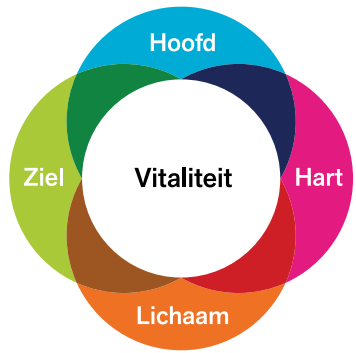
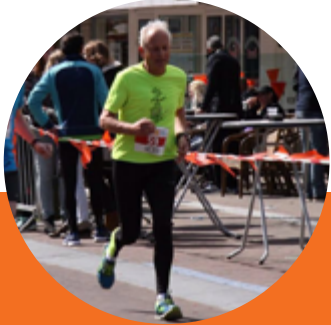




ASVZ

Vitaliteitskrant

www.asvzvitaliteit.jouwweb.nl



Opmaat

Vitaliteit. Laat ik dat eens als zoekterm op internet invoeren, dacht ik. Of 'googelen', om een modern Nederlands woord te gebruiken. Op het beeldscherm verschijnt een lange lijst met definities:

- De mate waarin iemand krachtig en energiek is
- Levenskracht
- Energie, levenslust, levensvatbaarheid, levensgeest, levendigheid, werkkraft
- Vitaliteit is een overvloed aan energie, natuurlijke gesteldheid en krachten van je lichaam, emotionele energie, je lekker voelen, mentale energie en een goede toekomstvisie voor jezelf.

Voor je het weet, ontnemen de definities je de energie om positief bezig te zijn met het hier en nu en de dingen die bij je passen.

Vaak wordt sport genoemd als belangrijke vitaliteit bevorderende activiteit. Als hardloper kan ik daar over meepraten. Er zijn echter genoeg zeer vitale mensen die helemaal niets met sport hebben en ook nooit gehad hebben. Werken aan je eigen levenskracht kan op allerlei manieren. De geest oefenen is minstens zo belangrijk als de fysieke conditie op peil houden.

In deze krant is er volop aandacht voor vitaliteit bij ASVZ. Gezellig lezen en eruit halen wat je persoonlijk versterkt. Het er met elkaar over hebben, zonder oordeel, laat staan veroordeling, maar als opsteker voor werk- en privéplezier. Zeker als opmaat voor de herfst en winter kunnen we dat allemaal goed gebruiken.

Wim Kos,
voorzitter raad van bestuur ASVZ



Sabbatical!

Heb je dan een burn-out of zo?

door Angelina Meijers

Is het niet gek als dit soort vragen gesteld worden als ik vertel dat ik een sabbatical van drie maanden heb gepland?

Er zijn zoveel leuke projecten waar ik momenteel bij betrokken ben dat het zelfs een beetje jammer voelt om die los te laten... En dat is nu precies wat ik ga doen, even ASVZ loslaten om er straks nog frisser en fruitiger tegenaan te gaan. Het idee leefde al een poosje: een wat langere periode de tijd nemen om met mijn levenslijst op pad te gaan (levenslijst vind ik een mooier woord dan bucketlist, daar kleeft toch iets treurigs aan). Toen in het gezin het plan werd gesmeed om met elkaar naar Amerika te gaan was de spreekwoordelijke kogel snel door de kerk.

Nu ben ik ooit in San Francisco geweest, voor een opleiding, maar heb toen niet veel van de stad en het land kunnen zien. Met een hevige jetlag heb ik toen tientallen foto's gemaakt van de Golden Gate Bridge... dacht ik tenminste. De kleur van de brug vond ik wel vreemd, in tijdschriften was de brug oranje en "mijn" brug was grijs? Het zal wel door de belichting komen, dacht ik nog, om er later achter te komen dat ik toch echt de verkeerde brug uitgebreid had gefotografeerd! En nu mag ik dus in de herkansing. Hoe fijn is dat? Er ligt ook een stapel boeken te wachten, mijn wandelschoenen staan te jubelen, zoveel mooie muziek die uitgebreid beluisterd mag gaan worden, een tuin die om een knipbeurt vraagt, recepten die schreeuwen om gekookt te worden en vriendinnen krijgen straks eindelijk de aandacht die ze verdienen.

En dan is het zover, de laatste werkdag! Het voelt weer als vroeger op school, de laatste schooldag, je wilde de klok wel vooruitkijken. Eindelijk ging de bel en joelend en gillend vloog je het schoolplein op. Alle drukte en stress waren voorbij en luid zingend ging je de vakantie in.

Straks in de auto gaat de muziek aan: "If you're going to San Francisco..."

Niks geen burn-out, ik barst van de energie!!



Vitaal de nacht in

door Marcelle Boogaard, Nachtdienst Merwebolder

's Nachts werken is een aanslag op je lijf. Dit heeft te maken met de hormoonhuishouding. Daarom is het van cruciaal belang goed voor jezelf te zorgen. Binnen ASVZ hebben we te maken met een team dat alleen nachtdiensten draait, waar ikzelf onderdeel van uitmaak. We hebben gekeken naar diverse aspecten; denk aan het fysieke, mentale en sociale vlak, hoe we ons vitaal kunnen blijven voelen ondanks het verstoorde dag/nacht-ritme.

Allereerst is het van belang dat het rooster zo is afgestemd dat er zo min mogelijk geschakeld hoeft te worden. Sinds juni jongstleden zijn we begonnen met een pilot om meer regie over je eigen rooster te hebben. Leden van het team vullen in wanneer zij willen werken en degene die het rooster maakt, houdt daar zoveel mogelijk rekening mee. Op deze manier kunnen medewerkers hun werk ook op hun sociale situatie afstemmen. Het zo min mogelijk schakelen en het er

kunnen zijn voor je gezin, familie en vrienden heeft een positief effect op de vitaliteit van de medewerkers.

Vitaal zijn vergt investering van de teamleden om buiten werktijd aan de slag te gaan met zichzelf. Daarom zijn mijn collega Ab Rooswinkel en ikzelf een project gestart om teamleden bewust te laten ademhalen. Zodra je de oefeningen doet, daalt het stresshormoon in je lijf, worden je spieren losser en kun je beter ontspannen en slapen.

Om lekker in je vel te zitten op je werk, dient er een prettige en open werksfeer te zijn. Het nachtdienstteam bestaat uit ca. 26 mensen. Binnen dit team is het vooral door de omvang moeilijk alle neuzen dezelfde kant op te krijgen. Soms is een frisse blik op de structuren en onderlinge relaties op het werk nodig om elkaar weer te ontmoeten. Het nachtdienstteam is samen met een externe coach aan de slag gegaan om dit te bewerkstelligen om zo de werkvreugde en dus

het mentale aspect een boost te geven.

Ook aan ontwikkeling van competenties wordt aandacht geschonken. PO&O is hierom een pilot gestart om medewerkers de kans te geven zich hierin te ontwikkelen. Het initiatief komt van de medewerkers en de organisatie biedt tools, zoals bijvoorbeeld het volgen van cursussen en coaching om aan deze vraag te voldoen. Op deze manier komen de juiste mensen op de juiste plaatsen binnen de organisatie. Als men plezier heeft in het werk vergroot dat per definitie de vitaliteit! Kortom, er wordt aan de vitaliteitsweg getimmerd!

Ab Rooswinkel en Marcelle Boogaard hebben workshops Adem- en ontspanningstraining gegeven binnen het team, al voordat de vitaliteitsite in zicht kwam. Nu zijn de lessen en workshops voor iedereen binnen ASVZ beschikbaar. En misschien is Test jezelf ook iets voor jou. Je vindt meer info op de vitaliteitsite.



