

ASVZ

# Vitaliteitskrant

www.asvzvitaliteit.jouwweb.nl | juni 2017

## Hoofd leegmaken

Hoewel ik de vitaliteitskrant met veel plezier lees, is het hier en daar ook confronterend. Ik zie foto's van fitte collega's en lees hoe je fitheid kan opbouwen en onderhouden. Het confronterende bestaat er uit dat ik moeilijk de conclusie kan trekken dat ik fit ben. Ik kan me wel als zodanig voordoen, maar ik denk niet dat mijn collega's het geloven. Nu ben ik wel in het bezit van een roeitrainer met digitale ondersteuning, maar die staat al jaren ingeklapt. Ik kom er gewoon niet aan toe. Nu is er wel sprake van verzachtende omstandigheden want fysiek ongemak hier en daar speelt mij parten als het gaat om lichamelijke fitheid. Daarin sta ik natuurlijk niet alleen. Tal van collega's hebben belemmeringen die een lichamelijke fitheid in de weg staan en waar lang niet altijd wat aan te doen is. Laten we niet de denkfout maken dat deze collega's per definitie minder presteren in hun werk. De krant die hier voor je ligt draagt als naam "Vitaliteitskrant" en niet de "Fitheidskrant". Vitaliteit is de mate waarin iemand krachtig en energiek is. Daarin speelt ook mentale fitheid een belangrijke rol. Ik ken collega's die een matige conditie hebben, weinig spierkracht hebben en een figuur niet passend bij de huidige (opgelegde) normen, maar desalniettemin dankzij mentale fitheid optimaal functioneren. Natuurlijk is het goed om meer te bewegen, vroeger naar bed te gaan, te stoppen met roken en gezonder te eten. Maar de verzorging van onze geest is net zo belangrijk, want als je mentaal fit bent functioneer je beter, sta je positiever in het leven, heb je minder last van stress en kun je problemen beter de baas. De vraag is hoe je mentaal fit kan worden en blijven. Als we gaan googelen vinden we tips zoals; doelen stellen, positief denken, niet piekeren maar problemen aanpakken etc. Zelf denk ik dat mentaal fitter worden vooral individueel bepaald wordt en veel te maken heeft met evenwicht in spanning en ontspanning. Het vermogen van tijd tot tijd je 'hoofd leeg te maken' lijkt mij heel belangrijk. Nu zijn er tal van mogelijkheden om dat te bewerkstelligen:



1. **Begin met een braindump;**
2. **Hou steeds bij wat je nog moet doen;**
3. **Zoek afleiding;**
4. **Begin met mediteren;**
5. **Zet alles in perspectief;**
6. **Schrijf je gedachten van je af;**
7. **Praat met mensen die willen luisteren;**
8. **Lees voor diverse mogelijkheden de vitaliteitskrant.**

Tal van trainingen en oefeningen worden op internet aangeboden om ons hierbij te helpen. Ikzelf heb dat allemaal niet echt nodig. Waarom zouden we ingewikkeld doen terwijl iedereen wel mogelijkheden heeft dichterbij huis. Ikzelf zoek het in de eenvoudige voor de hand liggende mogelijkheden die ik toch al tot mijn beschikking heb. Zo kan ik door het luisteren naar muziek eenvoudig het hoofd ledigen. Humor werkt bij mij ook goed. Ik denk weleens dat humor ons gegeven is om de sores van elke dag te kunnen relativeren. Maar de absolute top voor mij is onze residentie (een niet officiële woning waar iemand met een functie verblijft). In ons geval: stacaravan. Wanneer ik daar verblijf, met de klapdeuren open, de zon die naar binnen schijnt, een pot koffie en de krant, ontspan ik en ledig ik mijn hoofd. Soms ervaar ik zelfs even een gelukkig moment. Hoe eenvoudig kan het zijn! Uiteindelijk is toch het beste een combinatie van fysieke- en mentale fitheid. Daarom beloof ik plechtig: Bij meer dan tien positieve reacties op dit schrijven klap ik mijn roeitrainer uit.

● ● ●  
Gert Vermeulen

## Begin bij jezelf

door Angelina Meijers

**Allereerst zal ik mij even voorstellen. Mijn naam is Robin van der Waal van Dijk en ik werk deze zomer zeven jaar op Vlasakker 23. Anders dan de meeste collega's die met mij op Vlasakker 23 werken, ben ik eigenlijk per toeval in aanraking gekomen met de gehandicaptenzorg. Een vriend van mij vroeg mij een keer op een dinsdagavond hoe ik het zou vinden om met mensen te werken die meer dan de gemiddelde mens enorm veel baat hebben bij de hulp van anderen.**

Meteen raakte ik geïnteresseerd en begon mij te verdiepen in dit werk. Ik hoefde er dan ook niet lang over na te denken, voordat ik mijn besluit maakte. Ik kon al snel een proefdienst meedraaien en wist het eigenlijk al meteen. Ik wilde dit werk gaan doen. Omdat ik op dat moment nog met een heel andere opleiding bezig was, namelijk communicatie, trad ik in dienst als parttimer. Ook nadat ik klaar was met mijn studie, heb ik er geen seconde aan getwijfeld of ik mijn baan als begeleider op Vlasakker 23 wilde inruilen voor een baan als communicatiemedewerker. Ik begon mij namelijk steeds meer te beseffen dat ik dan op de stoel kwam te zitten aan een bureau van een groot commercieel bedrijf, waarbij het primair gaat om geld verdienen. Ik zou dan de persoon worden waarvan er dertien in een dozijn zitten om uiteindelijk de kas te spekken van de baas. Natuurlijk beseft ik mij dat dit niet altijd de realiteit is, maar toch bleef dat idee mij achtervolgen.

Met dat onderbuikgevoel werd mijn motivatie nog groter om een goede begeleider te worden. Een begeleider waarvan ouders zouden zeggen dat ze ieder ander kind zo'n begeleider toewensen. Ook nu beseft ik mij natuurlijk dat van dat soort types er ook dertien in een dozijn zitten. Maar dromen mag altijd. Daarom maakte ik de keuze om de kennis die ik had opgedaan tijdens de opleiding 'communicatie' te gaan gebruiken op Vlasakker 23. Natuurlijk was die opleiding veel omvattender dan interne communicatie op de werkvloer. Maar wat mij altijd is bijgebleven is dat communicatie één van de fundamenteën is van een goed geoliede organisatie. Mijn doel was dan ook om mijn hele team vitaal te houden. En met vitaal bedoel ik niet dat we met z'n allen voor de spiegel staan en denken: wat zien we er toch gezond uit. Maar ik bedoel daarmee dat we mentaal vitaal zijn en blijven. Dat we zin hebben om iedere dag naar ons werk te gaan, het wij-gevoel te ervaren, betrokkenheid te voelen en dat we ons allemaal als individu verantwoordelijk voelen voor het werk wat we doen. Ik ben er dan ook altijd van overtuigd geweest dat, om dit te bewerkstelligen, je moet beginnen bij jezelf. Ik schroom dan ook nooit anderen een compliment te geven, wanneer ze dit verdienen. Want ik beseft me dat anderen beter gaan functioneren wanneer zij een belangrijke rol vervullen, dan wanneer zij alleen gewezen worden op hun fouten. Ik betrek altijd iedere collega evenveel bij de kennis die ik in huis heb, om zo met elkaar in gesprek te raken en uiteindelijk tot een gezamenlijk doel te komen. Ook vind ik het belangrijk te allen tijde mijn collega's zeer nauw te betrekken als het gaat om de ontwikkelingen rondom de cliënt waarvan ik persoonlijk begeleider ben, zodat iedereen zich net zo verantwoordelijk voelt voor de zorg die we haar bieden als ik. En



wat ik misschien nog wel het belangrijkste vind is dat ik altijd openlijk kritisch naar mezelf kijk. Ik merk namelijk, dat wanneer ik dit doe, er een deur geopend wordt voor collega's dit ook bij zichzelf te doen. Door ervoor te zorgen dat er een open communicatiecultuur heerst, zal je zien dat men meer en meer gaat werken aan één gezamenlijk doel en dat de groepsdynamiek hier enorm van groeit. Wat ik tot slot dan ook wil meegeven is dat je altijd bij jezelf moet beginnen. Alleen dan kun je gezamenlijk iets bereiken en zal dit terug te zien zijn in de kwaliteit van zorg, het ziekteverzuim, of de secundaire zaken. Want door bij jezelf te beginnen zal je niet alleen zelf vitaal blijven, maar draag je ook bij aan de vitaliteit van het hele team. En uiteindelijk zal de cliënt hiervan profiteren!

