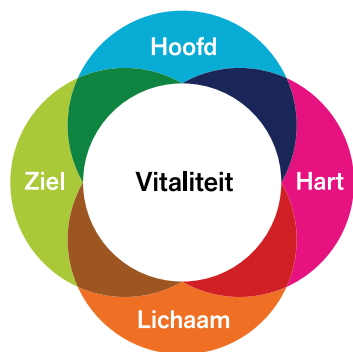




ASVZ

Vitaliteitskrant

www.asvzvitaliteit.jouwweb.nl | februari 2017

13 t/m 18 maart 2017
**Week van
Zorg en Welzijn**
Ook ASVZ springt erin!

Extra impuls

Met veel belangstelling heb ik de eerste Vitaliteitskrant gelezen die na de zomervakantie thuis werd bezorgd. Ik werd er blij van. Mij spreekt vooral de diversiteit in de verhalen van de geïnterviewde collega's aan en het enthousiasme waarmee ze over hun passie vertellen.

Blij werd ik ook van een tafereel waar ik aan het einde van een doordeweekse dag op de Merwebolder getuige van was. Er liepen drie collega's vrolijk pratend en lachend door de gang van het hoofdgebouw, elk met een opgerold matje onder de arm. Ze hadden het duidelijk naar hun zin en hun vrolijkheid werkte aanstekelijk. Toen ik een van de drie even later op de parkeerplaats opnieuw tegenkwam vroeg ik of ze deelgenomen had aan een activiteit in het kader van vitaliteit. Ze beaamde dit. Ze had een yogales gevolgd met een paar collega's. Ze had er van genoten en voelde zich fantastisch. Volgens mij hebben we daarmee een belangrijke voorwaarde te pakken, plezier beleven aan de activiteit die je onderneemt en er voldoening uit halen. Pas dan levert die energie op en een bijdrage aan je vitaliteit.

Aangespoord door de verhalen uit de eerste Vitaliteitskrant en door de redactie die me vroeg of ik een bijdrage wilde leveren aan de nieuwe uitgave heb ik voor mezelf in kaart gebracht waar ik van bijtank, waar mijn levenslust een oppepper van krijgt. Dat blijkt gelukkig van veel dingen te zijn. Bijvoorbeeld van werken in de tuin en dan vooral van het wat grovere werk, voor het fijne werk heb ik geen talent (geduld). Ik houd van klussen en lees graag een goed boek. Twee maal in de week een uurtje op de crosstrainer voor de conditie geeft ook een goed gevoel, net als een flinke wandeling over het strand.

De eerlijkheid gebiedt te zeggen dat sporten, werken in de tuin of wandelen over het strand ook wel eens een periode in het gedrang komen. Bijvoorbeeld door een (voor het gevoel) te volle agenda. En laten dat nu net periodes zijn, zeker als ze wat langer duren, waarin energie en levenslust wel een extra boost kunnen gebruiken.

We kennen dit soort situaties denk ik allemaal wel en ook met de oplossing hebben de meeste mensen wel ervaring: tijd vrij maken voor de activiteiten waar je plezier aan beleeft en voldoening uit haalt. Juist ook in periodes waarin deze er bij in dreigen te schieten en je vitaliteit wel een extra impuls kan gebruiken. Ikzelf vergeet dat wel eens, maar het helpt echt!

Peter Mertens, raad van bestuur ASVZ
● ● ●



door Lennart Slotboom

Inlineskaten

Sinds mijn twaalfde ben ik dagelijks op mijn skates te vinden. Al snel ontdekte ik dat dit veel leuker was dan fietsen naar school. We bleven dan ook na school hangen om stunts uit te voeren op het schoolplein, zoals springen over bankjes of fietsen en rijden op één wiel.

Na een jaar bestelde ik mijn eerste paar stuntskates en ontdekte ik de halfpipe in Dordrecht. Hier heb ik een aantal jaren getraind en ben toen benaderd door mijn oude middelbare school. Ze vroegen of ik clinics wilde gaan geven. Hier ben ik direct mee begonnen.

Ik geef lessen aan groepen van maximaal 15 kinderen. Hierin behandel ik in 1,5 uur het vallen,

remmen, bochten maken en slalom skaten en uiteraard eindigen we de les met een stunt. Omdat skaten best een risicovolle sport is, laat ik de cursisten altijd een helm op en knie-, elleboog- en polsbeschermers aan doen. Zelf draag ik ook deze bescherming, want je hebt natuurlijk wel een voorbeeldfunctie.

Toen ik begon binnen intensieve zorg op de Merwebolder ben ik een cliënt gaan begeleiden die ook aan stuntskaten deed. Ik werd ook nog eens zijn mentor, dus over het mentoruitje hoefde hij niet lang na te denken: we gingen naar Skate-land in Rotterdam.

Ik ben nu werkzaam binnen Ondersteuning Thuis in Gorinchem en Leerdam en doe vaak mijn routes

in de binnenstad op de skeelers. Ook tijdens mijn werkzaamheden maak ik soms een skeelertocht met een cliënt of spelen we een potje streethockey. Tijdens deze activiteiten voer ik gesprekken en is het voor de cliënt vaak gemakkelijker om dingen te vertellen dan in de thuissituatie. Daarnaast is het erg leuk om je passie voor deze sport over te brengen op anderen.

Wil je iets meer weten over skaten of een advies over het opzetten van activiteiten op de rollers? Stuur dan een mailtje naar lslotboom@asvz.nl

● ● ●

Leefstijl

door Lummy Busstra

Als teamleidster ben ik altijd onder de mensen. Het een onderdeel zijn van een groter geheel, van andermens' leven, voedt het mijne. Het gezamenlijke aspect van in teams werken, met cliënten en hun netwerken, met mensen uit verschillende disciplines binnen en buiten de organisatie; het zorgt ervoor dat ik me kan scherp en opladen aan diversiteit, uitwisseling en gezamenlijke energie.

Als beeldend kunstenaar werk ik alleen, om die kant van mij te voeden die verwerkt, herkauwt, eigen maakt. Daarvoor moet ik mij letterlijk afsluiten van de input van anderen. In mijn atelier komt nooit iemand anders dan ikzelf. Ik werk o.a. met materialen met een gebruiksge-schiedenis, zoals brokstukken gewapend beton, onderdelen van machines, bewegingsmechanismen van speelgoed, keukengerei. Maar ook steentjes, stukjes plastic, verroest blik... dat soort zaken. Deze spullen combineer ik met nieuwe materialen (zoals glasvezel, siliconen) tot abstracte, ruimtelijke beelden. Ik 'verbouw het verleden' en geef het een nieuwe functie zonder voor de hand liggend nut.

Tegenwoordig doe ik dit in een klein formaat binnen het thema 'Lelijke eendjes'. Ik maak deze objectjes en geef ze weg of zet ze ergens buiten neer; op een boomstronk in een bos of op een

Vitaliteit is voor mij een onderdeel van een groter geheel dat je 'leefstijl' kunt noemen; de manier waarop je je leven op verschillende gebieden beleeft, organiseert, en hoe die gebieden onderling verbonden zijn.

bushokje in dorp/stad of vastgekit op een kilometerpaaltje langs de snelweg. Ik let nog een poosje op hoe lang het er blijft staan, maar na een tijdje vergeet ik het. Terwijl ik de materialen verwerk tot passende vormen, verwerk ik wat me bezighoudt en geef ook daar vorm en tastbaarheid aan. Ik kom altijd uit mijn atelier met een gevoel van rust, geluk, energie.