Medewerkers voor medewerkers

De trainer

Een klinkende groet van Diny Broeders

Kun je ons iets over je werk vertellen?

Sinds 1978 werk ik op locatie Vincentius in Udenhout. Momenteel werk ik op Veld 1 en 2. Dit zijn woningen voor oudere bewoners met dementie. Het werken met deze mensen vind ik heel bijzonder. Naast het werk op de woning heb ik altijd nevenactiviteiten gedaan (werken voor het CCE, palliatieve team, BIG trainer geweest). Ik vind het prettig om me breder te oriënteren dan alleen de woning. Enige tijd geleden zag ik op portaal een oproep voor medewerkers die dachten iets te kunnen betekenen ten aanzien van vitaliteit. Ik heb daar meteen op gereageerd omdat ik graag klankontspanning geef.

Hoe ben je in contact gekomen met klankinstrumenten en er enthousiast door geworden?

De eerste keer dat ik zelf met klankontspanning in aanraking kwam, was in de sauna. Daar werd een sessie gegeven van ongeveer 15 minuten. Ik was nog nooit tot een zo diepe ontspanning gekomen als tijdens deze klankontspanning. Het voelde heel goed. De volgende dag bleek dat het ook veel emoties had losgemaakt. Dat was prima want door emoties vast te houden kunnen lichamelijke klachten ontstaan. Dit voelde dus zo goed dat ik hier zelf ook iets mee wilde gaan doen. Ik heb bij Coen Teurlings in Tilburg de 'Soundfulness klankontspanning' gevolgd. In september start ik in Sneek de cursus 'Peter-Hess klankmassage'.

Wat heeft het werken met klank jou persoonlijk gebracht?

Het volgen van de Soundfulness-training en het klankwerken heeft mij inzicht gegeven in mijn mogelijkheden, mijn dromen. Heeft me ook geleerd om meer uit mijn hoofd en meer in mijn gevoel te gaan.

Welke voorbereidingen van "jouw instrumenten" staan op je verlanglijstje?

Ik werk momenteel met klankschalen, oce-aandrum, regenbuis, sambelletjes, koshi en xylofoon. Ik heb nog veel wensen voor het uitbreiden van de instrumenten, maar ja, alles ineens aanschaffen gaat niet. Bovendien heb ik er zo vaker plezier van als ik weer iets erbij kan kopen.

Wat zijn je ervaringen tot nu toe met de sessies binnen het vitaliteitsproject?

De plaats waar ik de klankontspanningen wilde geven was voor mij van belang. Ik wilde een fijne sfeervolle ruimte met goede voorzieningen. Deze heb ik gevonden bij De Suikerberg in Loon op Zand.

Deze accommodatie ligt tegen nationaal park De Loonse en Drunense duinen. Voor de liefhebbers mooi te combineren met een wandeling.

In mijn klankontspanningen stem ik af op de ander en voel wat de ander nodig heeft. Dat betekent dat geen enkele klankontspanning hetzelfde verloopt. De ene persoon heeft subtiele klanken nodig terwijl het bij een ander wat voller mag. De een heeft behoefte aan de klankschalen en bij een ander brengen juist de klanken van de oceaaandrum iets teweeg. Daarom werk ik ook in kleine groepjes van ongeveer vijf personen.

Ik ben in juli gestart met het geven van klankontspanning voor de medewerkers van ASVZ. Inmiddels heeft het 3x plaatsgevonden. Ik krijg veel positieve reacties. Sommigen zijn zo enthousiast dat ze zich meteen inschrijven voor een volgende keer. Ik krijg zelfs aanmeldingen van buiten Brabant. Dat had ik niet verwacht maar dat vind ik wel heel leuk. Er zijn ook mensen die het leuk vinden om het alleen een keer te ervaren of nieuwsgierig zijn naar wat ik doe en het daarbij laten.

Ook dat is natuurlijk prima.

Ik hoop het werken met klank verder uit te kunnen breiden. Ik wil dan minder uren op de woning werken en me meer gaan bezighouden met klankwerken. Ik denk namelijk niet dat ik het werken in de zorg met een groot contract tot mijn pensioen vol kan houden. Door me nu al te richten op iets anders, wil ik voorkomen dat ik straks vastloop. ASVZ biedt me hiermee dus een mooie kans.

Misschien heb ik jou ook nieuwsgierig gemaakt. Ik hoop je een keer te ontmoeten op een van mijn klankontspanningen.

Ga naar de vitaliteitsite voor meer info en data. www.asvzvitaliteit.jouwweb.nl



De deelnemer

Loslaten door klankontspanning



"Een bewuste ontspanning. Dat is anders dan slapen."

Mijn naam is Hanneke Spijkers, ik ben 43 jaar en woon en werk ruim 14 jaar bij ASVZ in Udenhout, als pb-er op een woonvoorziening. En gelukkig kan ik nog steeds zeggen: 'naar tevredenheid'.

Toen ik de vitaliteits-uitnodiging thuis binnenkreeg, was mijn eerste reactie. 'Tja daar ben ik aan toe.' Maar ook: 'Wat een leuk initiatief van de organisatie, echt een cadeautje dat ik graag aan wil nemen.' Ik was een drukke periode aan het afsluiten. Einde van een 10 maanden durende leergang Ouderenzorg, drukke periode op het werk en in het vooruitzicht een nieuwe uitdaging op een andere woonvoorziening. Dat bij elkaar ging me niet in de koude kleren zitten. Daarnaast ben ik ook moeder. En ook thuis was het erg druk geweest de afgelopen tijd. Ik merkte aan m'n lijf dat het tijd werd om wat gas terug te nemen.

Met klankschaalontspanning had ik geen ervaring. Maar het woord 'ontspanning' stond mij wel aan! Daarbij was een groot voordeel dat ik er op de fiets naar toe kon gaan. Een praktische overweging die zeker meetelt. En één avond geheel voor mezelf dat is altijd meegenomen.

Dus op een mooie zomeravond fietste ik op het gemakje naar de rand van de Loonse en Drunense Duinen. Een omgeving waar ik altijd tot rust kom. Daar zat Diny al te wachten. Een rustige ruimte met zitjes en matrassen op de grond. En op een groot kleed allerlei klankschalen en geluidsinstrumenten die mij onbekend waren. Kort na mijn komst kwamen nog twee dames uit Sliedrecht. Diny nodigde ons uit om een ontspannen houding aan te nemen. Verder was je vrij hoe je dat wilde invullen. En na ongeveer tien minuten lagen we alle drie plat. Ik wist niet dat dat zo snel kan gaan. Maar de sfeer was er ook echt naar. Diny voelde al snel aan welke klanken ze kon inzetten om de ontspanning te bevorderen. Een bewuste ontspanning. Dat is anders dan slapen. Het bewust loslaten van drukte. Heerlijk! Helaas weet ik de achtergrond en hoe en wat en waarom ervan niet. Maar mogelijk is dat juist wel goed geweest. Ik heb gemerkt dat ik drie keer lichter naar huis fietste met in de verte een mooie maan die mij vergezelde. Tijd was even niet van belang. Daar knapt iedereen van op.

Of ik het een ander aan zou raden... Ja, natuurlijk. Dat heb ik ook gedaan. Mijn inmiddels 'oude' team heb ik al uitgenodigd tijdens een teamvergadering om eens op de site te kijken en het gewoon te gaan ervaren. Ook heb ik het aan anderen verteld, waarbij ik merkte dat er velen waren die er nog geen werk van gemaakt hadden.

