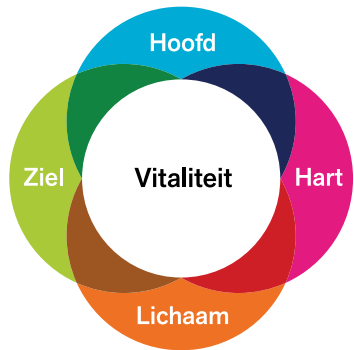


25 september 2017:
Nationale Vitaliteitsdag.
Hoe vitaal ben jij?



ASVZ

Vitaliteitskrant

www.asvzvitaliteit.jouwweb.nl | september 2017

Na 160 kilometers...

Wat een indrukwekkende week hebben wij achter de rug! Een wereld op zich die vierdaagse van Nijmegen. Bijzonder, overweldigend, wilskracht, drukte, gelach, gehuil, gezang..... En wat hebben wij het leuk gehad. Vermoeide en zere voeten met een paar blaren, dat dan weer wel. Geweldige en gezellige medewandelaars ontmoet. Bijzondere levensverhalen gehoord, tips en trucs gekregen om de vier dagen uit te lopen. En afgesloten met het zeer begeerde vierdaagse 'kruisje'.



Aangemeld en dan?

In het kader van de vitaliteit hadden wij, Jacqueline, Martha en Jennie, ons begin van het jaar aangemeld bij de activiteit 'Loop de vierdaagse van Nijmegen met ASVZ'. Alles rondom het lopen werd door ASVZ-collega's geregeld. Je hoefde in principe alleen jezelf en wandelschoenen mee te nemen. Een toplocatie werd gereserveerd, naast de wedren! Waar we konden slapen, eten, voorbereiden en napraten. Door de schoolgangen dwalen en je weer voelen als een scholier. Met tien medewandelaars slapen in het wiskundelokaal; het gesnurk hoorde je niet en voor je het wist was het tijd om naar de start te gaan.

Tuinslangdouches

Vier dagen lopen; wandelroutes van 40 kilometer lang. Waar waren wij aan begonnen? Het was een feest! Naast de wandelroutes was het een drukte van jewelste. Je werd aangemoedigd, kreeg eten, drinken en op de warmste momenten van de dag werd er gretig gebruik gemaakt van de 'tuinslangdouches'. Heerlijke afkoelmomenten! Soms was het afzien, op de tweede dag kwamen de blaren, maar de adrenaline gierde door je lijf dus wij liepen vrolijk verder. Elke dag was er een stop geregeld door collega's Liesbeth en Caroline. Dat was geweldig! We kwamen niets tekort, konden heerlijk even bijkomen, de voeten wat rust gunnen en



genieten van de wandelaars die voorbij kwamen. De berichtjes stroomden binnen via de vierdaagse app 4Follower, whatsapp en de sms. Collega's, vrienden, familie leefden en liepen virtueel mee.

Trots!

De langste weg op de vierde dag, de beroemde (of beruchte?) Via Gladiola was heel indrukwekkend. Wat een lange weg, circa zeven kilometer, in optocht langs de duizenden bezoekers. Prachtig om al die enthousiaste mensen te zien. Met open mond, in stilte en soms zingend, in colonne naar de finish, waar wij eindelijk het kruisje overhandigd kregen. Wat een prestatie! Trots op onszelf dat wij die 160 kilometers toch maar even gelopen hadden. Een hele leuke en onvergetelijke week. Collega's, die elkaar voorheen niet kenden, hebben elkaar leren kennen tijdens deze prachtige week. Volgend jaar weer? Zeker! Op portaal is het mogelijk om je aan te melden voor de vierdaagse van 2018. Doen, wij gaan het zeker doen! Bedankt ASVZ en lieve collega's. Het was onvergetelijk!



Vitaliteit na de vakantie



Hebben jullie heerlijk genoten van een vakantie op de camping of hotel? En ook nog hard doorgewerkt om de cliënten een leuke zomer te bieden? Ik schrijf deze column wachtend op Schiphol. Op weg naar ... nieuwe ervaringen.