● ● ●

## Interview met Martijn Smit

door Martijn Pelgrom

### Hoe lang werk je inmiddels als administrateur?

Ik werk sinds afgelopen januari alweer 3 jaar op de crediteurenadministratie en werkte hiervoor op de Merwebolder als persoonlijk begeleider op een woning.

### Hoe ben je in deze functie terecht gekomen?

Ik kon vanwege een infectie in het bot van mijn voet niet meer als begeleider werken. Door de vele operaties die ik heb gehad heb ik blijvende schade aan mijn voet. Als persoonlijk begeleider ben je vaak aan het lopen en dat is voor mij te intensief.

### Wat heb je daar zelf voor gedaan en welke ondersteuning kreeg jij binnen ASVZ?

Via de bedrijfsarts en gesprekken met mijn teamleider heb ik een arbeidstherapeutisch onderzoek gehad en daaruit kwam een lijst met functies die ik nog wel kon doen. Ik ben mij toen gaan richten op administratief werk. Ik ben verder gaan kijken met een re-integratie bureau en met de medewerker verzuim ben ik gaan kijken wat de mogelijkheden waren binnen ASVZ. Ik kreeg een werkervaringsplek op de crediteurenadministratie van ASVZ. Dit zou dan voor drie maanden zijn en dan zou ik weer naar een andere afdeling moeten. Ondertussen moest ik wel gaan solliciteren en kijken binnen de organisatie voor een functie. Dit werk beviel mij en de afdeling crediteuren beviel het ook. Mijn geluk was dat er ruimte was voor een vaste plek voor mij en toen ben ik definitief naar de crediteuren gegaan.

### Welke tip heb jij voor medewerkers die een andere carrière stap (moeten) overwegen?

Een noodgedwongen stap kan lastig zijn omdat je het werkveld moet verlaten waar je hart ligt. Toch wil ik iedereen adviseren niet bij de pakken neer te zitten en jezelf weer op te pakken. Ga zelf ook kijken waar je mogelijkheden liggen en je verdere talenten. Neem initiatief en wacht niet af. Je werkgever of leidinggevende ziet dit ook en zal ook eerder meewerken. Mijn ervaring is dat dan de mogelijkheden echt aanwezig zijn om een nieuwe functie te vinden waar je plezier hebt in je werk.

● ● ●





## Medewerkers voor medewerkers



### De trainer

Interview met Marcelle Boogaard

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

Ik kom oorspronkelijk qua beroep uit de 'sport -en therapeutenwereld' en ben sinds 2009 werkzaam bij ASVZ. Al mijn werkzaamheden bestaan op dit moment uit dienstverlening in de breedste zin van het woord. In de nachtdienst, waar ik ruim 3 jaar met veel plezier mijn taak vervul, door cliënten een zo rustig en comfortabel mogelijke nachtsituatie te bieden. Daarnaast als trainer, oefen -en massagetherapeut voor werknemers. Door collega's vooruit te helpen met mijn kennis en vaardigheden, draag ik mijn steentje bij om het vitaliteitsproject binnen ASVZ nog succesvoller te maken!

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

Sinds 2002 geef ik Yoga. Hierin komen mijn opleidingen en ervaring samen. Om mijn kennis op peil te houden, ga ik regelmatig naar sport -en yoga gerelateerde congressen en vakbeurzen. Daar kwam ik vorig jaar voor het eerst in aanraking met BoxingYoga en was direct geïnspireerd door de stijl en combinaties van oefeningen, dus heb ik besloten de opleiding te gaan volgen.

Veel mensen vragen zich af hoe boxen en yoga zich laten combineren. De beste manier om daar achter te komen, is om het een keer te proberen. Het is een uitdagende les, waar in je core (buik/bekken/billen) bij elke oefening wordt aangesproken. Hierdoor zal met name je stabiliteit en kracht worden verbeterd.

#### Wat heeft BoxingYoga jou persoonlijk gebracht?

Ondanks al mijn activiteiten op het gebied van sport en bewegen, merkte ikzelf ook verrassend snel een enorme vooruitgang in mijn stabiliteit, kracht en souplesse. Mede hierom kan ik het iedereen aanraden! Enige bekendheid met fysieke belasting is overigens wel gewenst voor deze les. Voor mensen met blessures en fysieke klachten, kan deze les een uitkomst zijn om weer belastbaarder te worden.

#### Wat zijn je ervaringen met de BoxingYoga lessen voor ASVZ?

Mijn antwoord hierop geldt niet alleen voor de BoxingYoga; alle activiteiten die ik geef, hebben als doel dat de belastbaarheid van mensen toeneemt. Zowel fysiek als mentaal. Tijdens de lessen heb je even geen tijd om aan iets anders te denken. Mensen zijn 100% gefocust op het nu. Dit zorgt er direct voor dat het stresslevel naar beneden gaat met alle positieve gevolgen die daarbij horen. Ik hoor veel positieve feedback over de BoxingYoga, maar voor sommigen is de belasting net te hoog. Deze collega's raad ik aan om bijvoorbeeld eerst hun belastbaarheid op te bouwen in de fitness of te starten met de adem -en ontspanningstraining. Of uiteraard met iets wat mijn vitaliteitscollega's aanbieden.

#### Wat is jou droom voor de toekomst?

Vitaal zijn en blijven is leuk en helemaal niet zo moeilijk. Daarom wil ik mij volledig inzetten om het onderwerp vitaliteit binnen ASVZ nog grootser op de kaart te zetten en te houden.

### De deelnemer

### Boxing Yoga Helene



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

door Héléne Molenaar

"Joh Hélèn, heb je al op de Vitaliteitsite gekeken? Vroeg mijn collega Nathalie. Ik heb me opgegeven voor Boxingyoga, ga je mee?"

Het is al jaren geleden dat ik überhaupt iets aan sport gedaan had, ja een blauwe maandag bootcamp met een bups vriendinnen wat niet al te best was voor mijn gestel. Dit deed meer kwaad dan goed omdat er geen begeleiding was die mij vertelde wat ik fout deed of hoe iets wél moet. De laatste 5 jaar kamp ik af en aan met rugklachten. Variërend van 'hè het zit niet lekker, maar dat loop ik er wel uit. Tot niet meer op of neer kunnen en aan de bank gekluisterd met het recept 'lopen, liggen, fysio, pijnstilling en spierverslappers'. Niet om blij van te worden, eerder chagrijnig en zwaar gefrustreerd en dat is dan netjes uitgedrukt

Toen kwam de Vitaliteitsite met daarop BoxingYoga. Aan gewone yoga had ik niet snel mee gedaan, dat kwam op mij altijd wat zweverig over en ik zag mezelf niet in de onmogelijke posities genaamd 'de lotus' of 'de boterbloem' komen. BoxingYoga klonk wel stoer en wat pittiger, meer met beide benen op de grond. Nou ik heb het geweten! Spierpijn! Zuchten, kreunen toen ik mijn spieren kennis liet maken met alle bewegingen. De begeleiding door Marcelle is professioneel, ze heeft kennis van het menselijk lichaam en weet welke bewegingen ergens een belasting geven. Ze geeft een seintje als iemand op moet letten met klachten in dat lichaamsdeel. Dat geeft vertrouwen.