Het is heerlijk om bewust te ontspannen en de batterij weer op te kunnen laden. Daarbij vind ik het tot nu toe het beste cadeau dat ik ooit van mijn werkgever heb mogen ontvangen. Ik ben nu een ervaring rijker. Ik had uit mezelf niet ingeschreven voor een klankschaalontspanning als het me niet aangeboden was. Zoals ik al aangaf weet ik niet meer over klankschaalontspanning dan Diny mij verteld heeft. Ik kan me wel iets voorstellen bij haar verhaal dat ze door middel van geluidstrillingen de vochthuishouding in je lijf in beweging brengt. Je lijf bestaat tenslotte voor het grootste deel uit water.

Ik ga zeker nog eens gebruik maken van het vitaliteitsaanbod. Ik heb aan een collega aangeboden om een keer met haar mee te gaan als ze dat fijn vindt. Zelf zou ik ook graag de kookworkshop vegetarisch koken willen volgen en de cursus mindfulness. Ik moet nog met de agenda erbij kijken of ik het kan inplannen. Ook heb ik rekening te houden met de vervoersmogelijkheden. Ik beschik niet altijd over een auto. Samen rijden zou meer mogelijkheden geven. Dus wie weet.



Wat zit er in en wat haal ik er uit?

Muziek

door Nicolet Schoots

Al vanaf dat ik een kind was, werd ik omringd met muziek. Mijn herinneringen gaan terug naar het geboortehuis. Als dochter van een groenteboer, mijn ouders hadden een druk-lopende winkel, hoorde ik mijn vader bijna altijd zingen tijdens zijn werk.

Hij was vooral gecharmeerd van muziek uit de jaren 50 en 60 en met zijn zware, maar heel heldere basstem galmde hij mee met Fats Domino, Trini Lopez, Elvis, Louis Armstrong en The Beatles. Het voelde vertrouwd, veilig en geborgen. Paps was een lieve man van weinig woorden, maar met zijn gezang was hij altijd ergens in de buurt. In zijn spaarzame vrije tijd waren er thuis ontmoetingen in muziek. Enkele ooms kwamen op zondagmiddag met hun instrumenten om samen met paps muziek te maken. Dat waren altijd feestjes die ik als publiek mocht bewonderen en dat maakte mij vrolijk! Herinneringen die ik koester. In mijn beleving scheen het zonnetje er ook altijd bij ... Ik heb als kind stevig meegeholpen achter de schermen om de winkel te blijven bevoorraden en muziek luisteren onderwijl bracht energie! Een instrument zelf gaan bespelen zat er niet in, het werd niet aangeboden, er was ook weinig tijd naast school en meehelpen. Ik denk dat in die tijd "de basis" is gelegd. Qua muziek word ik nog steeds het meest geraakt door de bas, de drums en de zang... juist ja... ondersteunende instrumenten!

Rond mijn 14-de levensjaar mocht ik naar het plaatselijke jeugdcentrum in Tiel, waar ik vrienden ging maken en waar ik betrokken was bij een groepje mensen die bandjes inviteerden die kwamen spelen. Muziek verbreedert... met elkaar luisteren en er over praten... het delen van wat eenieder zo aansprak... of juist niet...

Op mijn 17-de ben ik gaan werken binnen ASVZ en was ik ook in Sliedrecht te vinden in de plaatselijke muziekcafés met muziekpodia. Toen al koos ik er vaak voor om naast werk, net als vroeger, regelmatig met muziek bezig te zijn.

"Muziek, een onderwerp dat mij raakt in hoofd, hart, ziel en lichaam..."

Alle stijlen zijn toen gepasseerd, het was experimenteren en ik ben zowel Rockers, Blues-fana's als Soulkickers tegengekomen. Ik ben geen grote prater, het is de muziek die mij verbindt met mensen en dat doet het nu nóg! Halverwege de jaren 80 heb ik een blauwe maandag geprobeerd om basgitaarlessen te nemen, maar ik heb niet doorgezet. Jammer, maar er kwam een nieuwe passie bij mij binnen na het luisteren naar percussiegroepen. Afrikaanse en Braziliaanse swingende klanken. Instrumenten, door vrolijke mensen bespeeld. Muziek waar ik écht niet stil bij kan zitten! Al heel veel jaren heen ben ik betrokken bij een percussie(trommel) groep in Dordrecht. Met leuke mensen muziek maken, nieuwe ritmes uitproberen en als het met elkaar lukt en het "klopt in elkaar" dan voel ik dat mijn glimlach niet meer van mijn smoel verdwijnt. Na deze zomer ga ik wederom insteken, heb er zin in!

Nu, op dit moment in mijn leven, als ouder wordende begeleider, merk ik dat muziek delen ook een andere rol speelt. Via Facebook ben ik in contact gekomen met een grote groep mensen, jong en ouder, die in heel Nederland woonachtig zijn. We delen met elkaar muziek die ons raakt, we doen aan thema-avonden. We delen foto's /plaatjes waarin ieder zijn of haar creativiteit kwijt kan. Creativiteit in kijken, luisteren, voelen, herinneren ... wélke clip past er op dát moment bij? In oktober is er een tweede ontmoeting in het eggie en zien wij elkaar, met een babbel, een quiz en uiteraard veel muziek beluisteren!

Met regelmaat log ik in mijn vrije tijd in om mijn virtuele muziekmatties te "horen". Na een late dienst luister ik altijd nog even en plaats een muziekje. Ook op mijn eigen tijdlijn staat veel muziek en is het superleuk als er reacties komen van mensen die geraakt zijn en dit terug geven.

Ook bezoek ik met vrienden en soms in mijn eentje concerten, altijd fijn. Mijn kinderen van 23 en 25 jaar jong zijn besmet, vooral de oudste is een fanatieke festivalganger. Voor mij is rollen en kamperen in de modder verleden tijd. Overleven op biertjes en hamburgers maakt niet meer vitaal.

Nu... en dat is best lastig te verwoorden zal ik proberen te beschrijven wat muziek "doen en beleven" voor mij te maken heeft met vitaliteit... Misschien is het al gelukt om een beetje te laten zien dat het mij energie geeft, dat ik er blij van word.

Mijn geven en ontvangen slaan vaker door in geven, ik ben een ondersteuner, een achter-de-schermen-werknemer.

Soms wat solistisch ingesteld, een gevoelsmens, soms een emo-kip. Ben ik dus in beeldspraak de basgitaar of de drummer.

De eerste viool spelen... past niet zo bij me...



Sporten is meer dan alleen maar leuk

Nieuwe medewerker stelt zich voor

door Sjoerd Schild, assistent begeleider

Van een commerciële baan, waar ik geen voldoening uithaalde, ben ik in bij ASVZ binnengerold als assistent begeleider op een VIC unit. Ik kom uit Sliedrecht en ben 23 jaar oud. De Merwebolder in Sliedrecht is bekend bij een ieder uit deze omgeving. Zelf heb ik veel kennissen en familie die werkzaam zijn in de gehandicaptenzorg.

Ik werk nu een maand bij ASVZ en tot nu toe met veel plezier. Ik heb al veel geleerd en heb erg veel bewondering voor de begeleiders. Ik merk ook dat de visie van ASVZ, uitgaan van de mogelijkheden in plaats van de beperkingen, wordt gedeeld door alle medewerkers waar ik mee gewerkt heb. Ik deel deze visie ook en zal me inzetten om deze ten alle tijden in de praktijk toe te passen. Daarbij denk ik dat iedereen zijn beperkingen heeft en dat niemand wil dat de nadruk daarop wordt gelegd, maar op de mogelijkheden en de successen.