Een andere, voor mij belangrijke bezigheid, is het schrijven van gedichten. Ook dit geeft me de gelegenheid om me in mezelf te keren, maar dan 'materie-vrij'. In een gedicht kan ik uitdrukken wat zich aan het oog en de handeling onttrekt. Schijnbaar betekenisloze woorden borrelen in me op. Ik noteer ze, maar moet zoeken naar wat voor gedicht het eigenlijk wil worden. Niet zoeken in de zin van 'bepalen', maar van 'op laten komen wat er is'. Vervolgens laat ik tot me doordringen wat die woorden voor mij betekenen, zoek verbinding en dan de vorm.

Gedichten schrijven is, net als mijn beeldend werken, ruimte geven aan wat er in me leeft en me voegen naar hoe dit naar buiten wil komen. En vervolgens mijn 'esthetische controle-systeem' er op los laten in schaven en vormgeven.

● ● ●

binnenruimte

ik,
voedend ingebed
als een pit
in het klokhuis van
een appel.

geen strijd
geen verlangen
geen verlies.

een beginsel;
een mogelijkheid die
met evenveel recht
verdort en verteert,
als wortel schiet en
vrucht draagt.

onvoorwaardelijk.



Medewerkers voor medewerkers



De trainer

Interview met
Jeff Kortum

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

Vanaf 1992 ben ik in verschillende functies werkzaam bij ASVZ. Daarbij is mijn kijk, mijn drijfveer, altijd geweest: samen goede zorg naar tevredenheid van onze cliënten bieden. En ook om dit vast te houden en te verbeteren waar dit kan.

Hoe ben je met zeilen in contact gekomen?

Mijn opa had een zeilboot, dus ik ging als kind al mee. Zo heb ik op gevoel en door het te ervaren zeilen geleerd. Veel later heb ik nog wel een zeilopleiding gevolgd en dat vond ik een waardevolle aanvulling. Het maakte me nog bewuster aan het roer en dat ziet een kwaliteitsfunctionaris toch graag.

Wat heeft zeilen jou persoonlijk gebracht?

Vooral ontspanning en genieten. Op het water ben ik even weg van alles. Zeilen is voor mij spelen met de elementen. De weersomstandigheden kunnen behoorlijk verschillen, wat het zeilen afwisselend maakt. Dat deel ik graag met vrienden, het levert veel gesprekken op in de boot en af en toe levert het een nieuw sterk verhaal op.

Wat zijn je ervaringen tot nog toe met de zeil sessie?

Ik ben begonnen uit nieuwsgierigheid naar collega's en hun verhalen. Met een tochtje op het water nemen we de tijd. In gesprek met collega's is mij opgevallen dat er behoefte is aan reflectiemomenten. Door de alledaagse hectiek in de (werk) praktijk wordt daar niet altijd aan toegekomen. Daarnaast is het vooral het fijne 'dagje uit gevoel' dat overheerst.

Wat is jouw droom voor de toekomst?

Bij het werk dat wij doen, is het zoals met zeilen. De omstandigheden zijn wisselend. Het gaat er niet zozeer om wat je tegenkomt, maar hoe je het aanpakt. Het samen aanpakken en de eigen inbreng die je daarbij hebt, heeft mij bij ASVZ altijd aangesproken. Mijn droom: dat wij deze vaste koers met elkaar blijven aanhouden. Een behouden vaart toegewenst.



De deelnemer

Vitaliteit heeft vele kanten



"Kijk, dit is iets waar ik blij van word"

door Marleen Weidenaar

Na een zonnige vakantie was ik vol energie en goede voornemens weer terug op de werkvloer. Die werkvloer is voor mij Logeerhuis Dordrecht, een locatie waar geen dag hetzelfde is. Om weer helemaal 'bij' te lezen neusde ik ook rond op portaal en op de pagina's van vitaliteit. Tussen het gevarieerde aanbod kwam ik het aanbod van Jeff tegen: een dagdeel zeilen. Kijk... dat is iets waar ik blij van word.

Met het idee dat er vast véél meer collega's het ruime sop willen kiezen, heb ik een mailtje gestuurd. En (hoe leuk!) ik kreeg een uitnodiging om samen met Erna en Zedek te gaan zeilen op de Reeuwijkse Plassen. Het voelde als een lot uit de loterij. Alleen dat al maakt vitaal.

Op 17 september ging ik, op alle soorten weer voorbereid, op naar de plassen. Regenkleding, reddingsvest, mij kon niets gebeuren. Het was allemaal overbodige bagage. Het was prachtig najaarsweer. Aangekomen in de jachthaven had Jeff de boot al bijna opgetuigd. We maakten kennis met elkaar en gingen aan boord. Jeff hees de zeilen en daar gingen we.

Zodra we los waren van de steiger was het alsof we ook los waren van alle hectiek van de wal. Dit ervoeren we alle vier. We babbelden over werk, over thuis, over hier en nu en onze toekomstvisioenen. Over de leuke en minder leuke kanten van ons bestaan. En ondertussen werden we door Jeff wat wijzer gemaakt over zeilen en in de watten gelegd met lekkere stroopwafels en koffie/thee.

Op een boot ben je natuurlijk afhankelijk van hoe de wind waait. Ook daarmee hadden we mazzel. Een lekker zonnetje, een windje (dat met regelmaat wegviel maar wat geeft dat?) leuk gezelschap... Het was een mini-vakantie van een halve dag.

Om 13.00 uur gingen we weer richting de jachthaven. Helemaal ontspannen namen we afscheid van elkaar.

Ik heb van deze workshop drie keer plezier gehad. Bij het lezen en inschrijven, bij de ontvangst van de mail dat ik mee kon én op de zeildag zelf.



Wat zit er in en wat haal ik er uit?

Hoge toppen, diepe dalen. De ontdekkingsreis duurt voort.

door Angelina Meijers

Oktober liep op zijn einde en zo ook mijn sabbatical ... Het is eigenlijk drie maanden lang een grote ontdekkingsreis geweest. Soms letterlijk, soms figuurlijk. Onze reis door Amerika was dit letterlijk. Daar waren inderdaad hoge toppen en diepe dalen. Wat een land met verschillen! De ene dag 885 meter onder zeeniveau in de woestijn lopend bij een temperatuur van 45 graden, de andere dag uitkijkend over een berglandschap met besneeuwde toppen, koukleumend bij maar 8 graden. Lopend in het grote mensensprookje dat Las Vegas heet tussen duizenden mensen op "The Strip" om niet lang daarna te staren in een mistig en doodstil landschap naar een kudde bizon. Kortom, een geweldig avontuur met mooie ontdekkingen. Zo heb ik ontdekt dat ik best in staat ben om een zeer steile wandeling te volbrengen, lopend langs ravijnen met alleen een klein stukje pad en kettingen in de rotswand om aan vast te houden.

Het gevoel van "Ik heb het gedaan!" is onbeschrijfelijk. Vertrouwen op je eigen kracht en telkens weer je grenzen een klein (of soms best groot) stukje verleggen.

In San Francisco ontdekte ik eindelijk de enige echte rode brug.



Sterker nog, ik ben er overheen gefietst! Maar misschien wel de grootste ontdekking was dat ik 4 weken reizen en leven uit mijn koffer eigenlijk als een groot gevoel van vrijheid heb ervaren.