Al na een paar lessen merkte ik dat mijn rug lossen ging zitten en de spieren van mijn 'core' (jaja ik heb wat geleerd hoor) sterker werden. Ik merk dit ook in mijn werk. Blijkbaar zijn de bewegingen best statisch die ik gedurende de dag maak, want ik krijg steeds meer bewegingsvrijheid doordat alles soepeler wordt. Een klein voorbeeldje. Toen ik begon kon ik niet goed naar voren bukken en mijn armen laten hangen. Later haalde ik het net voorbij mijn knieën, nu kom ik tot aan mijn enkels met mijn vingertoppen. Een slangenmens zal ik nooit worden, maar ik wordt steeds sterker en flexibeler. Ik heb veel lol in de BoxingYoga en de begeleiding door Marcelle is heel prettig en ze heeft humor. Daar wordt ik wél blij van!



SOMMIGE DAGEN EET JE SLA EN DOE JE YOGA. ANDERE DAGEN EET JE CHIPS EN LIG JE OP DE BANK.

ZE NOEMEN DAT BALANS. 🧘‍♀️

SMLY.



# Vitaal als een kangoeroe??

door Angelina Meijers

"Het is een mooi avontuur" zeg ik tegen iedereen (eigenlijk bedoel ik: "ik ben doodmoe en zie het soms wat somber in") "Wat goed dat je al zo nadenkt over "later" zegt men, ik glimlach braaf en denk bij mezelf dat ik het ook best confronterend vind.

Ook ik ontkom niet aan het proces van ouder worden en nadenken over de toekomst. Dit thema beheerst al langere tijd ons gezin en we zitten regelmatig met elkaar om tafel om dit te bespreken en vorm te geven.

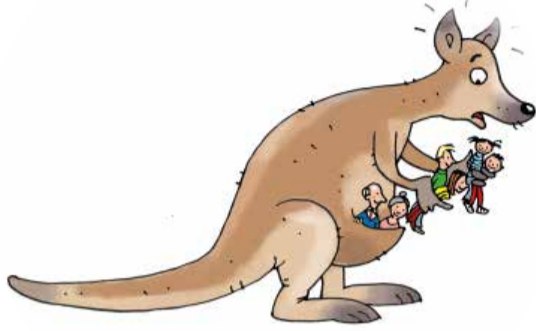
Nu zijn we gezegend met een fantastische zoon en schoondochter en is het idee ontstaan om met zijn vieren op zoek te gaan naar een huis waarin we samen, maar toch apart, kunnen wonen.

Belangrijk aspect is dat de oudere helft van het viertal er kan blijven wonen, ook als het allemaal wat lastiger zal gaan. "jullie mogen er blijven wonen tot je weg gaat lopen hoor" wordt er gekserend gezegd. "Hahaha", lach ik lollig mee, maar beelden van mezelf als dolende dame doemen op...

Avonden hebben we doorgebracht op het internet en kwamen daar termen tegen als "generatie wonen" en "kangoeroe wonen".

Vol goede moed zijn we gaan speuren op huizensites en al gauw ontstond er een lijst met mogelijke woningen. Huidige huizen werden te koop gezet en bezichtigingen werden gepland.

Hierdoor veranderde onze zoektocht in een ware queeste en bleek ook al snel dat het best lastig is om een huis te vinden wat aan de eisen voldoet van ons alle vier.



Waren er drie enthousiast, dan kwam de vierde met twijfel (nee, ik zie het echt niet zitten om de garage om te bouwen tot mijn nieuwe onderkomen... ). Aangezien de afspraak is dat er van alle vier een volmondig "ja" moet zijn, wordt het lijstje kleiner en kleiner.

Ieder huis wat een mogelijkheid leek, leverde veel energie op, plattegronden tekenen, dromen en plannen maken.

Fantaseren over de tuin, kippen en geiten doen we urenlang.

Na inmiddels 4 complete huizen te hebben ingericht (en dan bedoel ik echt compleet, tot de kleur van de plinten toe) zijn we echter nog steeds "dakloos". En ik soms een beetje laag in mijn energie maar...

Een dag later komt er misschien weer een mogelijk geschikt huis langs en stroomt de energie weer volop. Vol goede moed gaan we weer kijken want we weten zeker:

Ons gedroomde huis staat al ergens en wacht op ons.

Ja! Het is een prachtig avontuur en ja het is echt goed om over "later" na te denken.

Maar soms verlang ik al een heel klein beetje naar de buidel van onze kangoeroewoning, gewoon om even te kunnen rusten...



## Hoe is het nu met... Corrie Verheul



"Hoi Corrie, Erica van ASVZ hier... Wij hebben een krant met als thema vitaliteit. Terugkerend artikel is: hoe is het nu met. Zou jij willen overwegen om hieraan mee te werken?" Maar natuurlijk wil ik dat...

### Wie ben ik

Voor degenen die mij niet kennen, of denken waar ken ik haar ook alweer van, zal ik mij even voorstellen.

Ik ben Corrie Verheul en ben in 1986 begonnen met de opleiding Z-verpleegkundige op de Merwebolder.

Ik heb in verschillende functies en regio's gewerkt binnen wonen en dagactiviteiten. In 2001 maakte ik de overstap naar P&O waar ik werkte als loopbaanadviseur. De laatste jaren bij ASVZ heb ik als zorgbemiddelaar bij Zorgbemiddeling gewerkt. Daarnaast was ik actief deelnemer van de georganiseerde activiteiten van de personeelsvereniging, later ook bestuurslid.

### Op de boerderij

In 2013 leerde ik Jan kennen. Jan is melkveehouder van 45 melkkoeien en 20 jongvee. Toen we wilde gaan samenwonen betekende dat dat ik ging verhuizen en heb ik, na een dienstverband van 28 jaar, besloten mijn baan bij ASVZ op te zeggen.

Wij wonen samen met onze hond Syb in het Brabantse dorp Keldonk. Een dorp dat valt onder de gemeente Veghel, sinds 1 januari Meijerijstad. De eerste keer dat we samen door de stal liepen zei ik "als je een boerin zoekt, moet je echt verder gaan zoeken". Ik zag mezelf niet tussen de koeien doorlopen en al zeker niet melken, want wat zijn ze groot. Maar al doende raakte ik steeds meer gewend en vanaf de eerste keer achter Jan zijn rug door de stal lopen, naar nu zelfstandig melken en mij bezighouden met de dagelijkse werkzaamheden. Regelmatig wordt de vraag gesteld "ben je nu boerin". Zo zie ik mezelf

nog lang niet want er zijn heel veel dingen die ik kan en weet, maar nog veel meer dingen die ik nog moet leren.