"Ik denk dat het goed is om energie uit te stralen en door te geven."

Altijd al ben ik graag aan het sporten en bewegen. Al jaren ben ik lid van de voetbalvereniging en daarnaast beoefen ik veel andere sporten, zoals tennis, bootcamp, fitness, badminton. Eigenlijk alles wat op mijn pad komt en waar ik een uitdaging in zie. Ik deed het sporten nooit, omdat ik vitaal wilde zijn, maar puur omdat ik het leuk vind. Ik ben erg fanatiek en wil ook graag winnen, en behalve winnen van een tegenstander ook mezelf overtreffen. Dat is naar mijn mening een goede eigenschap voor dit werk en voor het naleven van de visie van ASVZ.

Ik zie uitdagingen in veel dingen. Dit jaar ben ik voor het eerst wezen golfsurfen. Dit was volledig nieuw voor mij en een mooie uitdaging. Ik ben denk ik honderd keer onderuitgegaan en heb liters zout water ingeslikt. Maar de kunst is niet op te geven. Toen ik de eerste keer stond en met de golf mee ging, voelde dit wel heel goed. En dat gevoel is iets wat ik de cliënten ook wil geven, misschien zijn het kleinere dingen om te overwinnen, maar voor hun is dat net zo groot.

Fit en vitaal zijn is iets waar ik onbewust dus altijd al voor zorgde. Sinds ik dit werk doe, is mijn gedachte wel iets omgekeerd. Ik denk zeker dat sporten en bewegen belangrijk is om het werk beter te kunnen uitvoeren. Behalve het zien van uitdagingen bij jezelf en bij de cliënten, denk ik ook dat het goed is om energie uit te stralen en door te geven. Je moet het immers samen doen.

Ik let zelf goed op mijn voeding en beweging. De cliënten moeten wij hier echter in ondersteunen. Wat ik vooral belangrijk vind, is dat wij er voor zorgen dat zij een goede conditie hebben om hun uitdagingen te kunnen behalen en genoeg energie hebben om te kunnen genieten van een dag. Ik merk dat ik veel meer energie heb als ik een goede week gesport heb. Het maakt mij ontspannen en tegelijkertijd actiever. Mijn streven is dan ook de cliënten zo fit mogelijk te houden en goed te kijken naar wat ze wel of niet aankunnen qua activiteiten.



Recept

Mmmm Brownies!

Nog nooit eerder gegeten en ik wist niet dat het bestond:
brownies zonder suiker!

Dit is echt het makkelijkste recept voor brownies dat ik tot nu toe heb geprobeerd. Zorg ervoor dat je een relatief kleine vierkante bakvorm gebruikt, omdat ze anders al gauw te dun worden. Of maak wat meer van het beslag, dat kan natuurlijk ook!

Dit recept bevat geen suiker, geen lactose én geen gluten maar deze brownies hebben wel een heerlijke, volle cacaosmaak. Ook is het super makkelijk om te maken en heb je binnen no-time heerlijke brownies gebakken.

Ingrediënten:
4 eieren, 1 cup cacaopoeder (zonder suiker), 1 cup palmsuiker, ¼ cup + 1 el kokosvet, 2 tl vanille extract , snufje zout

Bereidingswijze
Verwarm de oven voor op 175°C en doe een vel bakpapier in een vierkante bakvorm (maat 21 cm).
Meng alles in een grote kom en gebruik een mixer om er een mooi, romig beslag van te maken.
Giet het beslag in de bakvorm en bak ongeveer 25-30 minuten.

De brownies moeten goed afkoelen: het snelste is om ze even af te laten koelen buiten de oven en dan vervolgens in de koelkast te zetten. Dit is nodig om het kokosvet weer hard te laten worden en het zorgt voor de juiste structuur van de brownies.

Dat is alles, geniet er van!

Bron: www.blijzondersuiker.nl
Op de vitaliteitssite vind je leuke kookworkshops.



FOKKE & SUKKE BEREIKEN HUN IDEALE GEWICHT NIET

HOI! SONJABAKKEREN
JULLIE AL?

ROT OP!!!

ZIE JE NIET DAT
WIJ ZITTEN TE
FOKKE&SUKKEREN??!



Fitbit op badslippers

Vitale apps

door Erica Berghout

De komst van de smartphone heeft de mogelijkheid gecreëerd om altijd en overal een computer bij je te hebben die 500x meer rekenkracht heeft dan de computer die de Apollo 11 op Auto-pilot naar de maan liet vliegen. Ik zet die rekenkracht vooral in voor het combineren van gekleurde snoepjes en het plaatsen van statusupdates en scherpzinnige reacties op Facebook. Maar kan mijn kleine supercomputer me ook helpen vitaler te worden? Deze keer, de Fitbit.

Het is een aangename juli-avond, 22.30 uur. Ik loop op mijn badslippers midden in het dorp. Een kwartier geleden zat ik nog op de bank 'We zijn er bijna' te kijken, te dubben of ik nu naar bed ging of nog niet. Bij het 4-mei-monument hangen groepjes jongeren, ze staren op hun mobieltje en proberen Pokémon te vangen. Naar buiten gedreven door een spelletje. Ik heb mijn mobieltje thuis laten liggen, maar als ik thuis kom, zendt het bandje om mijn linkerarm allerlei gegevens naar mijn toestel, dus feitelijk ben ik niet anders dan zij, in beweging gezet door de techniek. Want tja, na een dagje stevig doorwerken achter de computer, met alleen een wandelingetje van en naar auto, kantine, toilet en waterkoker vertelde mijn mobiel me dat ik toch echt niet voldoende had bewogen... En daarom besloot ik toch nog maar even snel een blokje om door de straat te gaan, op mijn badslippers.

Lichaamsactiviteit

Sinds twee maanden ben ik de trotse bezitter van een Fitbit. Er zijn verschillende uitvoeringen, maar wat ze allemaal gemeen hebben, is dat ze je lichaamsactiviteit meten. Allemaal meten ze het aantal stappen en registreren ze je slaap, sommige meten daarbij ook je hartslag en het aantal trappen dat je beklimt. Deze meter wordt gecombineerd met je Fitbit Account, op telefoon en pc. En daar wordt het interessant.

In je account voer je je doelen in. Hoeveel stappen wil je per dag maken, hoeveel calorieën wil je verbranden, hoeveel kilometer wil je lopen, hoeveel en hoe snel wil je afvallen, hoeveel water wil je drinken, hoeveel trappen wil je beklimmen, hoeveel wil je slapen? De voortgang kun je gedurende de dag volgen in je app, en op je bandje waar je onder andere je stappen, calorieën, afgelegde kilometers, hartslag met een paar tikken kunt aflezen. Ook andere sporten dan lopen kun je handmatig registreren, en sommige worden automatisch herkend als je ze langer dan een kwartier doet.

10.000 stappen

Mijn lichamelijke vitaliteit vond ik zelf al een tijdje matig. De kilootjes liepen langzaam op, net als de broekmaat. Terwijl ik toch 2x in de week in de sportschool zat en ik echt niet hele dagen zakken chips zat te eten. Ik dacht het te moeten zoeken in mijn beweging gedurende de dag. Na even zoeken kwam de fitbit er uit als het middel. 1 juni 2016 bracht de postbode het pakje. En wat bleek? Ik sliep te weinig, dronk te weinig, verbrandde onvoldoende calorieën en bewoog te weinig. 10.000 stappen per dag is de aanbevolen richtlijn, ik haalde er op een gemiddelde werkdag 3500...

