dat het leuk blijft – zingeving en authenticiteit. Er staan diverse testjes in het boek, het zit vol met praktische informatie en het biedt oefeningen om mee aan de slag te gaan. De oplettende lezer zal denken "Je hebt 8 aspecten opgesomd, wat is die 9e stap?" Het doel is uiteindelijk dat je gericht en succesvol een gedragsverandering doorvoert op welk(e) aspect(en) van vitaliteit dan ook. Stap 9 waarmee Paul Wormer zijn boek afsluit draait om de 3 dingen waar het bij gedragsverandering om draait: zet kleine stappen, werk aan lichaam en geest en bouw reflectie in. Is het een revolutionair boek? Nee, dat zeker niet. Meerdere adviezen kwamen bekend voor en andere tips had ik inmiddels al in mijn dagelijks leven ingevoerd. Bijvoorbeeld minder koffie drinken (heel praktisch), maar ook mezelf geregeld afvragen 'Wanneer, waar en voor wie wil ik stralen'? Wat is blijven hangen?

Een goede nachtrust voor rust en herstel. Ik ben een avondmens en ben geneigd om te onderschatten hoe belangrijk slaap is voor herstel en verwerking. En voor wie de neiging om te laat naar bed te gaan wil doorbreken ... laat je wekker 's avonds afgaan! Het zou zomaar kunnen dat je de volgende ochtend zonder wekker uitgerust wakker wordt.

Tot slot: voor de ijsliefhebber die zich afvraagt "Is ijs nu wel of niet goed voor mijn vitaliteit?" of voor de criticus die denkt "Vitaliteit, wordt dat een soort geloof?" ... in het hele boek wordt met geen woord gerept over ijs, maar bedenk: eten is gedrag, aldus Paul Wormer. En bezig zijn met vitaliteit is zeker geen religie, maar als je geloven ziet als een werkwoord heeft de schrijver er (onbedoeld?) toch een bijbelse betekenis aan gegeven.



Blog februari 2018

IK kan niet meer, ik geef het op...



Door Johan Remmers, sectormanager

Het is al lang geleden dat ik mijn eerste voet op het terrein in Udenhout heb gezet. Precies weet ik dat niet meer, ook niet hoe ik hier nou eigenlijk terecht gekomen ben. Waarschijnlijk als jonge onbezonnen loot. Wat ik wel weet is dat het me de laatste decennia vreselijk onplezierig is gemaakt. Geen respect voor senioriteit, voor mijn persoonlijke groei, geen aandacht voor mijn ambitie om op deze plek nog lang te blijven staan. Fier en dapper mee deinend op de wind, uitkijkend over het terrein alle veranderingen van de afgelopen jaren rustig beschouwend. Het water staat me steeds vaker aan de lippen. De groei is eruit. Ze staan en rijden letterlijk over mijn tenen alsof het de gewoonste zaak van de wereld is. Geen gehoor voor mijn stijl, mijn inbreng, mijn jarenlang uitgedragen energie en groeikracht. Ik heb dit zien aankomen. Samen met een aantal dappere collega's waren wij jarenlang beeldbepalend, maar ik zie ze nu één voor één sneuvelen. Weg historische waarden, niets authenticiteit, weg vitaliteit en levenslust. Een deskundigenoordeel of breed overleg kan mij

niet meer op de been houden. Die mooie groene visie en prachtige waarden vind ik nergens meer terug. Mijn basis is verzwakt, mijn voeten natter en natter. Een forse windvlaag in deze januari storm bleek voldoende om mij te vellen. Met een gigantische plof laat ik mij vallen. Met mijn laatste krachten gewacht tot niemand het zag. Stilletjes, in de nadagen van mijn leven. Hier kan zelfs een vitaliseringscoach geen eer meer aan behalen. Voor mij geen tweede leven, al was het maar als computerkast, tafelblad of honkbalknuppel. Ik hoor de kettingzagen al ronken. Het is over. Na 80 jaar word ik weggedragen als kachelhout. Geen lente meer voor mij, geen vruchten meer die ik in de herfst laat vallen om nieuw leven te stimuleren. Ik kan niet meer, ik geef het op omdat ik letterlijk boven de grond ben afgebroken. Nieuwe aanplant zal de nieuwe laan gaan vormen die het toekomstige straatbeeld gaat bepalen van dit nieuwe terrein. Succes jonge vriend, laat je groeikracht het overwinnen de komende honderd jaar.



Hoe doe jij dat nou?