Waar ik bijvoorbeeld nog niet genoeg kennis van heb zijn alle (veranderende) regel-, en wetgeving, registratie, kwaliteitstoetsing etc. Er vind dus een verschuiving plaats van daadwerkelijk met de dieren en op het land bezig zijn, naar het registreren van gegevens op de computer. (Hé, waar ken ik dat ook alweer van?) Maar we hebben het goed, en hebben nog veel plezier met datgene wat we doen. Onze blik is altijd op de toekomst gericht, wat kunnen we doen om de koe comfort te verbeteren, en zijn er dingen die we kunnen veranderen om meer opbrengst te hebben van de gewassen die wij verbouwen.

### ASVZ

ASVZ is voor mij altijd een goede werkgever geweest. Mijn ervaring bij ASVZ is, dat wanneer je een idee hebt er altijd wel iemand is die naar je luistert, en dat je (wanneer dit mogelijk is) de ruimte krijgt om dit binnen de gestelde marges uit te voeren. Een mooi voorbeeld hiervan is dat ik voor de interne leergang teamleider een ondernemingsplan moest schrijven. Dit ging erover om de papiermakerij, waar ik op dat

moment teamleider van was, te verhuizen van het terrein van de Merwebolder naar Sliedrecht. Mijn manager heeft dit gelezen en het plan besproken met de raad van bestuur. Drie maanden later verteld Peter Mertens dat er een pand in de Middeldiepstraat beschikbaar was en vroeg mij of ik het zou zien zitten om in december met de dagactiviteiten naar het dorp te verhuizen.

Dus, laat je horen als je een goed idee hebt, hou dit niet voor je zelf maar zorg dat je gehoord wordt. En als de eerste persoon niet luistert, dan ga je naar de volgende.

### Tot slot

Deze rubriek draagt de naam: hoe is het nu met? Ik kan alleen maar zeggen dat het heel goed met mij gaat. Ik heb een heerlijk leven hier met Jan op onze boerderij in Keldonk en zou niet meer terug willen. Maar stel, je weet tenslotte maar nooit, als ASVZ hier in de omgeving nog iets heel leuks start.....

Houdoe







# Recept

**Pompoen muffin met boerenkool en cheddar**  
**Bereidingstijd: 30 min. – wachttijd: 25 min.**

**Ingrediënten**

- 2 el Olijfolie
- 1 tl Zout
- 4 tl Vers gemalen zwarte peper
- 1 el Boter
- 300 g Gehakte boerenkool zonder stengels
- 4 plakken (cheddar) kaas
- 1 st Flespompoen
- 4 st Ei
- 4 st sandwiches of geroosterde engelse muffins (door de helft gesneden)

**Benodigheden:**

Bakpapier

**Bereidingswijze:**

Verwarm de oven voor op 180 °C.  
 Schil de pompoen, haal de pitten uit de binnenkant en snijd het vruchtvlees in acht mooie schijven.  
 Verdeel ze over de ovenschaal met bakpapier en sprenkel er wat olijfolie overheen.  
 Bak de pompoen ongeveer 20 minuten tot het vlees zacht is.  
 Bestrooi ze met 1 theelepel zout en een snufje peper.  
 Verhit een pan op middelhoog vuur en smelt de boter in de pan.  
 Breek de eieren voorzichtig en bak ze ongeveer 2 minuten. Stel nu de sandwiches samen!  
 Van beneden naar boven is de inhoud: onderste gedeelte muffin, boerenkool, plakje kaas, gebakken ei, pompoen, bovenste gedeelte muffin.  
 Bak de samengestelde sandwiches nog zo'n twee minuten in de pan, zodat de ingrediënten warm worden en de kaas lekker smelt.



● ● ●  
**Restaurant "De Roef Sliedrecht"**

# Fitsolute.nl

## Vitale apps

door Renske Krispijn

In je eigen huiskamer werken aan een fit lichaam? Ja graag!  
 Op de vitaliteitsite van ASVZ lees ik dat ik in mijn eigen huiskamer kan werken aan een fit lichaam. Er naast staat het super strakke lijf van onze eigen bewegingsagoge Carla Timman. "Zo'n lijf wil ik ook", is mijn primaire reactie. Aan de andere kant, als ik denk wat ik daar allemaal voor moet doen begin ik spontaan te zuchten.

Ik sport en probeer gezond te eten en te leven. Aan de andere kant hou ik ook van het bourgondische leven: lekker eten, wijntje erbij. Ik zie al een soort wolkje boven mijn hoofd met alleen maar wortels, komkommer, water, geen alcohol... Niet echt een beeld waar ik blij van word. Nieuwsgierig geworden klik ik toch op de link naar de website [www.fitsolute.nl](http://www.fitsolute.nl)



Van de website raak ik blij verrast. Je kunt meedoen met verschillende challenges die 21 dagen duren. Je kunt daarbij zelf aangeven wat je niveau is. Alle oefeningen zijn voorzien van een video. Thuis kun je dus, met behulp van je tablet of laptop, meedoen. De sportieve work-outs duren 20 minuten. Je kunt ze ook uitbreiden met een warming up of cooling down. Volgens de website is drie keer per week 20 minuten intensief sporten effectiever dan 1 of 2 keer per week een uur. Ik was al gewend om thuis voor de televisie te sporten, maar volgde dan work-outs van 1 uur. Ik merk dat de drempel om nog 's avonds te gaan sporten veel lager is als ik maar 20 minuten hoef dan een uur. Daarnaast zijn de workouts goed te doen, mede door het enthousiasme van de trainers op de video.

Op de website staan daarnaast voedingstips en vind je een voorbeeld van een voedingsschema. Als ik die ziet valt het me eigenlijk alles mee wat je allemaal kunt eten. Conclusie is dat als je minder calorieën eet dan je verbrandt, je afvalt. Voor mij persoonlijk is dit geen doelstelling, ik wil alleen graag wat fitter worden. Een strakker buikje zou leuk zijn, maar hierin probeer ik niet te streng te zijn voor mezelf. Ik heb pas net een begin gemaakt met het volgen van een challenge, dus kan nog niet zeggen of het op lange termijn effect heeft en vol te houden is. De eerste indruk is positief. Ik zou zeggen probeer het eens.



# Boekrecensie

**De levenscode**  
 Over het geheim van vitaal oud worden.  
 Auteur; Albert Sonneveld

Hoe vind je jouw balans? Welke verantwoordelijkheden heb je? Waar vind je de wijsheid die klopt voor jou leven? En hoe past een gezonde leefstijl in je drukke bestaan?  
 Albert Sonneveld begon aan een fascinerende ontdekkingsreis op zoek naar antwoorden op bovenstaande vragen. Hij onderzocht waarom juist bepaalde ouderen op zeer hoge leeftijd nog zo vitaal zijn. De afgelopen dertig jaar interviewde hij honderden vitale ouderen en vergeleek zijn bevindingen met wetenschappelijke onderzoeken over dit onderwerp. Hierin ontdekte hij een aantal gemeenschappelijke kenmerken en die verwerkte hij in zijn vitaliteitsmodel/Vitaliteitspyramide.  
 In dit boek kun je een aantal verhalen lezen van de gesprekken die Albert had met de vitale bejaarde krachtpaters. Daarnaast wordt je in dit boek aan de hand van de pyramide meegenomen in het thema van elke laag. Door de praktische tips en testjes kun je gelijk zelf aan de slag. Achter in het boek is een 6 weken vitaliteitsplan waardoor je op een zelfgekozen moment zelf aan de slag kan met het ontwikkelen van een gezonde leefstijl en een vitaal gedragspatroon!