Met het gevoel van: "Ik heb er weer zin in" ging ik op 1 november op weg naar mijn werkplek. Natuurlijk was ik nieuwsgierig en vond ik het ook wel een beetje spannend om de Baanhoek weer binnen te stappen. Hoe fijn om te merken dat je weer welkom bent en dat je bent gemist. Na mijn eerste werkweek was ik weer aardig thuis in het reilen en zeilen van het werk. Eigenlijk heb ik in die eerste week mijn allergrootste grootste ontdekking gedaan (ik houd van superlatieven):

Niemand is onmisbaar in zijn werk, het werk gaat gewoon door, ook als je er een tijdje niet bent. "In mijn functie kan dat niet," hoor ik dan mensen zeggen of zie het ze denken.

Natuurlijk wel! En vertrouwen is daarin het sleutelwoord; vertrouwen dat collega's oppakken wat nodig is. Denk niet dat het echt niet goed gaat komen als jij er niet bent, uit ervaring kan ik zeggen dat dat reuze meevalt. Je kunt zelfs nog wel eens aangenaam verrast worden.

Nu ik weer een aantal weken bezig ben, valt het me op dat best veel mensen aangeven dat ze ook wel een sabbatical zouden willen. Ga het onderzoeken zeg ik dan, praat erover en ga puzzelen met elkaar. Er is vaak meer mogelijk dan je denkt...



Hoe is het nu met... Dieuwke

Even voorstellen



Ik ben Dieuwke Simonis-Stellinga en ik ben horecaondernemer, zoals dat heet. Samen met mijn man heb ik een restaurant in Hooge Zwaluwe: Onze Kerk.

Waar kennen jullie me ook alweer van? Ik heb 4 jaar (2011-2015) met heel veel plezier en passie gewerkt bij de meest bijzondere organisatie in de sector, ASVZ. Nadat ik met ASVZ kennis had gemaakt, via mijn werk als coördinator bij het CCE, werkte ik als sectormanager intensieve zorg.

Een andere wending
In 2013-2014 hadden mijn man en ik besloten ooit samen iets bijzonders in de horeca te gaan doen. Toen liepen we tegen de supermooie katholieke kerk van Hooge Zwaluwe aan, die leeg zou komen. Binnen een paar weken was duidelijk dat dat ons bijzondere horecaproject zou worden. Op 2 januari 2014 passeerde de koop bij de notaris en begonnen we aan de hele herbestemmingsprocedure en restauratie. Vooral mijn man Willem was er dat eerste jaar super druk mee. Ik was nog volop aan het werk bij ASVZ. Maar in toenemende mate werd duidelijk dat het voorbereidende werk groeide en mijn hart verschoof van ASVZ naar Onze Kerk. Medio 2015 heb ik de keuze gemaakt om te stoppen met werken bij ASVZ. Mede door een aantal (voor mij) extreem ingewikkelde situaties, die me erg hadden aangegrepen. Ik stopte met werken bij ASVZ nog ruim voordat de kerk open zou gaan.

Voorbereiden
Het voorbereidende werk was enorm! Herbestemming, vergunningen aanvragen, verbouwvergunningen vanwege status als rijksmonument, personeel aannemen, de buurt betrekken, aankopen van een keuken, aansluiten van de tap, bordjes en bestek uitzoeken, bedrijfskleding,



visie neerzetten, enzovoort, enzovoort. Gigantisch groot om alles zo samen op te starten, maar zo fantastisch! Ik heb altijd graag veel invloed gehad op mijn werk en mijn omgeving en heb een duidelijk beeld van hoe dingen zouden moeten zijn. In de zorg heb ik natuurlijk altijd met zo enorm veel mensen samen gewerkt en met zoveel verschillende belangen te maken gehad. Dit was te vaak concessies doen. Wat me nooit helemaal bevredigde. Dat is nu zo anders. Alles, maar dan ook alles, heb je samen gedaan en neergezet. Natuurlijk, met de moeilijke dingen ben je ook 'maar' samen, maar dat valt in het niet bij al wat leuk is om te doen. Het is natuurlijk ook super spannend, want je steekt alles in zo'n project, al je tijd, al je geld en je weet niet of het goed afloopt. Daar hadden we wel enorm vertrouwen in en gelukkig is het ook een daverend succes geworden.

Visie
We hadden vooraf heel helder hoe wij gastvrijheid wilden neerzetten, hoe wij ons wilden onderscheiden van andere restaurants. Elke dag geeft het een enorme energie dat we die visie in de praktijk kunnen brengen, dat we mensen om ons heen hebben verzameld die een prachtige vertaling zijn van die visie en dat gasten precies op dat onderscheidende stuk zo dol blijken te zijn. Dat geeft zo'n enorm gevoel van trots en dankbaarheid!

Balans werk en privé
De balans tussen privé en werk is altijd een lastig thema voor mij geweest. Ik heb de neiging veel te veel te geven en daar mezelf en mijn gezin te kort mee te doen. Ik heb gemerkt dat ik daar meer last van heb als ik 'voor een baas' werk, omdat mijn loyaliteit en plichtsbesef altijd voor mijn eigen grenzen gaan. En dat is niet gezond. Natuurlijk ga ik nu ook als een razende, werk ik nog veel meer en eigenlijk ook altijd en elke dag. Maar weet je, het is niet mijn werk, het is mijn leven. De kerk is een onderdeel van wie ik ben en ik vind alles daarin super interessant

"Je wordt een leuker mens van je hart volgen en avonturen beleven"

en leuk om te doen. Mijn enige probleem nu is dat ik gewoon geen 48 uur in een dag heb en dat ik soms moe ben. Dan op de rem trappen en mensen inschakelen is lastig, maar daardoor is het weer superfijn om met mijn man te werken: die kent me als geen ander en ziet wat ik nodig heb en ik zie wat hij nodig heeft. Het zal altijd een uitdaging zijn en blijven om op tijd adem te halen, te slapen en te ontspannen, maar het gaat niet meer gepaard met een berg spanning.

Mis ik ASVZ?
Vaak krijg ik deze vraag. Het eerlijke antwoord is ; nee, maar ik mis wel de mensen. Ik ben een emotioneel mens en ik kan alleen mijn werk goed doen als ik er volledig met mijn hele 'zijn' in stap. Ik ga van mensen houden en dat ben ik binnen ASVZ ook gaan doen. Ik mis die mensen, ook omdat ik een beroerde contact-onderhouder ben en ik ook erg weinig tijd heb. Ik weet dat een aantal mensen nog wel op mijn pad voorbij gaat komen, de relatie was en is goed tussen mij en een heleboel ASVZ-ers en die zijn ook nog een onderdeel van mijn hart. Maar ik mis ze wel! Wat ontzettend leuk is, is dat er wel ook een aantal verstandelijk beperkte collega's werken bij ons. Super leuk.

Tot slot
Overweeg je een levensstap te maken? Doe het! Anders heb je voor eeuwig spijt dat je het niet gedaan hebt! Wat is het ergste wat er kan gebeuren? Dat je graag weer terug wilt naar wat je had? Nou, dat komt heus ook wel weer goed. Je wordt een leuker mens van je hart volgen en avonturen beleven. En daar help je je cliënten en collega's ook weer mee.