Dieke Biesheuvel (ondersteunend begeleider)

Mijn passie is zingen en muziek schrijven. Wanneer ik zing vergeet ik de wereld om mij heen en voel tot in mijn diepste vezels dat ik besta.

Ik schrijf teksten en muziek en neem de melodieën met mijn telefoon op. Melodieën kunnen spontaan bij me opborrelen. Ik vind het dan ook erg grappig wanneer voorbijgaande mensen mij raar aankijken als ik tijdens het uitlaten van mijn hond zing met mijn telefoon in mijn hand.

Ik heb enkele eigen nummers op YouTube gezet. Zoek maar eens op mijn naam.

Sinds anderhalf jaar vorm ik samen met Appie de With het duo D&A waarmee ik optreed. Dit geeft mij erg veel energie en voldoening.

En sinds een half jaar leer ik Euphonium/tuba te spelen. Dit is ook fantastisch om te doen, vooral omdat mijn dochters ook een instrument bespelen en we nu met ons drieën op dezelfde muziekvereniging zitten.

Zoals de naam van het duo waarin ik speel, zit muziek in mijn D&A en is voor mij de 'zuurstof' in mijn leven. Zonder zingen en opborrelende melodieën is er voor mij geen vitaliteit.

...

Petula Peters (sectormanager)

Het is zaterdagmiddag. We toetsen de code in van de toegangsdeur naar de afdeling Geriatrie van het verzorgingshuis in ons dorp. Mijn man pakt zijn gitaar uit, ik sta wat ongemakkelijk te wachten tussen deze zwaar dementerende mensen. Dan klinkt uit de gitaar het eerste liedje. Ik begin te zingen. Heel langzaam zie je veranderingen. Als we een kwartiertje bezig zijn hoor je zeker 6 mensen meezingen. Oude herinneringen komen boven, ze worden vrolijk en ze nemen weer deel aan het leven. Het is ontroerend, elke keer weer opnieuw. Muziek raakt, ontroert, activeert en verbindt.

Naast dit vrijwilligerswerk zing ik wekelijks in het Rotterdamse popkoor "Puurzang enzo". Als we met elkaar zingen, is alle stress weg en zijn er geen moeilijkheden meer. De lol met elkaar tijdens en na afloop van het zingen is heel belangrijk voor mij. We vormen met elkaar een groep, we rekenen op elkaar, luisteren naar elkaar, en stemmen letterlijk op elkaar af. Mooier kan niet, toch?

Tot slot kan muziek me ook enorm ontroeren. Het geeft mij een gevoel van los komen van alles. Heel af en toe gebeurt het dat de tranen me over de wangen lopen; ontroering van zoveel moois dat het me keihard raakt.

Google eens op 'fix you' van 'naturally 7'. Die muziek in combinatie met het filmpje, prachtig!

...

Jan Willem van Leeuwen (ondersteunend begeleider intensieve begeleiding)

Ik werk op de Lingeboolder Leerdam, maar woon in Sliedrecht.

Een half uurtje rijden van en naar het werk dus.

In dit half uurtje speelt muziek een grote rol.

Zoals een stevig plaatje voor een vroege dienst om nog even wakker te worden, of schaamteloos met de radio mee zingen na een leuke werkdag.

Maar soms juist even de radio op zacht of helemaal op stil om bij te komen na een drukke dienst.

Hoe dan ook, muziek zorgt ervoor dat ik me kan voorbereiden op mijn werk. En om na het werk weer om te schakelen en de werkdag af te sluiten.

...



Peter de Groot (opleidingsfunctionaris)

Ik ben zeven jaar en de vloerbedekking ruikt muf. Daar lig ik, een rossig fragiel jongetje, met mijn oor tegen de box aan. Hoewel ik de keus heb uit zeker 20 platen, van James Last tot accordeonmuziek van Harry Mooten, kies ik altijd voor de plaat uit die witte harde hoes. Deze muziek is anders, dit is het mooiste wat ik ooit heb gehoord. Ik zie de muziek in kleuren voorbij trekken en elke keer opnieuw beland ik in een ander verhaal. De plaat is afgelopen en de naald draait tikkend rondjes in het midden. Ik blijf liggen.

Ik ben veertien jaar en niemand begrijpt mij. Als beroepsmatig puber probeer ik me op het schoolplein staande te houden met een paar populaire slogans, zelfsturende ledematen en een echt Nike shirt. Als beroepsmatig moeder wacht mijn moeder na school op mij met thee en koekjes. In plaats van naar de tafel loop ik naar de piano en speel de melodie van 'het tengere viooltje' van Anton Bruckner.