Krijg als medewerker van ASVZ 10% korting op een masterclass Vitaliteit!  
 Ga naar: <http://shop.albertsonneveld.nl/11633185/masterclass-mentaal-vitaal-22-september>  
 Voeg de masterclass toe aan je winkelwagen en voer op de volgende pagina de vouchercode in!  
 Vouchercode: asvz-mentaalvitaal2017



12 t/m 16 juni 2017 is het de week van de RI&E. Dé wat? RI&E, Risico Inventarisatie & Evaluatie. Hiermee inventariseren we alle risico's (zowel voor medewerkers als cliënten) die op jouw werkplek spelen. Doel is om de arbeidsomstandigheden en de zorg voor de cliënten waar mogelijk te verbeteren zodat je gezond en met plezier kunt (blijven werken). Jaarlijks nemen we circa 90 groepsinterviews af binnen teams van ASVZ. In de week van de RI&E kun je op Portaal meer lezen over de RI&E.



# Hoe doe jij dat nou?



## Aileen Roosen

Als meewerkend Teamleider vraagt je werk veel energie, creativiteit en vooral flexibiliteit. Ik zorg dat ik in mijn werk blijf groeien, dit geeft me energie die ik kan delen met mijn team, wat ik erg belangrijk vind.

Hier haal ik een stuk voldoening uit, "voortuit" blijven gaan...

Met de management opleiding voor de deur, heb ik mijn groei alweer een stukje vorm gegeven. Thuis mag ik ook nog moeder zijn van een tweeling die bijna 2 gaan worden.

Een hele opgave, maar voor mij ook een fijn stukje ontspanning. Op mijn vrije momenten ben ik samen met hen.

We gaan graag fietsen, wandelen, zwemmen en hebben een abonnement van de Beekse Bergen. Voldoende balans om werk en privé gescheiden te houden, dit is ook echt nodig om zelf goed te blijven functioneren!

•••

## Lucy Simons

Tja, hoe doe ik dat eigenlijk?

In ieder geval door gezond te eten en regelmatig in de avonduren als de kinderen slapen naar mijn paard te gaan. Daarnaast doe ik zo veel mogelijk samen met mijn partner om elkaar te ontlasten en heb ik hele lieve ouders die ons zo veel mogelijk helpen. Maar natuurlijk mijn drie kanjers, die kosten me mijn vitaliteit, maar leveren tegelijkertijd alles op. We gaan veel de deur uit met ze, al kost dat altijd de nodige organisatie, na afloop geeft het veel energie. Het werk (Orthopedagoog) wat ik doe, vind ik leuk, dus dat draagt ook bij het vitaal voelen. Soms is het zoeken naar balans in het energieniveau, maar door te genieten van de kleine dingen en ook de humor in te zien van de gekte af en toe, blijf ik vitaal.

•••



## Nathalie van Rixtel – Brakband

Ik werk 36 uur per week als persoonlijk begeleider combineer dat met de zorg voor mijn 3 kinderen: onze oudste dochter Merle en tweeling Lucian en Amélie. Ik werk sinds 2003 bij ASVZ en heb mij, met uitzondering van mijn zwangerschap, nog nooit ziek gemeld. Ik doe er alles aan om een gezond leven te leiden en ben eigenlijk altijd bezig. Ik sport 3 keer in de week, meestal als de tweeling naar de peuterspeelzaal is en de oudste naar school. Dat is het voordeel van onregelmatig werken, ik kan dan in de ochtend sporten. Ik ga vaak lopend met de kinderen naar de stad of ik wandel met Diesel, onze jack Russel. Tijdens mijn werk beweeg ik ook veel. Ik ga op tijd naar bed en eet erg gezond. Ik heb met mijn teamleider, collega's en het werk van mijn man, die ook onregelmatig werkt, goede afspraken kunnen maken over mijn werktijden. Ik krijg mijn rooster drie maanden van tevoren het rooster zodat mijn man dit kan afstemmen met zijn werk. Met beide oma's en een vaste oppas kunnen we de momenten opvangen waarop we allebei moeten werken. Om te ontspannen regelen we af en toe oppas zodat we een avondje kunnen stappen of een weekendje weg kunnen met vrienden. Zo blijf ik vitaal.

•••



## Sandra Huisman

Vitaal blijven met vier energieke jongens (drieling Luuk, Finn en Siem van 5 en grote broer Gijs van 8) in combinatie met de nachtdiensten die ik draai op de Merwebolder, vind ik soms best een hele opgave. Om vitaal te blijven, is genoeg bewegen, gezonde voeding, tijdsplanning, goede oppas en een goede tijdverdeling tussen tijd voor elkaar en tijd voor mezelf belangrijk. Met de jongens trekken we er veel op uit, zodat ze hun energie kwijt kunnen en ik probeer ook genoeg tijd voor mezelf in te plannen. Zo heb ik vorig jaar een cursus mindfulness gevolgd bij Diana van Louweren via de vitaliteits-site, daar heb ik veel aangehad.

•••



# Belvédère

## Een huis vol verhalen

door Jocelyn Nugteren

**Ik probeer mij weleens in te denken welke geschiedenis er schuilt in oude panden die ik zie als ik door een stad loop. Hebben jullie dat ook? In mijn zo geliefde Katendrecht, op de hoek van Rechthuislaan 1, staat zo'n pand met een rijke historie: Belvédère.**



Het markante gebouw van 3 verdiepingen hoog dateert uit 1894 en heeft mooie elementen uit de Jugendstil periode.

Ooit was het een grandcafé waar de kopjes rinkelden. In de jaren 30 stond de Jazz centraal en werd het een dancing waar nationale grootheden optraden zoals Kid Dynamite. Tijdens de oorlog was Jazz verboden, maar Katendrecht was een soort vrijstaat met een eigen waarschuwingssysteem. Als er zich toch een Duitse soldaat op "de Kaap" (Bijnaam van Katendrecht) waagde werd dit direct doorgegeven aan Belvédère en speelden de muzikanten Duitse volksliederen. Ook woonden er een Rotterdamse kunstenaar, Wally Elenbaas, samen met zijn Joodse vrouw, Esther Hartog die Joodse kinderen onderbrachten. Later moesten zij zelf ook onderduiken. Na de oorlog wordt het een bioscoop en zelfs een worstelpaleis waar gegokt werd op de sterkst ogende man. Verderop in de geschiedenis komt er een Grieks restaurant in. In die periode kon je er op maandag ochtend voor de deur servies scherven zien liggen omdat ze de avond er voor de Sirtaki gedanst hadden.

Het pand wordt ouder en ouder en begint in verval te geraken. Tijdens de stadsvernieuwingsperiode staat het op de lijst om gesloopt te worden, maar het is Wally Elenbaas die er persoonlijk voor zorgt dat het pand gered wordt van de sloop. Hij woont en werkt er op de tweede verdieping tot aan zijn dood in 2008.

In het Wereldmuseum Rotterdam is t/m 30 juli de tentoonstelling Ik kook, dus ik ben – Een reis door de keuken met Abdelkader Benali. De Belvédère Volkskeukenkoks maken hiervan een belangrijk onderdeel uit. Schrijver en historicus Abdelkader Benali en kunsthistorica Alexandra van Dongen brengen een vertelling over de rol van het voedsel in ons aardse bestaan. Voor wie wil gaan buurten in Belvédère: het is van vrijdag t/m zondag open voor publiek en wanneer de deur openstaan. Toegang is gratis. Rechthuislaan 1 Katendrecht



**In 2013 is het een verhalenhuis geworden, de eerste in Nederland. De (persoonlijke) verhalen van mensen en gemeenschappen in de hedendaagse stad zijn zichtbaar en beleefbaar gemaakt. Het huis zorgt er voor dat er verbinding ontstaat tussen alle bewoners uit de buurt, ongeacht afkomst of huidskleur. Iedereen wordt er van harte welkom geheten door o.a. de vrijwilligers Nel en Hanny. Stap er gerust eens binnen om naar verhalen te luisteren, naar tentoonstellingen te kijken of om een hapje mee te eten in de volkskeuken. Iedere week staat er een andere bewoner die vanuit zijn/haar cultuur heerlijke gerechten serveert. Alleen al in Rotterdam zijn 170 nationaliteiten. Kun je nagaan hoeveel volksgerechten er zijn!**



## Vrijwilligerswerk: "je wordt er rijk van"

door Anneke van den Dool



Anneke van den Dool werkt al heel wat jaren binnen ASVZ. Ze is begonnen als leerling Z-verpleegkundige in 1981. Haar loopbaan heeft zich voor een groot deel van de tijd afgespeeld op de Griffel; eerst zo'n 16 jaar als leidinggevende en later als persoonlijk begeleider. Op haar vijftigste nam ze, als cadeau aan haarzelf, een half jaar onbetaald verlof. Tijd om te bezinnen, op te laden en tijd te nemen voor de dingen die er vaak zo snel bij inschieten.