Altijd spannend om je vertrouwde omgeving achter te laten. En te genieten van alles wat anders is dan thuis. Een andere stad bekijken, de natuur in, mensen kijken op een terrasje, rivier raften, een mooi strand of een leuke ontmoeting met iemand uit het gastland. Nieuwe dingen ervaren zorgt bij mij voor nieuwe ideeën, enthousiasme, inspiratie, ruimte in mijn hoofd, tijd om dingen te overdenken en vooral een goed gevoel. Bewegen, de natuur in, nieuwe dingen beleven. Je brein wordt er fitter van als ik de goeroes (als Erik Scherder) moet geloven. Je blijft er vitaal door.

Terug van vakantie, de gedachte: dat wil ik vasthouden. Hoe lastig is dat? Voor ik het weet werk ik alle lijstjes en overleggen af. Weer vol in alle routines en dagelijkse sleur. Hoe zou het anders kunnen? Door misschien een workshop te kiezen op de Vitaliteitspagina, het vernieuwde Merwebolder terrein te verkennen, op de fiets naar Vincentius, met cliënten of collega's iets onbekends gaan doen, mijn nieuwe museumjaarkaart gebruiken, een praatje met onbekende collega's op de flexwerkplekken, de vierdaagse lopen.

Kortom ideeën genoeg. Wat een beetje wachttijd op Schiphol al niet kan opleveren...



Rian Brekelmans, Manager Kwaliteit

Ze rekt zich uit door Jocelyn Nugteren

Ze rekt zicht uit. Het wordt een drukke dag. Als de muze van modeontwerper Michael Barnaart van Bergen is het iedere dag een drukke bedoening. Zonder haar zou hij namelijk geen enkele mooie jurk kunnen ontwerpen. Zij poseert, trekt zo nu en dan een meetlint uit de la en kijkt goedkeurend toe hoe hij schetst, ontwerpt en in zijn boutique vrouwen als Janny van der Heijden (o.a. van Heel Holland bakt) in een prachtig ensemble past. Michael zijn jurken vallen onder de noemer kunst. Sterker nog, zijn Mondriaanjurk was een maand geleden te zien in het Gemeente museum den Haag bij de tentoonstelling Fashion in style.

Maar wie is dan toch deze vrouw met haar Audrey Hepburn-achtige voorkomen? Haar naam is Doortje. Zij is een echte dame van adel. Ze is een Devon rex met een stamboom en heeft de mooiste bontjas van de stad. Ze woont in de Papestraat. Haar buurkatten en poezen staan allemaal in het boek "Haagse kroegtijgers en winkelpoezen!" Een fotoproject van Robert van Willigenburg. Hij portretteerde o.a. de straatvechter Harry van de Intertoys, de muizenvanger Limoncello van restaurant La Bruschetta (aanrader), extreem luie Stalky van de gameshop en Charly die ooit een keer de bus nam naar Schevingen.

Bruisend nachtleven

Niet alleen Robert en Michael laten zich inspireren door katten. Als we een kijkje terug nemen in de kunstgeschiedenis dan zien we de mooie bronzen katten beelden uit het oude Egypte. Leonardo da Vinci was dol op dieren en maakte honderden tekeningen van katten. In de 19e eeuw stond Le chat noir symbool voor het bruisende nachtleven. Ontstaan

door het theatercafé dat Rodolphe Salis had opgericht, vernoemd naar de kat die hij op straat vond tijdens de inrichting van zijn café. Le chat noir werd een populaire ontmoetingsplaats van artiesten en cabaretiers. Tot de klanten hoorden onder meer Émile Zola (Franse schrijver).