Later vertelde mijn moeder dat ze zo toch kon horen hoe mijn dag was geweest.

Ik ben veruit de jongste. Afgelopen maandagavond klaagde de bassist over zijn artrose en de gitarist heeft een hielspoor. Na dit medisch kwartiertje worden we allemaal weer jongetjes. De muziek heet jazz, en ik probeer net naast de tel mijn melodie te spelen. Ik verdwijn in iets wat groter is dan ik.

...



Een stad van licht

Door Jocelyn Nugteren

Het was tussen het met houtskool gemaakte doek “Rotterdam Schiedam-sedijk ‘40” van Raquel Maulwurf en het grote kleurrijke doek “Brand van Rotterdam” van Henk Chabot, dat ik de fotograaf Jan Sluijter ontmoette. We waren beiden uitgenodigd voor de opening van de nieuwe tentoonstelling “Vrienden voor het leven” in het Chabot museum. Jan had mij net op de kiek gezet terwijl ik naar het doek aan het kijken was.

Voor mij zag ik een tekening van ingestorte gebouwen na het bombardement op Rotterdam op 14 mei 1940. Terwijl ik in gedachten verzonken was, hoorde ik dat Jan zich hardop afvroeg of het stukje gebouw dat je rechts op het doek zag wellicht het oude Bijenkorf-gebouw was. Ik moest hem het antwoord schuldig blijven, maar kwam er al snel achter waarom Jan zich nu juist dít afvroeg.

In de jaren ‘20 bloeide Rotterdam van een normale stad naar een havenstad van internationale allure. Het water aan de Coolsingel werd gedempt om er een grote boulevard te maken met het stadhuis, de beurs en een groot postkantoor. Daar hoorde natuurlijk ook een groot warenhuis bij, geïnspireerd op de Grand Magasins van Parijs. Architecten mochten hun ideeën insturen en uiteindelijk werd er voor het ontwerp van Willem Dudok gekozen. Het was gewaagd, anders dan alle andere gebouwen uit die tijd. In 1930 werd het grootste, modernste warenhuis van Europa geopend. Het had roltrappen en snelle liften. Aan de buitenkant waren grote raampartijen gemaakt waardoor het er ‘s avonds uitsprong en de bijnaam ‘een stad van licht’ kreeg. Mensen kwamen van heinde en ver om zich te vergapen aan de prachtige etalages. Het gebouw werd gezien als een architectonisch hoogstandje en oogstte veel lof. Tien jaar later kwam het verschrikkelijke bombardement dat in een kwartier bijna de gehele historische binnenstad vernietigde, mede door de branden die ontstonden.



Het pand raakte zwaar beschadigd, maar ging in januari 1941 weer open. De Bijenkorf gebruikte het gebouw tot maart 1957; het warenhuis stapte toen over naar het huidige pand. De oude Bijenkorf werd in 1960 gesloopt omdat de Coolsingel werd doorgetrokken en vanwege de aanleg van de metrolijn. De gevelsteen, ontworpen door H.A. van den Eijnde, is het enige wat over is. De steen verhuisde naar een distributieterrein van de Bijenkorf in Woerden. Daar staat het nog steeds. Maar niet voor lang meer. . .

Terug naar Jan en onze ontmoeting. Hij begint enthousiast over dit droompaleis te vertellen zoals zijn moeder het aan hem vertelde als klein jochie. Hij herinnert zich haar twinkelende ogen als ze het had over de etalages en over de grote diamant die

op de toren stond als symbool voor diversiteit. Zij zorgde ervoor dat Jan op latere leeftijd op onderzoek uit ging over de historie van dit gebouw en hij kwam er dus achter dat de gevelsteen in Woerden stond te verpieteren. Hij startte een actiecomité en nu, 10 jaar later, stemde een meerderheid van de Rotterdamse gemeenteraad voor het terughalen van deze ruim 2 ton wegende steen. Architect Adriaan Geuze, die de komende jaren de herinrichting van de Coolsingel voor zijn rekening neemt, wil de steen opnemen in zijn plannen.

En zo zal, 88 jaar na de opening van het oude Bijenkorf gebouw, deze mooie gevel met een rijke geschiedenis weer terugkeren op de plek waar zij zich eerst bevond.



Van mijn werk mijn hobby maken

Vrijwilligerswerk buiten ASVZ

Door Julia Klemans, coördinator vrijwilligerswerk

“Dagelijks ben ik met vrijwilligers bezig. Bij ASVZ als coördinator vrijwilligerswerk, maar daarnaast werk ik ook als vrijwilliger bij de stichting WIFI.” vertelt Julia Klemans.