Anneke vond het jammer dat het directe contact met cliënten steeds minder werd in de functie van leidinggevende, dit was immers de reden waarom ze ooit had gekozen voor dit vak. Ze besloot haar hart te volgen en te kiezen voor de rol waar ze het meest blij van wordt.

Met veel plezier en energie werkt Anneke momenteel al weer bijna 4 jaar op Matthijs Marijke in Giessenburg. Naast haar fulltime dienstverband doet Anneke al ruim 17 jaar vrijwilligerswerk bij het Hospice VTZ in Gorinchem.

Anneke: "sommige mensen vinden dat het zwaar is wat ik doe. Ik vind het niet zwaar. Je geeft een stukje aandacht aan mensen in de laatste fase van hun leven. Je begint op de drempel en de gast laat zelf wel weten wanneer je binnen mag komen. Elke dinsdag ben ik in het "bijna-thuis-huis" aan de

haarstraat 29.

Mijn vrije dag bij ASVZ is mijn Hospice dag. Als ik hier ben, dan ben ik echt hier en sluit ik het hectische leven buiten. Maar hetzelfde doe ik als ik hier weg ga. Als vrijwilliger sta ik geheel ten dienste van de gasten en hun mantelzorgers. Wat zijn hun wensen? Als vrijwilliger zorg je voor de maaltijden, het schoonhouden van de kamers, voor een gesprekje, een luisterend oor en soms is er gewoon zijn al genoeg.

Laatst had een mevrouw ontzettend zin in een taartje 's ochtends. Prima dan regelen we dat. Ook voor de naasten kan je vaak iets betekenen. Het zijn maar kleine dingen, maar wat je er voor terug krijgt... Ik leer iedere keer weer wat. Je wordt er rijk van, zonder euro's."



## Nieuwe medewerker in beeld



Mijn naam is Patty van Houwelingen en ben 25 jaren jong, geboren en getogen in Sliedrecht.

Voor mijn studie Sociaal Pedagogische Hulpverlening heb ik stages gelopen bij de woningen Colorado en Vlasakker van de ASVZ maar ook in Kenia in een crisisopvang voor mishandelde meisjes, wat ik goed kon combineren met mijn passie voor reizen. Na het behalen van mijn SPH diploma ben ik 7 maanden alleen door Azië gaan backpacken en nu sinds mei 2017 in dienst als begeleider in de intensieve sector.

Mijn inwerken is begonnen, natuurlijk op de woning door mijn collega's maar ook de 1ste weerbaarheidstraining heb ik gehad en de E-learning Introductie nieuwe medewerkers via Zlim staat klaar. Een kennismaking met de raad van bestuur van ASVZ staat in juni op het programma.

En nu in de Vitaliteitskrant, wat een leuke manier om kennis te maken!

Vitaliteit is volgens de Van Dale 'de energie om te leven'. Voor mij is dat me zowel fysiek als mentaal goed voelen, zodat ik de energie heb om dingen te doen en te ondernemen. Dit realiseer ik onder andere door te sporten. Mijn favoriete sport is duiken maar dat doe ik liever in warmere wateren dan de Noordzee en dus houd ik het in Nederland bij fitness en wandelen. Door het onregelmatige

werk is het lastig om op vaste tijden te sporten maar de sportschool is de gehele dag geopend en dus zijn er eigenlijk geen excuses te vinden om niet te gaan. Het is bewezen dat sporten je meer energie geeft doordat het bepaalde geluksstoffen in je hersenen aanmaakt.

Gezond eten en genoeg rust nemen horen ook bij me vitaal voelen. Veel groenten, niet te veel suikers, niet teveel tegelijk willen doen en genoeg slapen horen daar voor mij ook bij. Ik heb een tijdje geen werk gehad, niet gesport en niet op mijn eten gelet en dat was te merken. Hoe minder je te doen hebt, hoe minder je ook doet en wat dat voor gevolgen heeft voor je energielevel en dus je vitaliteit. Moe, futloos.

Eerst sportte ik vooral om er goed uit te zien, maar na deze periode van verminderde vitaliteit sport ik nu ook om me goed te voelen omdat ik weet wat het met me doet als ik het niet doe. Je fysiek en mentaal moeten in balans zijn voor de optimale vitaliteit. Mijn mentale gesteldheid houd ik bij door te genieten van de kleine dingen, door veel te reizen wat echt mijn passie is, te blijven praten over dingen die mij dwars zitten, door angsten aan te gaan en door dromen waar te maken. Als je iets wilt, ga ervoor! Ook vind ik het belangrijk om me zo vitaal mogelijk te voelen om optimaal te kunnen presteren in mijn werk als begeleider. Het werk zelf en het onregelmatig werken kan soms pittig zijn en ik ben erg benieuwd wat de ASVZ mij kan bieden op het gebied van vitaliteit!





## TIPS VAN VIPS

# Samen vitaal in Leerdam

## Burgemeester Bruinsma Gemeente Leerdam

De gemeente Leerdam bestaat uit de kernen: Leerdam, Kedichem, Oosterwijk en Schoonrewoerd.

Een dag voordat er weer een fitnessstraining gepland staat met het college spreken wij burgemeester Bruinsma. Iedere dinsdagmorgen om 7.45 uur fitness het college, voorafgaand aan de raadsvergadering. Ieder heeft zijn persoonlijke programma wat onder begeleiding is samengesteld. Vanuit de sportschool worden conditie en vorderingen regelmatig gemeten.

### Aandacht voor een gezonde levensstijl

"De een fietst wat zwaarder, de ander loopt wat intensiever. We eindigen altijd samen met een zen-oefening en genieten van dat moment. Het samen sporten werkt ook als teambuilding. Het is een mooie, frisse start van de dag die vaak tot 22.00 uur duurt met overleggen en vergaderingen en daarom veel zitten.

'Gezond door werken' is een belangrijk thema voor alle 150 medewerkers van de gemeente. Er is veel aandacht om verzuim te voorkomen. Men kan onder andere met korting sporten bij een commerciële sportorganisatie. Een gezonde levensstijl is waar we iedereen van proberen te doordringen.

Ik woon niet in Leerdam, omdat ik hier waarnemend burgemeester ben. Ik reis nu met de auto, maar mijn voorkeur is met de fiets naar het werk te gaan. Dat is goed voor mijn vitaliteit én zichtbaarheid. Je bent op de fiets aanspreekbaar, mensen houden je staande en vragen even je aandacht.

Naar buiten gaan en niet in het stadskantoor blijven zitten is belangrijk. Wandelen of fietsend naar een afspraak om te bewegen en aanspreekbaar te zijn is wat ik altijd probeer te doen.