Restaurant Onze Kerk
welkom@restaurantonzekerk.nl
0168-756381



Recept

Hartig courgettebrood

Ingrediënten:

125 gr speltmeel
100 gr amandelmeel
200 gr courgette
2 eieren
1 eetlepel roomboter
100 gr oude kaas
2 tl bakpoeder
snuf zout
2 tl gedroogde rozemarijn
2 tl kerriepoeder



Bereidingswijze

Zet de oven op 180 graden.
Rasp de courgette en laat uitlekken.
Klop de boter met de eieren romig.
Meng alle droge ingrediënten, voeg het eiarmengsel rustig toe en tenslotte de courgette.
Het deeg kan nu in een (ingevette) cakevorm en voor 50-55 minuten de oven in.

Als je een heel brood bakt, kan je het bijvoorbeeld per drie plakken invriezen en zo meenemen naar je werk!

Tip: Op de vitaliteitssite vind je leuke kookworkshops.

Cultuurbezoek goed voor vitaliteit



Voor sommige mensen is sporten niet zo vanzelfsprekend. Soms omdat ze zich er moeilijk toe kunnen zetten, maar soms ook omdat de gezondheid van mensen het niet toe laat om (fanatiek) te bewegen. Voor deze mensen is er goed nieuws.

Er is volgens Jousma, directeur van het Bedrijfs Cultureel Abonnement (BCA), ook een andere beproefde manier om de vitaliteit van medewerkers te verhogen: cultuurbezoek. Onderzoeken tonen een statistisch positief verband aan tussen het bezoeken van theater, concert en museum en de eigenschappen vitaliteit, optimisme en gezondheid.

"In een Noors onderzoek bleek podiumkunst bijvoorbeeld een positieve bijdrage te leveren aan het verminderen van angst en depressieve klachten. Die positieve uitwerking bleek zelfs sterker te zijn dan die van sporten. Onderzoekers in de Verenigde Staten, Engeland en Schotland vonden overeenkomstige resultaten. Uit de Swedish Longitudinal Occupational Study of Health bleek dat medewerkers die via een cultureel programma theater, concert of museum bezochten, zich gemiddeld beter en optimistischer voelden dan andere

medewerkers. Bij managers bleek de deelname aan culturele activiteiten zelfs een positief effect te hebben op hun managementstijl. In 2013 kreeg bijvoorbeeld de helft van een groep Zweedse managers een cultureel programma aangeboden. De andere helft volgde een programma dat was gericht op het vergroten van hun psychosociale vaardigheden. De medewerkers van de managers die het culturele programma volgden, waren aan het einde van het onderzoek het meest vitaal – waarschijnlijk omdat ze meer vertrouwen en aandacht kregen van hun leidinggevendenden," aldus Jousma.

Ook de personeelsvereniging van ASVZ is aangesloten bij het BCA. Ben je lid van de personeelsvereniging, dan kun je gebruik maken van het aanbod van BCA.

Uit PW De Gids, 16 september 2016



Boekrecensie

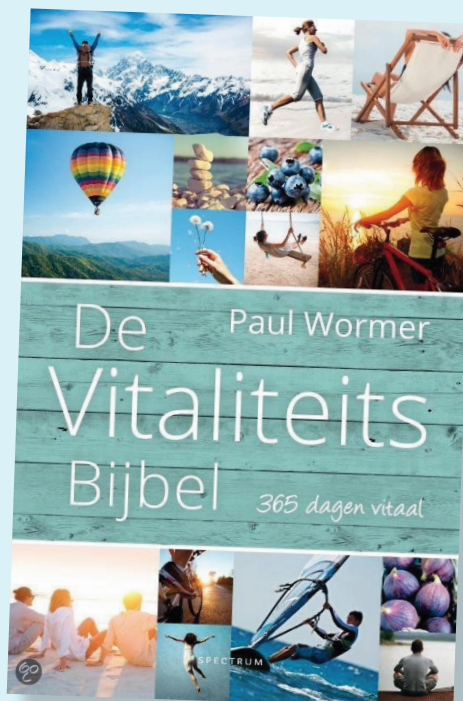
Vitaliteitsbijbel

Op weg naar vitaliteit in 9 stappen

Auteur: Paul Wormer

Wanneer ben je gezond en wanneer vitaal? Wat hebben energie, slaap en beweging daarmee te maken? En welke rol spelen ademhaling, eten, drinken, seksualiteit en stress daarbij?

Arts en bedrijfskundige Paul Wormer is een vitaliteits-specialist bij uitstek. Jarenlang gaf hij talloze trainingen en workshops en hij schreef 'Vitaal werken, vitaal leven' de voorganger van dit boek, dat inmiddels ook in het Duits is vertaald. In de 'Vitaliteitsbijbel' legt hij in negen stappen uit hoe je je vitaliteit kunt versterken. Dat doet hij met luchtig gebrachte wetenschappelijke kennis, maar ook met praktische tips en voorbeelden, die stimuleren om zelf laagdrempelig uit te proberen wat bij je past.



Dit boek is bedoeld voor iedereen die nieuwsgierig is hoe je je vitaliteit kunt vergroten. En verder speciaal voor als je minder levensenergie hebt dan je wilt, als je het gevoel hebt meer uit je leven te kunnen halen omdat je energie verspilt, of als je bang bent burn-out te raken of dat niet nog eens wilt meemaken.

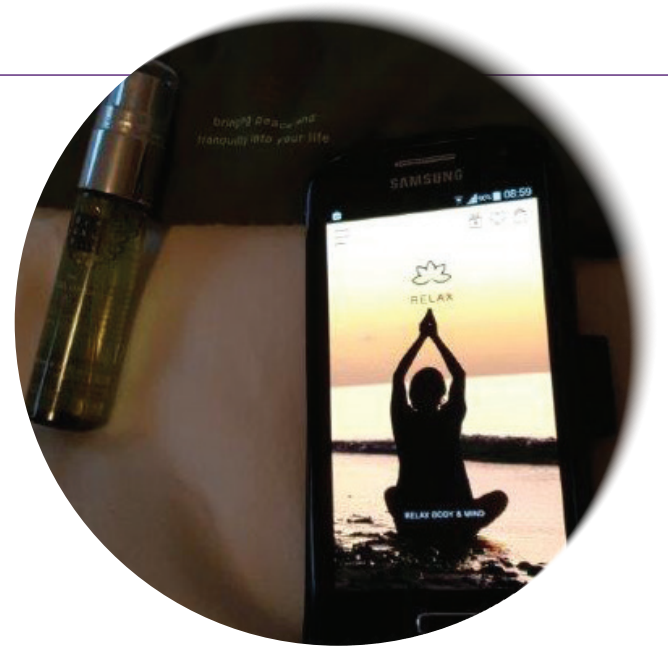
"De 'Vitaliteitsbijbel' sluit aan bij wat we allemaal willen: veel vitaliteit en een goede ervaren gezondheid, juist ook in een druk en (stress)vol leven. Paul schrijft hier positief, praktisch en soepel leesbaar over, terwijl de inhoud verrassend vaak tot nadenken stemt. Een boek voor iedereen die graag tips en ideeën krijgt om de eigen vitaliteit en gezondheid te verbeteren." – Jacqueline van Riet, huistarts in Utrecht en bestuurder Overvecht Gezond



Druk, Druk, Druk

Vitale apps

door Renske Krispijn



We leven in een tijd waarin iedereen het druk lijkt te hebben. Op je gemak even de weekboodschappen doen is er niet meer bij. Voor je het weet staat er een rij wachtenden achter je die demonstratief en zuchtend op hun horloge kijken, wanneer je nu eindelijk eens klaar bent. Dan nog bijna dagelijks in de file staan, werken, de kinderen van school of de buitenschoolse opvang halen, eten koken, afruimen, kinderen naar bed, sporten en o ja... dan wil je ook nog af en toe investeren in je sociale netwerk en het liefst ook nog even ontspannen. Een hoop activiteiten in een week die elke keer weer om lijkt te vliegen. Veel mensen zullen het herkennen.