Aan de slag dus. Om te beginnen heb ik een gewichtsplan ingesteld. Dit hoeft niet perse, maar omdat een van mijn doelen "gewichtsverlies" is, lijkt het me een goed begin! Wat is mijn streefgewicht, en wil ik dit snel of op mijn gemak behalen? Op basis van mijn leeftijd, gewicht en gemeten beweging wordt mijn calorie-verbruik vergeleken met mijn calorie-inname. Dit betekent dat alles wat ik eet wel moet worden vastgelegd en dat is in het begin best een werk. Toen ik eenmaal de producten die ik regelmatig eet er in had staan werd dat al een stuk makkelijker. Nu laat een metertje mij zien hoe de verhouding is en of ik nog een beetje op mijn dieetschema zit (Kan ik die brownie bij de koffie nog wel nemen?!). Een trilling in mijn bandje motiveert me om ieder uur even te bewegen. Heb ik te lang gezeten? BrrrBrrr, zullen we even een stukje lopen? Met 250 stappen per uur is hij tevreden. Ik heb zelf ingesteld tussen welke tijd hij dat moet doen. 's Nachts wil ik gewoon graag lekker slapen! Ik combineer de fitbit, die motiveert tot bewegen, met een dieet bestaande uit weekmenu's om de calorie-inname te normaliseren. Bijna twee maanden later wijst de weegschaal 4 kilo minder en zitten de broeken al weer een stuk lekkerder!

Blokje om

Het is een aangename juli-avond, 22.15 uur. Ik kijk 'we zijn er bijna'. Mijn bandje geeft aan dat ik nog niet aan mijn stappenlimiet zit, en dus ook niet aan mijn kilometerdoel. En ondanks de prima verhouding calorieën-inname en -verbranding besluit ik even een blokje om te doen op mijn badslippers om mijn stappendoel te halen. Wanneer met een trilling op mijn arm wordt duidelijk gemaakt dat ik mijn stappendoel heb gehaald, kijk ik op mijn bandje en zie dat mijn kilometer-doel binnen handbereik is. Ik stap op mijn badslippers vrolijk door richting het 4-mei-monument!

De Fitbit geeft inzicht in verschillende factoren van lichamelijk vitaal zijn. Het informeert, wat je er mee doet is aan jezelf. Wanneer je niet zelf gemotiveerd bent om ander gedrag te laten zien zal de Fitbit je niet veel brengen. Ik wilde graag gezonder leven en wat gewicht verliezen. Ik dacht dat ik op de goede weg was. De Fitbit maakte mij ervan bewust dat er nog heel wat verbeterpunten waren. De Fitbit geeft mij dat extra zetje om toch nog even op te staan en extra te lopen. Denk voor aanschaf goed na over wat je wilt meten. Niet alle versies hebben een hartslag of hoogtemeter, duurdere uitvoeringen hebben GPS. Wat sluit aan bij jouw doel? Veel gebruikers van de Fitbit ervaren het meten van de afgelegde kilometers als zwak punt. Ook ik merk dit. De Fitbit berekent dit aan de hand van de ingestelde staplengte. Echter is je staplengte kleiner als je door je huis heen en weer rommelt, dan als je een stevige wandeling maakt... Naast Fitbit zijn er ook andere merken die een soortgelijk systeem leveren, deze sluiten misschien beter aan op jouw behoeften!

Ook een bezitter van een Fitbit? Ga naar www.fitbit.com, maak een account aan, log in en ga naar 'community' om je aan te sluiten bij 'ASVZ vitaliteit' voor collegiale stimulatie!

Welke vitaliteit-bevorderende app kan ik voor jou gaan testen? Mail je idee naar vitaliteit@asvz.nl

● ● ●



"Kan ik die brownie bij de koffie nog wel nemen?"

Hoe doe jij dat nou?



Matthew Hardenberg
teamleider intensieve
begeleiding

Mijn manier van leven door gezonde voeding en beweging, brengt mij in balans. Deze manier van leven maakt mij niet alleen fysiek sterker en fitter, maar ook mentaal maakt dit mij sterker.



Frank Bode
functioneel applicatiebeheerder sharepoint

Door elke dag een kleine 10 kilometer te fietsen heen en terug merkte ik dat ik fysiek fitter werd maar belangrijk ook mentaal. Fietsen zorgt voor rust in mijn hoofd. Het half uurtje dat ik nu terugfiets naar huis, zorgt voor opgeruimd gevoel in het hoofd. Dingen die op die dag niet lekker liepen, krijgen hierdoor ook gelijk plaatsje. En natuurlijk is het aantrekkelijk om de auto te pakken als het slecht weer is en ik krijg ook heus wel eens een lift van een collega. Maar ik probeer nog steeds het merendeel van de tijd met fiets te komen. Omdat het een lekker afkoeltraject is tussen werk en privé.



Ellen Scharloo
persoonlijk begeleider

Vanaf het moment dat ik ontdekte dat ik zwanger was, ben ik langzaam anders gaan kijken naar vitaliteit. Ik kijk heel anders aan tegen wat voorheen minder belangrijk was zoals, rust, altijd even gezonde voeding, te veel werken en dan vooral langere diensten, veel laat-vroeg, nachtdienstje ertussen door... Dat ik niet alleen verantwoordelijk ben voor mijzelf maar ook voor dat levend wezentje in mijn buik, maakt dat vitaliteit een hele andere betekenis heeft gekregen in mijn leven. En eerlijk... het bevalt me wel.

Brian Kluytmans
sectormanager

Vita (leven) is een feestje als je zelf verantwoordelijkheid neemt om het te laten bruisen. Tijdens het werk de trap nemen en in plaats van een mail sturen juist naar die persoon toe lopen, zijn kleine keuzes die invloed hebben op je gevoel van vitaliteit. Ook regelmatig sporten vind ik belangrijk. Kies dan wel een sport waar je plezier uit haalt. Ik ga regelmatig hardlopen, wakeboarden en mountainbiken, maar geef mijzelf de ruimte om te doen wat ik leuk vind.



Carla Timman
bewegingsagoog

In alles wat ik doe neem ik vitaliteit mee! Dit doe ik door boodschappen te doen zonder de auto te gebruiken. Tijdens mooi weer mijn skates aan te trekken voor een leuke tocht. En door te sporten om mijn conditie op peil te houden. Ook beleef ik plezier aan een gezonde maaltijd op tafel zetten, wanneer mijn familie en vrienden langskomen!

PASSIE VOOR KUNST

Door Jocelyn Nugteren, preventiemedewerker en stagecoördinator PO&O

In de jaren tachtig was er op televisie een serie over Willem van Oranje. Als klein meisje keek ik met veel plezier naar die mooie kostuums, maar het allerleukste van de serie vond ik de hond van Willem. Mijn lieve ouders, die het altijd belangrijk vonden kunst en cultuur bij te brengen, namen ons na het zien van deze serie mee naar de Nieuwe Kerk in Delft. Daar gingen we het praalgraf van de prins van Oranje bezichtigen. Ik weet niet of jullie dat graf weleens gezien hebben? Maar het is ontzettend pompeus en het maakte behoorlijke indruk op mij. Tussen vier grote marmeren pilaren zie je zowel een beeld van de levende als de overleden prins. Eenmaal terug in de auto vroeg mijn moeder mij: ‘Heb je het hondje nu zien liggen?’ Verbouwereerd vroeg ik: ‘Het hondje?’ Ik had het hondje dus niet gezien en kon er niet over uit. Enfin, de volgende dag zaten we opnieuw in de auto op weg naar Delft om alsnog Pompey te bezichtigen. Wat houd ik toch ontzettend veel van die mensen 😊

De passie voor kunst deel ik onder andere met mijn neef Henk. Samen hebben we al menige musea en kunstgalerieën bezocht. De laatste opening was de pop-up tentoonstelling van Loes van Delft. Loes heb ik leren kennen via Twitter. Op dit medium kun je van alles vinden en ik volg daar dan ook menig kunstenaar. Het werk van Loes sprak mij aan omdat het eigentijds is en het kind in mij aanspreekt. Het is voor jong en oud toegankelijk.