### Sport, glas en werk

In de gemeente hebben wij een enthousiaste wethouder Sport: Bart Bruggeman. Hij is betrokken bij de plannen om een compleet nieuw sportpark te ontwikkelen met kunstgrasvelden, zodat er vaker en intensiever buiten gesport kan worden door de twee voetbalclubs, de hockeyvereniging en de korfbalvereniging in Leerdam. Wij denken dat we, door de krachten te bundelen, het voor de jeugd nog beter kunnen doen. We zouden hier ook een evenemententerrein willen, dit ontbreekt nu in Leerdam.

Leerdam is bekend als Glasstad. Het zand wat de grondstof is om glas te kunnen maken, wordt nog altijd via de rivier de Linge aangevoerd. Het Nationaal Glasmuseum in Leerdam beheert een belangwekkende en rijk gevarieerde verzameling kunstnijverheid in glas. Zowel op het gebied van gebruiksglas als op het gebied van sier- en kunstglas. Ieder jaar vanaf Pasen tot september werken glasblazers uit binnen- en buitenland in het Glascentrum, dat dan voor publiek is opengesteld. We hebben zoals in iedere leefgemeenschap mensen die afstand hebben tot de arbeidsmarkt. We vragen daarom aan bedrijven in onze gemeente om na te denken over werkzaamheden die medewerkers nu doen, maar die ook ongeschoolden kunnen doen. Dit initiatief komt van Avres.

Als je deze werkzaamheden bij elkaar brengt, kan dit een baan voor iemand zijn. Electric Power Steering, een bedrijf in Leerdam heeft dit initiatief heel serieus aangepakt, en heeft inmiddels 4 medewerkers aangenomen. Iets voor een ander betekenen en een reden hebben om je bed uit te komen omdat er iemand op je wacht, is van belang om een vitaal en duurzaam leven op te bouwen.

Wekelijks worden we verrast door het plezier waarmee cliënten van de Lingebolder in het centrum van Leerdam aan huis glas, oud papier en ander recyclebare materialen op halen.

### Tip van de burgemeester

Jullie hebben bewonderingswaardig werk. Ik gun jullie medewerkers dat ze regelmatig een rustperiode inbouwen tussen hun intensieve werkzaamheden om zo voldoende afstand te kunnen nemen. Een zen-momentje waarin je oplaadt om er daarna weer helemaal tegenaan te gaan."



# Als je een kleiner glas neemt, is het sneller half vol!



Ondernemer, presentator, regisseur, theatermaker, topsporter, vader. Wanneer ik me voorbereid op het gesprek met Marc de Hond krijg ik het beeld van een actieve man die uitdagingen niet uit de weg gaat. De misschien wel grootste uitdaging, een dwarslaesie op zijn 25e, lijkt hem niet te stoppen. Wat kan Marc ons vertellen over vitaliteit, je fit blijven voelen met een drukke agenda en sporten als dat niet meer zo vanzelfsprekend is.

### Wat betekent het begrip "vitaliteit" voor jou?

Ik denk dat ik dat woord nog nooit gebruikt heb! Ik hoor er het Franse woord 'La vie' in, het leven. Het begrip vitaliteit zou ik dan vertalen naar de vraag 'heb je een gezond en actief leven'. En ja, dat heb ik. Ik bedenk me wat ik graag wil doen en noteer dit in mijn agenda. Deze week heb ik bijvoorbeeld vijf theatervoorstellingen en twee bedrijfsoptrédens. In zo'n volle week zorg ik er extra goed voor dat ik ook thuis ben bij mijn vriendin en dochter, maar ik plan ook in dat ik kan handbiken. Ik investeer in mijn conditie zodat ik energie heb en hou om alle dingen die ik zo graag doe aan te kunnen.

### Dat klinkt alsof lichamelijke fit zijn alleen een middel is om tot andere doelen te komen. Is het op zichzelf staand ook een doel?

Het menselijk lichaam is gemaakt om in beweging te zijn, het is een instrument. Ik heb ook voor mijn handicap al de combinatie gemaakt tussen op hoog niveau sporten en mijn toenmalige internetbedrijf en radiocarrière. Als je lichamelijke niet fit bent, is het nastreven van andere ambities een stuk zwaarder.

Mijn lichaam voelt ook gewoon niet fijn als ik geen conditie heb. Al van jongs af aan doe ik graag dingen met mijn hoofd. Ik verdien mijn geld ook vooral met denken en spreken, daar heb ik mijn lichaam niet heel erg voor nodig. Maar ik weet dat mijn hoofd het beter doet als mijn lichaam redelijk fit is. Ik ben niet zo fit als toen ik in het Nederlands rolstoelbasketbalteam speelde, maar ik kan me niet voorstellen dat ik alleen maar mijn werk doe en mijn lichaam verder laat voor wat het is.

### Je bent dit jaar vader geworden, maakt dat het allemaal anders?

Dat valt nu nog mee, mijn vriendin heeft nog zwangerschapsverlof. Ik hoef nu dus nog niet zo veel te plannen. Maar als zij gaat werken zullen we daar wel goed met elkaar naar moeten kijken. Ik werk echt vanuit mijn agenda. Goed plannen, de dingen die ik echt belangrijk vind vastleggen en die afspraken met mezelf nakomen is echt belangrijk. Zeker als de situatie verandert door de komst van een kleine. Kijk, sommige dingen kun je gewoon niet verschuiven, als ik een voorstelling heb dan zeg ik dat niet zo snel af. Maar dat rondje handbiken, daar heb ik ook wel eens geen zin in. Maar ik merk echt dat ik me beter voel als ik dan gewoon wel ga.

### Is de manier waarop je met die lichamelijke fitheid omgaat veranderd sinds je in een rolstoel zit?

Ik ben altijd zuinig geweest op mijn lichaam, veel sporten. Maar als je een dwarslaesie hebt is je lichaam niet meer vanzelfsprekend. Ik let nu meer op mijn eten. Ik verbrand minder energie. Vroeger ging ik gewoon wat meer rondjes rennen als ik me wat te zwaar vond. Nu gaat dat gewoon minder snel, dus let ik meer op. Gezondheidsproblemen zijn meestal dingen die pas op de lange termijn ontstaan. Je kunt jezelf lang wijsmaken dat dat ene sigaretje je niet ziek maakt, die ene hamburger je niet dik maakt. Maar als je te lang en te veel zo denkt heb je een groter risico op klachten. En als je wel gezond leeft, heb je ook geen garantie op gezondheid.

Ik leefde redelijk gezond, maar kreeg op mijn 25e een tumor in mijn rug, waardoor ik uiteindelijk een dwarslaesie opliep. Leefstijl gaat dus eigenlijk alleen maar over kansen vergroten of verkleinen. Ik voel directer de consequenties van niet fit zijn. Ik moet alles met mijn armen doen, dus als ik zeven kilo te zwaar ben, maakt dat direct alles lastiger. Dat geeft extra motivatie die gezonde levensstijl vast te houden.