Slapen

Ik behoor, jammer genoeg vind ik zelf, tot de categorie mensen die circa acht uur slaap per nacht nodig hebben. Een keertje iets minder lukt wel, maar als ik structureel te weinig slaap, word ik er niet blij van en mijn omgeving al helemaal niet. Ik sta meestal om 6.00 uur op, dus dat betekent dat ik 's avonds rond 22.00 uur mijn bedje op moet zoeken. Meestal plof ik pas om 20.30 uur op de bank, dus de avond is zo om. Met enige regelmaat lukt het me dan ook niet in slaap te komen, omdat mijn hoofd nog te actief is. Daar heb ik iets op gevonden: een heel handige App en nog helemaal gratis ook!

Rituals

Ik ben erg fan van alle producten van Rituals. Ze zijn wel prijzig en vooral leuk om cadeau te krijgen, maar blij word ik er wel van. Rituals heeft naast alle heerlijke producten ook een gratis App. Met deze App kun je handig oefeningen doen om bijvoorbeeld, zoals ik, in slaap te komen. Je kunt zelf kiezen wat je wilt doen: yoga oefeningen of meditatie-oefeningen. En je kunt ook kiezen hoeveel tijd je hieraan wilt besteden, variërend van 5 tot 20 minuten.

Op zijn kop

De meditatie-oefeningen helpen mij goed. Het is wel jammer dat je niet zelf een stem kunt kiezen. Ik vind de stem die ze hebben gekozen zelf niet echt prettig. Maar als het je lukt om je daar niet aan te storen, zou ik de App zeker aanraden. En nee, ik heb geen aandelen bij Rituals.

Klein minpuntje: ik heb wel eens geprobeerd om ook yoga-oefeningen te doen. Maar op mijn kop op mijn telefoon kijken hoe ik de zonnegroet nu ook alweer moet doen, werkt voor mij niet echt ontspannend. Daarvoor vind ik mijn telefoonschermje toch echt te klein en heb ik te weinig natuurlijk yogatalent. Ik ben benieuwd hoe jij dit beleeft. Via de vitaliteitssite kun je het me laten weten.

De Rituals App is verkrijgbaar via Google Play of in de App store.



HOE KRIJG IK DE SCHIJF VAN VIJF OP EEN QUATTRO STAGIONI

Loesje

Postbus 1045
6801 BA Arnhem
www.loesje.nl

Hoe doe jij dat nou?



Stefan de Wit
orthopedagoog

Om vitaal te leven sport ik 3 à 4 keer per week, eet ik gevarieerd en zorg ik dat ik voldoende nachtrust heb. Voetbal en hardlopen zijn favoriet, maar squashen en wielrennen vind ik op zijn tijd ook heerlijk om te doen. Op mijn werk probeer ik ook mensen te inspireren, motiveren en stimuleren om samen met onze bewoners zoveel mogelijk te bewegen en te beleven. Ik vind het belangrijk daarom zelf ook een vitaal 'uithangbord' te zijn.

...



Trijke de Bruin
teamleider

Teamleider zijn vraagt veel creativiteit en organisatie. Daarom vind ik het belangrijk dat mijn lichaam en geest vitaal blijven. Ik rij in mijn vrije tijd paard in de discipline Reining wat inhoudt dat we op hoge snelheid galopperen, dan abrupt stoppen zonder dat ik het paard stop met een bit. Dit vraagt veel concentratie en behendigheid. Mijn paard leert mij om te gaan met leiderschap, samenwerking en vertrouwen. Ik blijf lichamelijk vitaal en word uitgedaagd steeds weer nieuwe oefeningen te bedenken waarbij we samen beter worden.

...



Fiona Chandler
teamleider

Toen ik de workshop 'Blik op de toekomst' volgde, raakte ik geïnspireerd door de trainer. Ik dacht: dit wil ik ook! Ik ben toen een trainers- en coachingsopleiding gaan volgen. Sinds dit jaar geef ik nu zelf de workshop. Daarnaast bied ik trainingen aan over persoonlijk leiderschap. Ik blijf vitaal door me te richten op datgene wat ik leuk vind om te doen in mijn werk. Ook in mijn werk als teamleider vind ik het coachen van medewerkers het meest waardevol. Ik geloof dat mensen in hun kracht staan als ze datgene doen waar ze energie van krijgen en waar hun talenten liggen.

www.bestcasescenario.info

...

Linda Bos

persoonlijk begeleider

De workshop 'Blik op de toekomst' is echt een aanrader! Hij was voor mij een stok achter de deur om actie te ondernemen. Na het volgen van opleidingen ben ik gestart met mijn eigen trainingsbureau. Ik ontwikkel en geef trainingen aan teams op het gebied van samenwerking & communicatie. Mijn droom is werkelijkheid geworden! En niet onbelangrijk, ik voel me weer blij en barst van de energie!

www.bostrainingen.nl

...



Ingrid Ligthoet
P&O medewerker

Ik ben 8 jaar geleden geswitched in mijn carrière richting P&O, omdat ik klaar was met onregelmatig werken en met het zorgen de hele week naast het zorgen voor mijn kinderen thuis... een beetje een overkill. Omdat mijn hart toch wel bleef uitgaan naar zorgen, ben ik begonnen met een massageopleiding en doe ik dus naast mijn P&O werk nu ook het lichaamswerk, masseren! Ik heb bewust gekozen voor een therapeutenopleiding, omdat ik daar breder opgeleid werd dan alleen technisch masseren. Ik hou me nu bezig met het op zoek gaan met mijn klanten naar balans in hun leven, inspanning/ontspanning. Meestal is er sprake van een disbalans in hun leven waardoor ze lichamelijke klachten ontwikkelen.

www.massagekaatsheuvel.nl



Marathon van Rotterdam 2017

Medewerkers Ondersteuning Thuis regio Rijnmond-Noord lopen 10 km

door Anja Leer

In teamoverleg Ondersteuning Thuis Rotterdam Noord-West van mei dit jaar kwam het idee om als team iets sportiefs te gaan doen. Als voorbeeld werd gegeven estafette marathon met vier collega's per team. Een aantal reageerde meteen enthousiast, collega's die niet willen of kunnen hardlopen wilden achter de schermen meewerken.

Binnen ons kantoor zijn ook teams Ondersteuning Thuis Schiedam en Nieuwe Waterweg Noord gevestigd. Daar raakten ook collega's enthousiast.

Daarnaast hebben later enkele collega's van PG Rotterdam Noord zich bij de lopers aangesloten. Leuk om hierbij te vermelden, is dat Nelli Cooman betrokken is. In juni hebben de deelnemers een bijeenkomst gehad met haar, waarin zij veel tips heeft gegeven alsmede voedingsadvies. Er is besloten niet de estafette vorm te gaan lopen, maar per persoon de 10 kilometer, omdat we dan allemaal starten en finishen.