Oog hebben voor kunst is deels aanleg, deels wat je mee krijgt en wordt mede bepaald door welke hersenhelft je vaker aanboort. Met je linker hersenhelft kun je logisch redeneren, het mooie van je rechter hersenhelft is dat het lak heeft aan of wat je bedacht hebt ‘logisch’ is. En dat is nou precies wat ik er zo leuk aan vind. Ik kan in een museum staan, naar een kunstvoorwerp kijken, het mooi vinden maar er totaal niks van snappen. Op zo’n moment zie je volgens mij altijd een glimlach op mijn gezicht. Iets niet snappen maar het nemen zoals het is zonder oordeel te vellen, een mening te vormen of het te willen begrijpen. Puur voelen dus! De glimlach komt omdat dit een gevoel van vrijheid met zich meebrengt.

Met veel plezier heb ik in het verleden als teamleider intensieve zorg gewerkt. Daar hebben we op een gegeven moment een jaar lang ‘Kunst’ geïntegreerd in het programma. Met het idee om ‘onze jongens’ te laten ervaren. Dat heeft zoveel mooie momenten met zich meegebracht. Beeldhouwen met twee dames uit Sliedrecht die ons stukje in Aanzet hadden gelezen en een bijdrage wilden leveren. Lachend en dansend bij een dansvoorstelling in Rotterdam, bekijken en voelen van beelden in de Beeldentuin in Zwijndrecht en ga zo maar door. Maar later ook in mijn werk bij PO&O heb ik gemerkt dat creatief denken tot mooie ideeën kan leiden.

“Creativity is intelligence having fun”
- Albert Einstein -

Toen ik Loes van Delft op social media leerde kennen was zij 22 jaar jong, verliefd (en nog steeds) op haar kat Nelis en in het trotse bezit van een Best Global Artist Award. Tijdens haar studie stand-, winkel-, decorbouw bedacht ze dat tekenen eigenlijk haar échte grote passie was. Buiten haar studie om (maar ook stiekem in de klas) schetste zij er lustig op los. Na haar behaalde diploma wilde ze gaan doen waar ze gelukkig van werd: Kunst maken! De schilderijen van Loes combineren een onschuldige eigenzinnigheid met een brutaal cartoon gevoel. De personages zijn vertederend, charmant en ongelooflijk levendig. In de loop der jaren ontwikkelde zij 'Pjipje' vernoemd naar de knuffel van haar neefje. Inmiddels is haar werk wereldwijd te bewonderen, in galeries in o.a. Amsterdam, Antwerpen, Barcelona en Taipei.

Haar werk en Loes zelf zijn op 22 januari 2017 te zien in De Stadsgalerij Breda tijdens Vino di stelle Arte e Musica

Ontdek je eigen passie op de vitaliteitssite.



Loes van Delft
Astro Pjipje
mixed media op linnen
2015

Deel je leven

door Iemke de Boon,
vrijwilliger en medewerker

Al voordat ik mijn eerste betaalde baan had, bij ASVZ, deed ik vrijwilligerswerk.

Ik woon in Boven-Hardinxveld, dus daar kun je kiezen tussen de korfbal en de kerk. Het één sluit het ander niet uit, dus ik ben in beide verenigingen actief! Voor mij is het waardevol en belangrijk om mee te bouwen aan een gemeenschap, ergens waar je bij hoort en je thuis voelt. Dat is voor mij de Gereformeerde kerk van Boven-Hardinxveld. Een plek waar ik mag zijn wie ik ben, waar ik anderen ontmoet, een stukje van mijn leven deel en meeleef met leuke dingen en als er verdriet is. Waar ik twijfel én geloof. Het verhaal van Gods liefde is voor mij de drijfveer in mijn leven en dus ook in het vrijwilligerswerk dat ik hier doe.

Als jongere werkte ik mee aan clubs en kinderkampen, ik was een periode jeugdoudster, waarin ik samen met anderen de kerk bestuurde. Momenteel werk ik mee aan de communicatie en PR. De website, nieuwsbrief, kerkblad, posters, flyers, artikelen en op sociale media. Op een passende manier porberen we de activiteiten onder de aandacht te brengen. Ik kan hier mijn creativiteit en organisatietalent goed voor inzetten. Dat ik dit samen met anderen doe, zorgt ervoor dat ik er veel plezier in heb. Het is een taak die prima past naast mijn ondernemende gezin met drie kinderen en een uitdagende baan als teamleider dagactiviteiten. Een aantal avonden per week kruip ik achter mijn laptop aan de keukentafel en werk ik mijn takenlijst af. Dan probeer ik telkens weer iets te bedenken wat past en inspireert. Dit jaar is ons thema: Deel je leven! Door te delen kan iets moois zich vermenigvuldigen. Ik deel graag geluk en de dingen waar ik blij van word.

Het is voor mij zingevend om de waarden in mijn leven ook naar anderen uit te kunnen dragen: samen, positief en vertrouwen. Iemand hiermee te kunnen inspireren is voor mij bijzonder. Het geeft mij kracht en energie!



"Ik probeer telkens weer iets te bedenken wat past en inspireert."



TIPS VAN VIPS

A way of life

Burgemeester
Van Hemmen,
gemeente Sliedrecht

De eerste werkweek na zijn vakantie in Zeeland spreken wij de burgemeester.

"Tijdens mijn vakantie vind ik het heerlijk om nog een beetje incognito door het leven te gaan. Zo heb ik mijn baard laten groeien; dit jaar werd het een goatee. Ik zet een baseballcap op en laat mijn pak in de kast en hiervoor in de plaats komt een spijkerbroek en shirt. Maar echt vakantie is het niet, burgemeester zijn is een way of life. Maar ik zeg altijd, geef mij een baan die ik leuk vind en ik hoef nooit meer te werken.

Dat ik burgemeester zou worden had ik zelf nooit bedacht. Maar toen twee oudere collega's mij vroegen om wethouder te worden (in Rotterdam IJsselmonde, red.), was mijn eerste reactie: Ik? nee joh! Ik heb toch wat bedenktijd genomen en ben er toen vol overtuiging ingestapt. Om vitaal te blijven, moet je uitgedaagd worden en een balans vinden tussen wat je kunt en wat je gevraagd wordt. De bezuinigingen in de zorg die ons zijn opgelegd zijn daar een mooi voorbeeld van, het bood een kans om mensen naar vitaliteit te verlokken, als je wordt ingezet voorkom je verlies van functionaliteit."

Boontjes doppen

"Mijn oma die dement was en in huize Smeetsland in Rotterdam kwam, mocht niets meer, er werd alleen voor haar gezorgd. Terwijl als je haar 10 kilo boontjes had gegeven om te doppen, was dat prima voor elkaar gekomen. Maar dat mocht niet want ja een mes is gevaarlijk en eten, dat doen we hier anders, werd er gezegd. Ook mijn moeder wilde heel graag voor haar zorgen, maar zij werd op afstand gehouden. Nee, daar zijn wij voor en u bent hier te gast bij uw moeder. Je moet je voorstellen dat mijn moeder 10 jaar lang fanatiek mantelzorger is geweest en opeens mocht ze niets meer. Voor beiden was er functieverlies en

ontstond er leegte. Mensen inzetten bij wat ze wel kunnen, dat vind ik geweldig. Ik zie dat bij ASVZ heel sterk en ja, dan gaat er weleens iets mis. Maar er gaat toch bij ons allemaal wel eens iets mis?"