### Hoe heb je na je dwarslaesie je leven weer vorm gegeven?

Dat is natuurlijk een heel proces geweest van een jaar of vijf, waar ik een boek over heb geschreven. Uiteindelijk heb je twee keuzes. Je kunt voor altijd gefrustreerd en boos blijven en dan is dat je leven of je kunt het accepteren en weer verder gaan. Ik heb voor mezelf het laatste besloten, al duurde dat natuurlijk even. Maar ik leerde mijn rolstoel beheersen, verhuisde naar een toegankelijk huis, ik weet wat ik kan en wat ik niet kan, ik weet waar ik wel kan komen en waar niet in mijn stoel, mijn zelfbeeld past zich aan, ik ga weer verder met mijn leven. Volgens mij hebben meeste mensen dit ook in zich. Het heeft ook veel met je verwachtingspatroon te maken. Steeds meer mensen lijken er vanuit te gaan dat tegenslag niet meer bij het leven hoort en het leven altijd van een leien dakje zal gaan. Als dat je verwachtingspatroon is krijg je de deksel een keer op je neus. Tegenslagen zijn natuurlijk nooit leuk, maar je hebt altijd de keuze hoe je daar mee om wilt gaan. Je kunt jezelf meten aan mensen die het veel beter hebben en denken 'waarom overkomt mij dit nu'. Of je kunt jezelf vergelijken met mensen die het minder goed hebben en denken 'wat ben ik gezegend'. Als mijn tumor tien centimeter hoger had gezeten had ik, net als de jongen naast mij in het revalidatiecentrum, ook mijn armen niet meer kunnen bewegen. Ik kan volledig zelfstandig heel Nederland door, de wereld door, als ik maar geen trap op hoef. Heb ik dan wel een handicap?

Je hebt de situatie niet in de hand, wel de manier waarop je er naar kijkt. Leer lenig zijn in de manier waarop je naar situaties kijkt. Ik ben heel gelukkig omdat ik goed kan omdenken. De cliché uitdrukking is 'het glas is half vol'. Ik heb daar van gemaakt 'je glas is sneller half vol in een kleiner glas'.

Marc de Hond staat tot december in de theaters met de voorstelling Wie Bang Is Krijgt Ook Klappen. Kijk voor data en tickets op [www.marcdehond.nl](http://www.marcdehond.nl)





# Leren wat jij wilt, wanneer jij wilt, waar jij wilt.

Doelgericht werken? Positiever in het leven staan? Beter notuleren? Word onder de knie krijgen? Op Zlim vind je een groot aanbod aan vrij te volgen e-learning modules van Goodhabitz. Deze modules geven je de handvatten om aan de slag te gaan met persoonlijke leerdoelen. Je kunt zo veel modules volgen als jij wilt!

## Tips:

- Je hoeft een training niet af te maken. Haal er uit wat jij nodig hebt en voel je vrij de rest van de training wel of niet te doen.
- Je kunt Zlim ook vanaf thuis openen, dus ook deze trainingen kun je thuis met de voetjes op tafel doorlopen. Of in de tuin. Of in bad. Of...
- Houdt Zlim in de gaten, er komen maandelijks nieuwe trainingen bij!

## Hoe werkt het precies?

- Log in op Zlim en ga naar de opleidingsactiviteiten.
- Klik in de zoekfilters links in je beeld op 'vrij te volgen trainingen'.
- Zoek de training die jij interessant vindt. ASVZ verzorgt dat jij deze trainingen kunt volgen, jij volgt de training in je eigen tijd. Tenzij je hierover een andere afspraak maakt met je leidinggevende.

## Trainingen:

- Appreciative Inquiry (waarderend onderzoeken)
- Coachend leidinggeven
- Delegeren in één minuut
- Financiële verslagen lezen
- Ieder project een succes
- Iedereen betrokken
- Lean
- Leiderschap
- Scrum
- Spannend vergaderen
- Talent ontwikkelen
- Timemanagement
- Zelforganiserende teams
- Doelgericht werken
- Eigenaarschap
- Leiderschap
- Stick to the plan (over discipline en doorzettingsvermogen)
- Stress is fijn
- Teamwork **TIP**
- Tel tot 10! (Emotiemanagement)
- Test jezelf
- Test jezelf nóg beter
- Werkplezier
- Commercieel Adviserend verkopen
- Blijve klanten blijven
- De elevator pitch
- Klantgericht telefoneren
- Klantgerichtheid



- Koude acquisitie voor warme mensen
- Onderhandelen
- Presenteren
- Slim inkopen
- Beïnvloeden
- Conflicthantering
- E-mails schrijven
- Gesprekstechnieken - Basis
- Gesprekstechnieken: LSD
- Gewoon goed Nederlands
- Het functioneringsgesprek
- Ik notuleer!
- Mindmappen
- NLP: een introductie
- No story no glory
- Nu ik! (Assertiviteit voor beginners)
- Omgaan met agressie
- Solliciteren met lef
- Zeggen waar het op staat (Feedback geven)
- Zet jezelf neer (non-verbaale communicatie)
- Appreciative Inquiry (waarderend onderzoeken)
- Doen waar je blij van wordt **TIP**
- Goede voornemens
- Lekker in je vel
- Mindfulness
- NLP: een introductie
- Optimisme voor beginners **TIP**
- Out of the box-denken
- Regisseer je eigen loopbaan
- Stress is fijn
- Trekhaak Gezocht! (Maak je dromen waar!)
- Beter brainstormen
- De iPad op je werk
- Doelgericht werken
- Het 80/20 principe: meer bereiken in minder tijd
- Snellezen
- Spannend vergaderen
- Timemanagement

## Vitaliteitstrainers zetten zich in voor jou!

door Erica Berghout

Sinds 2016 kunnen alle medewerkers van ASVZ gratis deelnemen aan een groot aantal trainingen, workshops en behandelingen. Alles vanuit het oogpunt 'vitaal in het leven en je werk staan'. ASVZ faciliteert dit aanbod, jij investeert je tijd! Een mooie deal, zo vinden veel ASVZ-medewerkers! De reacties zijn positief en een aantal trainers moeten helaas aangeven dat hun aanbod snel vol is.

Een veel gestelde vraag die via de website binnenkomt is of een bepaalde activiteit niet dichterbij de woon- of werkplek kan worden aangeboden. Of we krijgen tips wat er in het aanbod gemist wordt. Dat is fijn, we krijgen graag jullie feedback. Wat veel medewerkers niet weten is dat de trainers die dit aanbod verzorgen allemaal ASVZ-collega's zijn! Naast de functie die ze binnen ASVZ vervullen hebben zij een andere passie. Vanuit deze passie bieden zij alle collega's deze workshops aan. Daarbij is hun eigen vitaliteit en draagkracht het uitgangspunt, zij beslissen dus zelf hoe vaak en waar zij hun aanbod kunnen verzorgen. Zo kan het dus gebeuren dat een bepaalde workshop alleen in Udenhout te volgen is. Of dat die ene behandeling die jij graag zou willen krijgen door de aanbieder alleen in Rotterdam wordt gegeven.

Op 12 april troffen de vitaliteitstrainers elkaar in Villa Augustus om onder het genot van een hapje en een drankje nader kennis te maken en ervaringen uit te wisselen. Het werd een inspirerende bijeenkomst waarin trainers elkaar ondersteunden met tips. Nieuwe ideeën werden geboren en energie werd opgedaan om het aanbod in het vitaliteitsprogramma verder te verbeteren.

Heb jij al eens van het aanbod gebruik gemaakt? Neem snel een kijkje en meld je aan voor een van de activiteiten.

● ● ●



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

Stuur een mail naar: [vitaliteit@asvz.nl](mailto: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, Martijn Pelgrom  
**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](http://www.asvz.nl)



## Prijsvraag

### Wanneer voel jij je vitaal?

Stuur een foto in van jezelf in een situatie of activiteit die jou een lichamelijk of mentaal vitaal gevoel geeft. Je kan je foto mailen naar [vitaliteit@asvz.nl](mailto:vitaliteit@asvz.nl). De leukste foto's plaatsen we in de volgende vitaliteitskrant en de allerleukste belonen we met een Gift-for-You kaart van 50 euro.