Feit: 12 collega's van alle eerder genoemde teams hebben zich ingeschreven. Zij gaan dus de 10 km lopen. De collega's zijn allemaal volop in training en er hebben ook al enkele gezamenlijke trainingen plaats gevonden! Collega's die niet meelopen worden ook ingezet om mee te fietsen met de trainingen, mentale support te leveren en dingen te regelen rondom hun deelname.



Er zijn voor een ander

door Clarence van der Waal

Ik heb het altijd al als normaal beschouwd om als vrijwilliger werkzaam te zijn. Eerst in de vorm van ondersteuning in mijn eigen buurt, maar na het behalen van mijn EHBO-diploma binnen ASVZ, wist ik wat ik wilde: EHBO-vrijwilliger zijn.

Het helpen op evenementen met collega-vrijwilligers is iets wat mij veel plezier en voldoening geeft. De aardige woorden en de vriendelijkheid die je krijgt als je iemand hebt kunnen helpen met raad en daad en soms een verband en of pleister, zijn fijn.

Maar ook het elkaar bijstaan, zoals in het geval van een meisje dat van de trap was gevallen. De ouders kwamen mij in paniek roepen en de situatie was ook zeer ernstig. Het meisje lag stil onderaan de trap. Dan is het omschakelen en meteen handelen. Ik hield haar hoofd/nek vast waarop 112 gebeld werd. Binnen enkele minuten waren de politie/ ambulance en traumahelikopter aanwezig. Het meisje was iets

bijgekomen. De artsen waren haar aan het onderzoeken en ik mocht haar voorzichtig overgeven aan hen. Het was erg pittig om dit mee te maken maar door het te delen binnen de EHBO-groep en samen de stappen nog eens door te nemen, het weten dat je collega's EHBO'ers er voor je zijn in moeilijke situaties, daar krijg ik energie van, dat maakt het werken als vrijwilliger zo leuk.

Binnen de EHBO-vereniging Slidrecht zeggen wij: "Als wij niets hebben hoeven doen, dan is het een geslaagd evenement." Zoals op zaterdag 19 november, aan de slag als vrijwilliger op de Merwebolder bij de Bolderloop. Dat was extra leuk omdat ik een aantal cliënten die meeliepen ken en er is niets fijner dan om te kunnen zeggen: "Een geslaagd evenement!" als alles goed is gegaan, iedereen gefinisht is en we niets hebben hoeven doen.

De attenties die we kregen in de vorm van bloemen en een aardigheidje van de Merwebolder zijn altijd leuk, maar de voldoening bestaat uit: er kunnen zijn voor een ander als vrijwilliger.



Boogie Woogie in je leven

door Jocelyn Nugteren

Toen Mondriaan begin 1944 op 72-jarige jarige leeftijd vrij plotseling overleed, liet hij Victory Boogie Woogie onvoltooid achter in zijn atelier in New York. Het ruitvormige schilderij zat vol met stukjes gekleurd papier en plastic waarmee Mondriaan nieuwe accenten en ritmen aan het onderzoeken was.

Hij kwam in New York aan in oktober 1940 en werd daar opgevangen door een vriend die hem hielp aan een atelier, meubilair én een platenspeler. Daar maakte Piet voor het eerst kennis met de Boogie-woogie, een opwindende, ritmische piano blues. Hij raakte zo geïnspireerd door deze muziek en de stad New York met zijn bruisende levensritme dat hij er twee schilderijen van maakte: De Broadway Boogie Woogie en het niet voltooide schilderij dat op de foto te zien is: *Victory Boogie Woogie*.

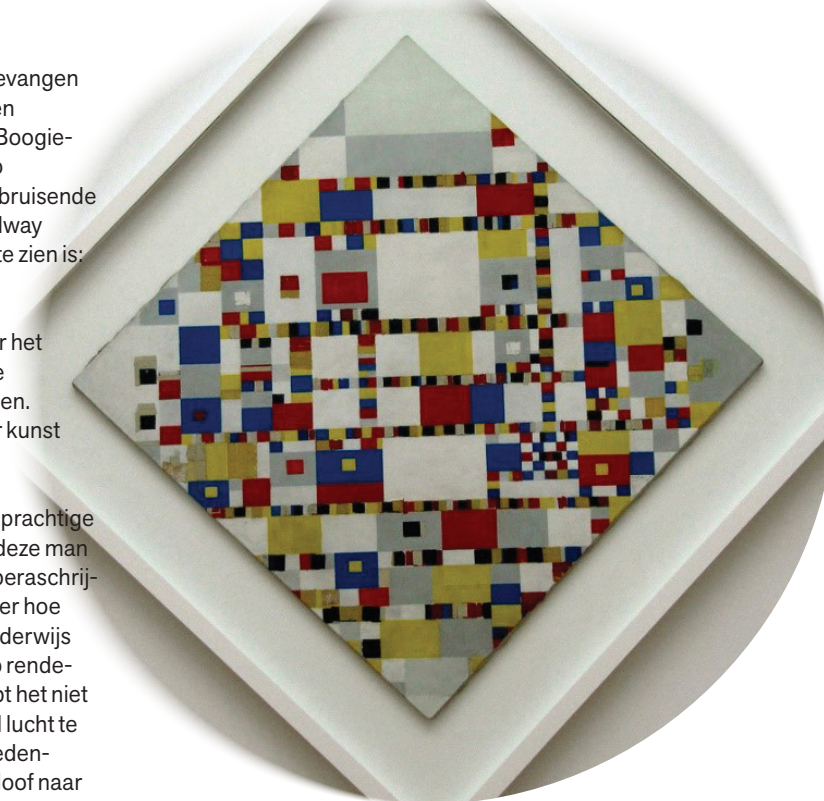
Wie de Victory Boogie Woogie zelf wil aanschouwen kan naar het mooie Gemeentemuseum in Den Haag gaan. Neem gerust je kinderen mee, want in het museum zijn wonderkamers gelegen. Op een speelse interactieve manier leer je daar van alles over kunst en Piet zelf leert je hoe je de Boogiewoogie moet dansen.

Laatst was ik bij de Nacht van Kunst & Kennis in Leiden. In de prachtige Leidse schouwburg luisterde ik naar Ramsey Nasr. Voor wie deze man niet kent: hij is dichter, schrijver, essayist, acteur, regisseur, operaschrijver en vertaler. Hij gaf een pleidooi over het nut van kunst. Over hoe 'zachte' vakken zoals filosofie en kunstgeschiedenis in het onderwijs niet mogen verdwijnen in een wereld die momenteel sterk op rendement gericht is. Kunst op zichzelf heeft geen enkel nut. Je hebt het niet nodig om te kunnen bestaan. Je hebt het wél nodig om de ziel lucht te geven. Piet had dat tijdens de 2e wereldoorlog, wij nu in de heden-daagse tijd waarin er ook zoveel gebeurt dat je vaak vol ongeloof naar de televisie zit te staren.

Naar de foto kijkend zou ik zeggen: ik gun iedereen Boogie Woogie in zijn leven.



Pieter Cornelis (Piet) Mondriaan (Amersfoort, 7 maart 1872 – New York, 1 februari 1944) verhuisde in zijn leven ettelijke malen. Zijn laatste verhuizing was van London naar New York, met name om de 2e wereldoorlog en de narigheid die deze met zich meebracht (in London ontkwam zijn huis ternauwernood aan een bominslag) zo veel mogelijk te ontlopen.