Frisse nieuwe ideeën

"Mensen blijvend inzetten bij wat ze wel kunnen zie ik ook als uitdaging bij ons in de gemeente. Het ziekte verzuim (10%) is schrikbarend hoog. Landelijk is dit bij vergelijkbare gemeentes 6,5%. De gemeenteraad zei, geheel terecht, doe daar wat aan.

Wij koersen er nu veel meer op om samen met medewerkers die zich ziek melden, te kijken wat nog wel kan om je zo snel mogelijk terug te laten keren naar kantoor.

Als je om privé redenen een time-out nodig hebt, neem je een paar dagen vrij maar meld je je niet ziek. Het klinkt zo gewoon maar als je jaren anders gewend bent, vraagt deze cultuurverandering iets van alle partijen.

Er zijn inmiddels ook wat jonge medewerkers bij gekomen en zij zorgen voor frisse nieuwe ideeën. Zo zijn zij aan het onderzoeken hoe ze een ruimte die is leeg gekomen, kunnen inrichten als inspiratieruimte. Zij roepen via post-its collega's op om hun ideeën in te brengen. De organisatie wordt hierdoor uitgedaagd mee te denken over iets wat van hun is.

Mijn inziens helpt dit om met de organisatie naar een meer positieve mindset te komen."

Aan de hand van mijn vader

"Om zelf in balans en vitaal te blijven heb ik mijn hardlopen weer

opgepakt. Door knieklachten heeft dit een tijd stil gelegen. Met mijn zittende beroep heb ik gewoon fysieke inspanning nodig om ook mentaal in balans te blijven. Daarnaast is modelvliegtuigjes bouwen mijn grote passie.

Als kleine jongen van 7 jaar ging ik aan de hand van mijn vader naar de Maasvlakte, samen met een buurjongen en zijn vader. Daar trok hij knetterend zijn zelfgebouwde Big Lift, met daarop een oude grasmaai-motor gebouwd, met een spanwijdte van 2,5 meter de lucht in. Toen ontstond er een storing op zijn zender en was zijn vliegtuig er met onbekende bestemming vandoor gegaan.

Bij Pakhoed werd zijn vliegtuig op een tank teruggevonden. Hij had zijn telefoonnummer op het vliegtuig geplakt en zo kwam de Big Lift weer bij hem terug. Dit verhaal vergeet ik nooit meer. Hier ontstond mijn interesse voor modelbouw.

Als wethouder van Rotterdam-Zuid had ik in 2007 een heel intensief jaar achter de rug. Ik heb toen mijn hobby, modelvliegtuigjes bouwen, opgepakt. Het mooie is dat ze altijd stuk gaan en het altijd kleine overzichtelijke klusjes zijn. Je kan het neerleggen en er op een ander moment weer mee verder gaan".

Tip voor onze medewerkers

Doe wat je leuk vindt en wees hier compromisloos in. En doe daaraan gekoppeld iedere dag iets wat je eigenlijk niet durft. Als je dat doet, heb je uiteindelijk ook het lef om de stap te maken je hart te volgen.



ALS JE
HONDERD KEER ZEGT
DAT JE HET
DRUK HEBT

WORDT HET
NATUURLIJK OOK
NIET RUSTIG

Loesje

Mevrouw Konings, al zo lang in het vak, hoe houdt u dat vol?

Fysiek moet je als artiest in goede gezondheid blijven. Vooral de ademhaling is erg belangrijk voor een zangeres. Ik train regelmatig op uithoudingsvermogen, cardio-oefeningen. Dat heb ik altijd al gedaan. Ik ben sportief aangelegd, heb vroeger aan turnen gedaan, dus toen ik begon met zingen kon ik daar op terugvallen. Daarnaast ben ik een actief mens. Altijd aan het rommelen in huis en de tuin. Dat biedt ontspanning.

Als artiest bent u veel onderweg, vooral in de avonduren. Is het dan lastig om goed te eten?

Haha! Toen ik het echt nog heel druk had, had ik zo veel optredens. ... Dan had ik bijna geen tijd om te eten. Ze zeggen nu nog wel eens: 'Als je met Corry de hele dag meegaat, moet je je boterhammen meenemen, want ze heeft geen tijd om ergens te gaan eten.' Ik nam dan vaak onderweg snel wat, of ik at gewoon later. Nu ik ouder word, ben ik daar wel bewuster mee bezig, al ben ik wel gewend geraakt om soms niet om zes uur, maar om acht uur te eten. Door het onregelmatige leven verschuiven de tijden soms. Net als slapen. Als ik moet optreden, zorg ik dat ik mijn slaapritme aanpas. Ik ga de dag ervoor eerder naar bed, of ik slaap de dag erna langer uit.

Is voldoende nachtrust voor u een belangrijke factor in vitaliteit?

Ik hou er altijd rekening mee dat ik uitgerust ben, als ik moet optreden. Dat ik goede energie heb. Het is niet goed om moe op het podium te gaan staan. Dat is met elk vak. Je moet uitgerust zijn, een positieve energie meenemen, dan kun je er een leuke dag van maken. Of je nu op het podium staat, of zoals medewerkers van ASVZ met mensen met een beperking werkt. ... Je moet lichamelijk fit zijn.

Die goede energie die u benoemt, waar haalt u die nog meer uit?

Ik mediteer niet of zo, ik zorg dat ik geestelijk

uitgerust ben, fris in mijn hoofd. Wanneer je je werk leuk vindt is het ook een wisselwerking. Je stopt er energie in, maar je krijgt er ook energie van terug. Als ik op het podium sta en met mijn muziek mensen raak, als mijn muziek iets bijzonders voor mensen betekent, dan krijg ik daar ook weer energie van! Muziek is voor mij een uitlaatklep en als mensen dan vertellen dat mijn muziek hen helpt, dan krijg ik daar iets moois voor terug.

Natuurlijk is mijn werk soms ook gewoon mijn werk, en maak ik als mens soms dingen mee die lastig een plekje krijgen. Dan probeer ik de knop om te zetten en wel te doen wat ik moet doen. Het werk biedt dan afleiding van hetgeen er privé speelt. Dan geeft het werk niet zo zeer energie, maar maakt dat de wereld even in bekende patronen verder gaat.

Hoe heeft u uw carrière als artiest gecombineerd met het moederschap?

Ik heb het geluk gehad dat ik een echtpaar ontmoette tijdens mijn optredens dat op mijn kinderen wilde gaan oppassen. Dat was zo welkom. Het was heel moeilijk geweest als zij er niet waren geweest. Natuurlijk hebben de oma's van de kinderen ook een rol gespeeld, maar ik was zo vaak van huis dat het wel heel fijn was dat dit echtpaar er was. Niet iedere keer een andere opvang hoeven te regelen. Die vertrouwde basis, weten dat het voor de kinderen rustig en bekend is, maakte dat ik mijn werk kon doen zoals ik het heb gedaan. De man van dit echtpaar is ondertussen helaas overleden, voor de vrouw zorg ik nu. Zij woont bij mij in huis! We hebben de rollen dus omgekeerd.