Het begon allemaal vier jaar geleden

Wifi is een meisje (nu 10 jaar) dat ik vier jaar geleden ontmoet heb op straat in Dharmapuri, een stad in Zuid-India. Wifi klampte zich op straat letterlijk aan mij vast en raakte mij ten diepste in mijn hart. Ik wist dat ik haar weer alleen de straat op moest laten gaan. Terug in Nederland kon ik Wifi niet meer uit mijn gedachten krijgen. Zo is in 2013 de stichting WIFI ontstaan. Wifi staat symbool voor de vele straatkinderen. We hebben helaas Wifi zelf al een tijdje niet meer gezien.

Inzet voor kansarmen

Voor dit vrijwilligerswerk reis ik regelmatig af naar India waar we samen met een bevriend echtpaar zorg dragen voor 86 kinderen. Ze gaan allemaal naar school en hebben onderdak. Ons streven is om de kinderen één maaltijd per dag te kunnen geven. Ook dragen we zorg voor een leprakolonie en -kliniek. Daar geef ik trainingen en deel ik mijn medische kennis zo ver de middelen dat toelaten. De middelen zijn schaars en de omstandigheden slecht. Ook zorgen we voor de kansarmen op straat (weduwen, wezen, blinden) in de breedste zin van het woord. Waar we kunnen, bieden we hulp, onderwijs, en soms alleen aandacht, een maaltijd en kleding. Dit grote contrast motiveert mij steeds weer om me nog meer in te zetten voor deze kansarmen.

Toekomstige projecten

Graag zouden we een stuk grond willen kopen om zelf voedsel te verbouwen, zodat ze in hun eigen behoeften kunnen voorzien. Hiervoor zijn we hard op zoek naar investeerders en sponsors. Op onze site (www.stichtingwifi.nl) kun je over de verschillende projecten lezen. Ik ben trots op de formule die wij hanteren dat 100% van de donaties naar onze projecten gaat. Dit betekent dat kosten zoals tickets en verblijf uit eigen middelen betaald moet worden. Door mijn vrijwilligerswerk in India deel ik een stukje van mijn rijkdom en zie ik wat ik met een spreekwoordelijke druppel daar kan bereiken. Je zal er maar net onder staan.



Dit is Wifi. Het meisje wat we 'gevonden' hadden en waar onze stichting naar vernoemd is.



Vitaliteit wereldwijd

Wat neem jij mee in je werk van je reizen?

De zomer komt eraan, de vakantieplannen zijn wellicht al gemaakt. In je vakantie ontmoet je vaak nieuwe mensen en maak je kennis met andere culturen en gewoonten. Hoe vitaal houden de reizen jouw lichaam en geest? We spraken met teamleider Mark Blaak en persoonlijk begeleider Karlien van Rijsbergen. Wat hebben zij meegemaakt tijdens hun reizen? Wat hebben zij mee terug genomen? En hoe heeft het hun houding en werk met cliënten beïnvloed?



Mark is eigenlijk van jongs af aan geïnteresseerd in andere culturen. Vroeger ging hij nooit ver op vakantie. Pas vanaf zijn 16e is hij meer naar het buitenland vertrokken. Eerst naar Spanje en naar mate hij ouder werd, steeds verder weg. In Spanje kwam hij in contact met andere leefstijlen en eetgewoontes. Dit heeft hem getrikkeld om meer van de wereld te ontdekken.

Wat drijft je om andere culturen in het buitenland te ontmoeten?

Mark: "Reizen maakt je een 'wijzer' persoon. Op het moment dat je naar een ander land gaat, ontmoet je andere culturen. Door je aan te passen, neem je de andere culturen mee. Je snapt beter waarom bijvoorbeeld andere gedragingen zijn, of waar een andere gedachtegoed vandaan komt. Maar je snapt ook beter waarom mensen op een bepaalde manier denken en handelen. Bijvoorbeeld in Thailand: op het moment dat jij je boosheid toont, is dat het grootste disrespect wat je als mens kan tonen. Dat vind ik best bijzonder. Waarom zou je eigenlijk je woede of boosheid tonen? Het is niet zo dat je dan opeens de ander gaat veranderen. Het zorgt alleen maar voor frictie. Dus ja, je neemt het zeker wel mee.

Wat neem je van je reizen mee in je werk of leven?