Piet Mondriaan [1872-1944]
Victory Boogie Woogie
olieverf, tape, papier, houtskool en potlood op doek
1942-1944

TIPS VAN VIPS

Blijf in beweging

Burgemeester Brok, gemeente Dordrecht

Op een onstuimige herfstdag in november spreken wij de burgemeester. Zijn verbondenheid met ASVZ is helder. Een groot aantal cliënten is woonachtig in Dordrecht en 420 medewerkers wonen in deze gemeente die vanaf het jaar 1220 stadsrechten kreeg. Een stadswandeling door deze historische stad is dan ook echt een aanrader. Er is ook een persoonlijke verbondenheid met ASVZ. Vroeger had burgemeester Brok een oom die ernstig verstandelijk beperkt was. En voor zijn zus was vanaf jonge leeftijd duidelijk dat daar haar ambitie lag: het verzorgen en begeleiden van verstandelijk beperkte mensen. Zij is al heel haar leven in deze sector werkzaam en nu sectormanager bij ASVZ.

In gesprek met de burgemeester. . .

Ambassadeur voor de sport

Voor de gemeente is vitaliteit een belangrijk thema. Ieder mens is natuurlijk ten eerste zelf verantwoordelijk voor zijn eigen vitaliteit en om deze te zo optimaal mogelijk te houden.

Het gemeentebestuur vindt het belangrijk dat de inwoners van de stad zo vitaal mogelijk zijn. Daarvoor zijn programma's beschikbaar om mensen te stimuleren gezond te leven en te bewegen. Er is aandacht voor de fysieke en psychische kant. Wat de gemeente hierin doet, is zorgen dat mensen goed kunnen sporten, we hebben een zeer actief sportverenigingsleven. Een paar jaar geleden is er 50 miljoen geïnvesteerd in de Sportboulevard. Met een zeer betrokken wethouder Sport die niet alleen beleidsmatig een heel vitaal sportbeleid voorstaat, maar zelf ook altijd in de sportraad actief is geweest. Zij is een echte ambassadeur voor de sport in onze gemeente.



Een andere wethouder heeft duurzaamheid in zijn portefeuille. Belangrijk is te kijken naar een gezond leefklimaat. Vitaliteit en duurzaamheid nemen dan een belangrijke plaats in. Denk bijvoorbeeld aan afval, mestuittoot, klimaat, (wind)energie en voedsel. Niet op alle terreinen zijn we goed bezig met elkaar en dat zal de komende jaren echt anders moeten.

Studente

Voor onze medewerkers doen wij een hoop. Buiten het feit dat medewerkers gebruik kunnen maken van diverse sportieve activiteiten in onze gemeenten is er bijvoorbeeld ook een fietsenplan. Momenteel loopt een 4de jaars HBO-studente van de Haagse Hogeschool, Voeding en Diëtik stage bij de gemeente Dordrecht. Zij kan onze medewerkers tips geven over voeding. Binnenkort is er ook een aanbesteding voor een nieuwe cateraar. Hierin zal zeker aandacht zijn voor gezonde voeding.

Geen slachtafval eten

Vitaliteit heeft volgens mij ook alles te maken met voeding. Zelf probeer ik zoveel mogelijk biologisch en vetvrij te eten. En iets anders dan scharrelvlees ligt er bij mij niet op mijn bord. Een frituurpan heb ik nog nooit in huis gehad. Mijn neefje plaag ik graag. Je moet geen slachtafval eten, zeg ik dan tegen hem; mijn neefje is dol op frikandellen.

We kennen, denk ik, allemaal onze eigen slechte gewoonten. Zelf heb ik begin 2016 7 weken geen alcohol gedronken. Ik had een antibioticumkuur voor een longaandoening en die laat zich niet combineren met alcohol. Ik miste de alcohol helemaal niet. Ik heb daarna met mezelf afgesproken alleen nog maar in het weekend een drankje te nemen. Dit helpt mij om nog meer in balans te zijn. Het komt vooral aan op discipline om je voornemens ook ten uitvoer te brengen. Dat zouden we allemaal meer moeten doen.

Ik ben geen sportman, maar waar ik echt wat mee heb, is paardrijden. De combinatie van mens en dier is het mooiste wat er is. Wij hadden vroeger paarden bij ons thuis. Dus het was normaal dat we dagelijks paardreden. Naarmate ik het nu langer niet meer doe, realiseer ik me dat ik er veel meer van genoten heb dan waar ik me toen bewust van was. Nu past het niet in mijn volle agenda, maar er zijn voldoende andere mogelijkheden om toch te bewegen. Bewegen bouw ik in mijn dagelijkse leven in, naar afspraken wandel ik en ik mag graag fietsen. Tot voor kort deed ik al mijn huishoudelijke werk zelf. In een huis met 4 trappen ben je dan behoorlijk fysiek in beweging.

Tip voor onze medewerkers

Blijf in beweging op ieder vlak. Het mooiste wat ik aan jullie vak vind, is de zingeving die jullie kwijt kunnen in je werk. Jullie zijn in een bevoorrechte positie met het prachtige werk dat jullie doen! Een groot risico dat ik zorgbreed zie, is de bureaucratisering. Hier moet echt aandacht voor zijn aankomende jaren, om dit terug te dringen, zodat jullie aandacht nog meer naar de cliënten kan gaan.



Spring maar achterop bij mij, achter op mijn fiets



Oke, hij houdt dus van fietsen en schrikt niet terug van wat extra gewicht achterop. Hij nam niet alleen in deze krant het stokje over van Corry Konings. Ook in de Nederlands Top-40 volgde hij haar door de grootste hit in de Top-40 allertijden te scoren met Ik Neem Je Mee. We hebben het over de 35-jarige Gers (Gerwin) Pardoel. Vader van twee kinderen en de beste rapper met zachte G. Hij vertelt ons over Vitaliteit.

Gers, wat betekent het begrip vitaliteit precies voor jou en hoe werk je hieraan? Energiek zijn, me goed voelen in mijn lichaam en geest. Ik zit vaak nachten lang in de studio en dat

vraagt een hoop energie. De optredens die ik geef vragen ook veel energie, ik ren en spring op het podium en daar komen de lappen tekst nog bij. Soms slaap ik bij wanneer ik me moe voel. Maar ook gezond eten, veel fruit en groente, doet mij goed. Ik drink vooral erg veel water en als ik denk dat het nodig is gebruik ik voedingssupplementen. Een rondje fietsen op mijn racefiets vind ik ook lekker, daarna ga ik in een heet bad met Himalaya-zout om te ontgiften.

Oke, je bent er actief mee bezig! Zijn er dingen die je er aan zou willen toevoegen, maar waar je niet aan toe komt? Ik zou graag ook eens willen ontgiften door middel van een sappenkuur. . . alleen komt dit er telkens niet van, haha!

Je timmerde al lekker aan de weg, maar eind 2011 was je razend populair met 'Ik Neem Je Mee'. Heeft dat je vitaliteit, en je acties daarin, veranderd?

Jazeker, ik maak vaak lange dagen en vooral tijdens het festivalseizoen moet ik vitaal zijn. Meestal ga ik zo'n twee maanden voor het festivalseizoen volop sporten zodat ik fit genoeg ben.

Welke specifieke bedreigingen voor je vitaliteit brengt het artiestenleven met zich mee voor jou?