U wordt dit jaar 65! Bent u aan het toewerken naar stoppen?

Nou, de AOW wordt vanzelf gestort natuurlijk! Maar verder denk ik niet aan stoppen. Ik ben een bezige bij, altijd wat aan het doen. Ik haal voldoening uit lekker bezig zijn. Mijn nieuwe singel, 'Ole Ola', is 8 augustus uitgekomen, een lekker vrolijk nummer. Dus ik ben nog lang niet klaar!



Heeft u nog een goede tip voor onze medewerkers?

Ik heb veel respect voor het werk dat jullie doen. Ik zie daar soms een klein stukje van tijdens mijn optredens. Het is mooi, maar zeker niet altijd makkelijk. Jullie moeten soms veel geduld laten zien en je eigen grenzen verleggen. Daarvoor is het belangrijk om opgeruimd naar je werk te gaan, de dingen die je leven soms moeilijk maken achter je te laten. Voldoende slaap is daarin zo belangrijk! Zeker ook de onregelmatigheid in het werk maakt dat dit extra belangrijk is. Als je fris en opgeruimd op je werk komt, sta je open voor anderen en kun je veel beter doen wat goed is voor de ander.



Ole
Ola

Wie Corry Konings zegt, zegt 'icoon in de Nederlandse muziekhistorie'. Haar grootste hit 'Huilen is voor jou te laat' stond maar liefst 49 weken in de Nederlandse top 40 en meer dan 40 jaar in de top 10 van grootste Nederlandse top 40 hits allertijden. Meer dan 20 albums en bijna 65 singles die vrijwel allemaal in de hitlijsten belandden. Optredens in binnen- en buitenland. En alsof dat nog niet druk genoeg is, heeft Corry dit weten te combineren met het moederschap. Met recht dus een krachtige vrouw, die ons waarschijnlijk wel het één en ander kan leren over balans vinden, gezond leven en vitaliteit. Wij spraken haar!



Jan behaalt de finish samen met zijn team.

Martin Visser en Arie Hijmering. Martin finisht met tranen in de ogen bij de nagedachtenis aan zijn vroegere begeleidster Ankie Rietveld, gestorven aan kanker, maar die hem zijn leven teruggaf.



Vooral **niet** stoppen

door Ton de Visser

Nog méér dan in je lijf huist vitaliteit in je kop. Getuige het nu volgende voorval. ASVZ deed mee aan Alpe d'HuZes. Bergop fietsen tegen kanker. Met 12 cliënten. En 21 begeleiders en vrijwilligers. Die begeleiders hadden zich ruim een half jaar daarvoor al opgegeven. In die tijd kan veel veranderen. Zo was een van hen teamleider geworden. Hij kwam om in het werk, investeerde karrevrachten tijd in het weer op de rails zetten van tal van zaken. Wat weer ten koste ging van zijn huiselijke omstandigheden, waar echtgenote en nog zeer jonge kinderen ook zijn aandacht vroegen. In andere woorden, een ASVZ-carrière zoals zovele. Om een lang verhaal kort te maken: had hij dit vooraf geweten, dan had hij zich destijds echt niet opgegeven voor Alpe d'HuZes. Met een leeg lijf en een nog legere kop begon-ie aan de klus. Vier x vierentwintig uur in touw met cliënten. Zestien uur in een bus. Zestien uur terug in een bus. Kamperen onder koelkast-achtige weersomstandigheden. Dan die rotberg op. Een veeleisend en emotioneel evenement. Met huilende deelnemers. Met huilende cliënten. Iedereen was, in lijf & hersenpan, KAPOT. Hij kwam mij, zeer tot mijn verbazing, bedanken. 'Je wilt niet weten hoeveel energie ik hiervan heb gekregen. Keihard werken, maar VER van alle routine en dagelijks gemieze. Er was maar één ding waar je mee bezig was: het je cliënten naar de zin maken. Niks anders; je wereld teruggebracht tot een soort Madurodam. Er stroomde gewoon vier dagen lang tienduizend volt door mijn aderen. Wanneer wij straks terug zijn, kan ik er weer helemaal tegen aan.'

Herwonnen vitaliteit door fysieke uitputting. Het lijkt gekker dan het in feite is. Want je geest is bijgetankt. Zo werkt het bij mensen. En zo werkt het bij de organisaties waar mensen voor werken. Zeker in de zorg. Wanneer iemand straks met net zo'n krankzinnig idee als Alpe d'HuZes bij deze organisatie aanklopt, kan ik met zekerheid voorspellen wat-ie te horen zal krijgen: 'Wat een krankzinnig idee. Wat denk je wel dat dit kost? En, trouwens: we doen Alped'HuZes al.' Zo iemand moet je recht in het gezicht uitlachen. Er verder geen woorden aan vuil maken. EN EEN DEURTJE VERDER GAAN. Vooral niet stoppen. Want de derde of vierde functionaris zal zeggen: 'Wat een krankjorem idee. Maar als je er goed naar kijkt, zie je ook de voordelen. Voor de cliënten. En voor ons als organisatie. We gaan het DOEN.'

Ideeën, ook krankzinnige, houden een organisatie vitaal. GEEN ideeën en een organisatie kwijnt weg. Status Quo in de zorg bestaat niet. Dat doe je maar na je pensioen.

Ik BEN met pensioen. Daarom ben ik als de donder weer als vrijwilliger aan de slag gegaan. Om VITAAL te blijven.

Onderzoek Duurzame inzetbaarheid Avans Hogeschool Breda

Mijn naam is Seyhan Kant en ik ben werkzaam als meewerkend teamleider op locatie Merwebolder, Vlasakker 15, binnen de sector van Monique Oversier. Ik studeer momenteel af aan de opleiding Management in de zorg aan de Avans Hogeschool te Breda.

Afstudeer onderwerp

Ik doe onderzoek naar duurzame inzetbaarheid van medewerkers. Hiervoor is zowel maatschappelijk als binnen de organisatie veel aandacht voor. Het onderzoek vindt plaats op een aantal woningen binnen de sector waarin ik werk. De onderzoekspopulatie bestaat uit 40 medewerkers en 5 teamleiders. Ik voer gesprekken en neem enquêtes af.

Wat is duurzame inzetbaarheid van medewerkers? Wat zijn eigenlijk de randvoorwaarden om duurzaam inzetbaar te kunnen zijn? Wat biedt de organisatie zoal? En wat hebben de medewerkers nog nodig? Dit zijn de vragen waar ik antwoord op hoop te krijgen.

Ik voel mij vereerd dat ik jullie in de eerste editie van de vitaliteitskrant kan vertellen dat ik hiermee bezig ben. Hopelijk heb ik jullie interesse gewekt en kijken jullie uit naar de uitkomsten in de volgende editie!



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.

Op zoek naar een activiteit in je eigen regio?

Vitaliteit is niet alleen bij ASVZ actueel. Ook op andere plekken worden er vele initiatieven genomen die bijdragen aan de fysieke en mentale gezondheid. Op de vitaliteitssite hebben we een aantal interessante projecten en activiteiten voor je verzameld.

Heb je een leuke tip? Stuur hem in via vitaliteit@asvz.nl.

Colofon

Redactie	Erica Berghout, Renske Krispijn, Angelina Meijers, Caroline Snell, Marie-Louise Voets.
Eindredactie	PR en Communicatie ASVZ
Vormgeving	Daniël Markides (Sweatshop)
Druk	Drukkerij Obreen
Totale oplage	4500 stuks

De Vitaliteitskrant wordt verspreid onder medewerkers van ASVZ.



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