Bij ASVZ zijn veel verschillende culturen bij de begeleiding, maar ook de cliënten. Dat vind ik leuk. Er wordt zo veel mogelijk met elkaar rekening gehouden. Wij hebben een Marokkaanse cliënt. Hij kreeg geen varkensvlees, maar we hadden ons niet gerealiseerd dat kippenvlees ook geen halal vlees is. We zijn toen overstapt naar halal vlees van de Turkse slager. En iedereen eet gewoon mee. Voor mij maakt het niet uit of ik kip heb van een normale slager of van de halal slager. Aan de andere kant is het dan ook zo dat er twee Marokkaanse collega's zijn die gewoon de kerstboom aan het optuigen zijn. Ook al is het niet hun feest, ze doen toch mee en passen zich aan. Het hoeft echt allemaal niet moeilijk te zijn. Door een klein beetje rekening te houden met elkaars culturen, kunnen we veel beter met elkaar samenleven.

Reisbloggen als hobby

Het kennismaken met andere landen en culturen doe ik graag. Naast mijn werk bij ASVZ ben ik ook blogger voor www.reishonger.nl/author/markblaak. Heel erg leuk, alleen heb ik vaak te weinig tijd om alles te zien.



Foto's : Mark

Karlien heeft al heel wat landen in Azië bezocht. "Eigenlijk was elke reis wel bijzonder en indrukwekkend" vertelt ze. Het liefst trekt ze de binnenlanden in en schaaft ze zich onder de 'locals'. Mijn interesse in de mens en de lokale cultuur en leefwijze levert mij veel inspiratie op.

Wat drijft je om andere culturen in het buitenland te ontmoeten?

Karlien: "In de landen waar ik geweest ben zoals Tibet, Sri Lanka, India en Nepal, leeft men vaak heel basic en primitief. Het leven met de dag, leven in het hier en nu. Ze hebben weinig nodig om gelukkig te zijn. Wat mij juist zo aanspreekt is de rust en denkwijze 'in het hier en nu leven'. En weinig materialistisch proberen te leven. Het Boeddhisme spreekt me dan ook erg aan. Ik verdiep me graag in de culturen waar ik kom. Dat kan soms waardevol zijn voor mijn werk. Doordat er een wederzijds respect ontstaat, begrijp ik mijn cliënten beter en zij mij.

Wat neem je mee van je reizen in je werk of leven?

Op één van mijn reizen in Nepal heb ik vrijwilligerswerk gedaan in de kinderopvang. Eigenlijk komt dat daar bijzonder weinig voor. Voorzieningen voor kinderen en mensen met een beperking zijn er niet en mensen met een beperking worden vaak weggestopt. In de kinderopvang was een groot gebrek aan materialen en hygiëne. Het is dan roeien met de riemen die je hebt. Dan word je weer eens met je neus op de feiten gedrukt dat je ook met minder kan leven. Sociale zekerheid en verzekeringen zijn er helaas niet. Daarom sponsor ik nog steeds een meisje, zodat ze naar een fysiotherapeut kan gaan.

Is er nog een droomreis die je zou willen maken?

Waar mijn volgende verre reis naar toe gaat, weet ik nog niet. Er valt nog zo veel moois en goeds te halen uit andere culturen. Aangezien we in een multiculturele samenleving leven, denk ik dat het ons werk een stuk mooier en prettiger kan maken. Ik kan het iedereen aanraden!"



Foto's: Karlien

Fotowedstrijd

In de vorige krant vroegen we jullie foto's in te sturen van je mooiste reis. We kregen vele mooie foto's waarvan we de mooiste selecteerden.



Peter van Deun



Lenneke Gebruers



Els Groenewegen



Kathy de Graaff



Tamara Kreischer



Miranda Verhoef



Marja Heutjens



Ellen Zuidema



Ellen van den Herik

Winnaar Mariëtte Beyer

Met een mooie foto van mysterieus, mistig landschap in het Krugerpark heeft Mariëtte Beyer dit keer de Gift-For-You bon ter waarde van € 50,- gewonnen.



Fotowedstrijd: je favoriete festival



Het festival seizoen is los! Op kledjes naar klassieke muziek luisteren, uit je bol op Pinkpop, heerlijk eten op een foodtruck-festival. Stuur ons voor 1 augustus een foto van jezelf op jouw favoriete festival en maak kans op een Gift-For-You bon 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
Eindredactie	Marie-Louise Voets-Bree, Liesbeth Stuij-Prins, Fiona Chandler
Vormgeving	PR en Communicatie ASVZ
Druk	Daniël Markides (Sweatshop)
Totale oplage	Drukkerij Obreen
	4700 stuks

De Vitaliteitskrant wordt verspreid onder medewerkers van ASVZ.



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