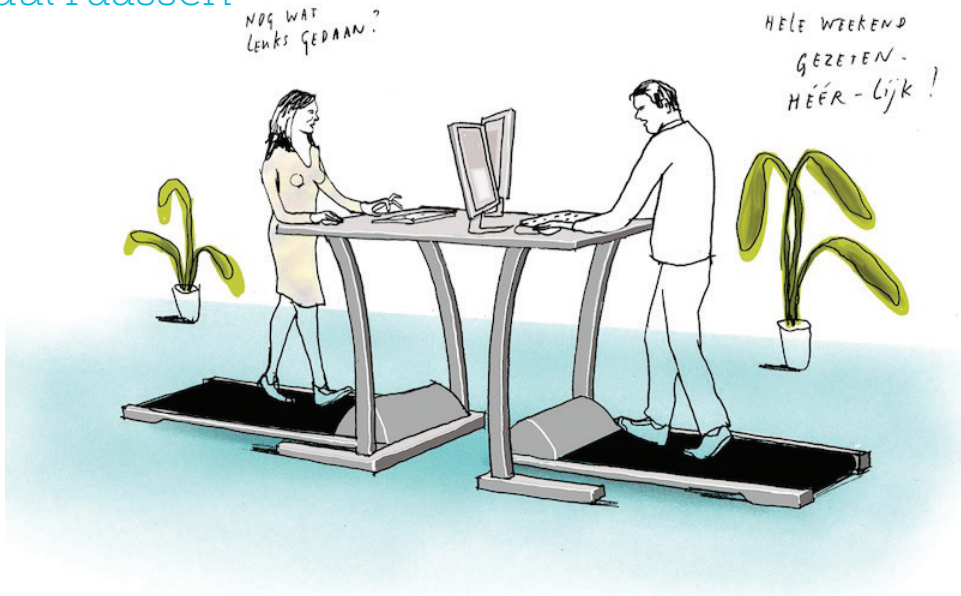
Korte nachten, lange dagen. . . weinig slaap en vaak ook een ongezonde hap op de weg. . . Maar gelukkig houden de festivals en zalen zich goed aan de rider* en daardoor helpen ze wel met een goede hap en gezonde hapjes wanneer we optreden.

Is er een periode in je leven geweest waar in je je niet vitaal voelde? En hoe ben je hier mee omgegaan?

Jazeker, iedereen maakt wel zo'n periode mee. Of je nu bekend bent of niet. Voor mijzelf heb ik toen besloten geen alcohol meer te drinken. Dat hielp goed. Ik kreeg weer meer energie en kon beter en langer slapen.

* Een rider is in de theater- en muziekwereld een lijst van beschikbare voorzieningen die een artiest wenst of eist om zijn optreden mogelijk te maken.

Paul Faassen



Onderzoek naar duurzame inzetbaarheid Update

door Seyhan Kant

In de eerste Vitaliteitskrant schreef ik over mijn onderzoek naar inzetbaarheid van medewerkers als afstudeeropdracht voor mijn opleiding Management in de zorg aan de Avans Hogeschool in Breda. Hierbij een update.

Ik ben in september 2016 naar een bijeenkomst geweest bij het Nationaal Platform Duurzame Inzetbaarheid (NPDI). Dit is een overheidsorgaan dat zich inzet voor duurzame inzetbaarheid van medewerkers binnen welk bedrijf dan ook. Zij gaan uit van een waardemodel. Dit model is het uitgangspunt van mijn onderzoek.

Er wordt veel binnen de organisatie gedaan met betrekking tot het duurzaam inzetten van middelen en mensen. Ik heb de afgelopen periode de tijd genomen om mij te oriënteren op dit gebied. Er zijn mooie dingen voorbij gekomen zoals:

- Het aanbod op de vitaliteitssite
- Het maken van driemaanden-roosters op woningen
- Het vergroten van de eigen verantwoordelijkheid
- Het zoeken van verbinding met elkaar

Dit alles en de nominatie die ASVZ heeft gekregen voor beste werkgever in onze branche, maken mij een trotse medewerker. En ik zal met deze trots en motivatie het onderzoek verder vormgeven.

De enquête wordt medio januari/februari uitgezet, de interviews worden gepland en het theoretisch kader is vastgesteld.

Hoe blijf ik duurzaam inzetbaar?

- Mijn intrinsieke motivatie sluit aan bij wat ik doe
- Ik sta pro-actief in mijn werk en privé
- Ik heb plezier in het werk dat ik doe
- Ik betrek zowel mijn collega's als de betrokken verwanten

Tot de volgende editie!



Alles uit de kast

door Laetitia van de Sande



Onze oudste zoon ging op zijn 23e het huis uit. Oud genoeg om op zich zelf te gaan wonen en jong genoeg om nog voor een studentenflatje in aanmerking te komen. Hij verhuisde naar Dordrecht. Hij had het eigenlijk best goed thuis: een eigen kamer op zolder, veel vrijheid, een ov-jaarkaart en ouders die, ook in de weekenden, vaak weg waren. Als vrienden ons vroegen waarom we hem het advies hadden gegeven om een eigen leven in te richten op een andere plek, kon ik maar één antwoord geven: "We hebben het nu leuk samen. Dat willen we graag zo houden."

We kochten, na 18 jaar gehuurd te hebben, een appartement en verhuisden met onze jongste zoon ook naar Dordrecht. Vier jaar later bewandelden we met hem dezelfde weg als met onze oudste, zij het dat hij zelf een andere reden had om zijn luxe plekje te verlaten. De keuze waar wij hem voor stelden, vanaf 25 jaar kostgeld gaan betalen of een eigen woonruimte zoeken, had tot gevolg dat hij één dag voor zijn verjaardag bij de notaris zat om een koopcontract te ondertekenen. Stevige besluiten met zeker in het laatste geval onvoorspelbare risico's, maar we waren er niet bang voor.

We zijn ondertussen weer ruim vier jaar verder. We zijn ermee vertrouwd geraakt dat eerder stoppen met werken alleen maar later wordt. Dus gaan we maar door en werken we harder dan ooit. Geen enkele reden om te stoppen. Of toch wel?

De pensioenplanner zet berekeningen om in mooie grafiekjes. Financieel kan het, ook als we er rekening mee houden dat het korten nog wel even doorgaat. En hebben we niet altijd heel hard geroepen: "Stoppen met werken doen we samen!" Manlief is 3 jaar ouder en zijn pensioenmoment is bijna tastbaar. Het besluit is gauw genomen. Wat de risico's zijn, kunnen we gelukkig niet inschatten. Maar ook nu zijn we daar niet bang voor. Als collega's me vragen waarom ik heb besloten te stoppen, terwijl ik mijn werk toch zo leuk vind, kan ik maar één antwoord geven: "Dat wil ik graag zo onthouden." Ik heb erin gestopt wat me gegeven was en eruit gehaald wat erin zat. Het is nu tijd om een nieuwe passage aan mijn levensboek toe te voegen.

Leven is een creatief proces, net als schrijven: het is schaven, schrappen, omgooien en soms op het juiste moment opnieuw beginnen.

Weet je wat? Ik blijf dat gewoon doen. Ook met pensioen.



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, 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

www.asvzvitaliteit.jouwweb.nl



ZIE KUNST IN
HET OUDER WORDEN

TEKEN
NIEUWE RIMPELS
IN JE ZELFPORTRET

Loesje

Postbus 1045
6801 BA Arnhem
www.loesje.nl