Zelf op pad

Ik hoor jullie denken: ja maar Jocelyn, dat was allemaal vroeger! Is er nu ook iets te doen rondom de poezen-beesten? Jazeker! In Lantarenvenster draait vanaf 24 augustus de documentaire film Kedi, met in de hoofdrol zeven straatkatten van Istanbul. De New York times schreef de volgende recensie: "A frequently enchanting documentary... I give Kedi four claws up." – Bekijk de trailer van de film en je bent verkocht! Van 9 september tot en met 14 januari exposeert de Kunsthal een ware katten tentoonstelling. In 'Kattenliefde. Negen levens in de kunst' is te zien hoe de kat sinds halverwege de negentiende eeuw door kunstenaars is afgebeeld. In dit interactieve kattenparadijs kan jong en oud zich een kat wanen door al sluipend en spinnend de tentoonstelling te ontdekken. Wat wil je nou nog meer :-)



@doortjedepoes



@doortjedepoes

Kat in de stad te koop bij: robertvanwilligenburg.nl/webshop/
Michael Barnaart van Bergen Boutique Papestraat 1 Den Haag
Lantarenvenster Otto Reuchlinweg 996 (Wilhelminapier) Rotterdam
Kunsthal Museumpark Westzeedijk 341 Rotterdam

Medewerkers voor medewerkers



De
trainer:
Carmen van
der Sman

Voor mij betekent vitaliteit: in contact zijn met je bronnen. Je inspiratie volgen, tijd maken voor dat wat jou energie oplevert. Luisteren naar je behoeftes en levendig blijven. Nieuwe dingen uitproberen. En dat kan nu op een makkelijke manier via de vitaliteitsite.

Bij mij kun je komen schilderen. Want zoals de één bijkomt van yoga, zo kom ik bij van schilderen. Van kleuren maken, vormen trekken, het fysieke smeren en schrappen, ik vind het heerlijk. En dat geef ik graag door.

Ik noem het intuïtief omdat het niet gaat om het product maar om het proces. Niet bewust iets maken maar iets laten ontstaan. Dat klinkt vaag, maar eigenlijk gaat het vanzelf. En met een muziekje erbij en een kopje koffie is het gewoon heel ontspannend. Misschien gewoon leuk om eens te proberen. Een vrijblijvende kennismaking waarin je zelf kunt zien of het ook jouw manier van relaxen is of wordt. De workshop bestaat uit drie opeenvolgende woensdagochtenden. In september in Gorinchem en in november in Breda. Kijk voor verdere informatie op de vitaliteitsite.

Graag tot ziens,
Carmen van der Sman



Meer werkplezier?!

Iemand heeft een hulpvraag en direct sta jij klaar om te hulp te schieten. Als zorgprofessional kan jij heel goed voor anderen zorgen. Maar voor jezelf zorgen schiet er nog weleens bij in. Herken je dit? Ben jij duurzaam (dat wil zeggen nu en in de toekomst) inzetbaar? Ben je gezond en vitaal genoeg om de toenemende complexiteit en werkdruk aan te kunnen? Lukt het jou om mee te bewegen met de uitdagingen waar ASVZ voor staat? Heb je voldoende vooruitzicht op passend werk in de toekomst?

Wendbaar aan het werk

ASVZ is deelnemer aan het project werknemers wendbaar aan het werk van Transvorm*. Dit project zal van start gaan in het najaar en heeft als doel om jou de kans te geven de regie te nemen op je eigen duurzame inzetbaarheid. Je krijgt de ruimte om te werken aan meer werkplezier, loopbaanontwikkeling en een gezonde leefstijl. Gedurende de looptijd van het project wordt je uitgenodigd om activiteiten te ondernemen die aansluiten bij je eigen ontwikkelbehoefte.

Training en ontwikkeling

Door het invullen van een scorelijst over jouw eigen duurzame inzetbaarheid, genaamd het "vitaliteitsgesprek", kun je zelf een start maken. Na het invullen ontvang je een persoonlijk verslag dat inzicht geeft in jouw inzetbaarheid en vitaliteit en wat inzichtelijk maakt waar je zelf mee aan de slag kunt. Eventueel kun je daarbij ondersteund worden door een vitaliteitscoach. Bijvoorbeeld als je je leefstijl zou willen veranderen of je competenties zou willen vergroten maar niet weet hoe je de eerste stap moet zetten. 44 medewerkers van ASVZ kunnen daarnaast deelnemen aan een trainingsprogramma 'zelfleiderschap' waarbij zij, ondersteund door een externe trainer, aan de slag gaan met een eigen gekozen leerdoel. Ook zullen er twee evenementen

plaats gaan vinden onder de noemer "Vitaal Werken". De inhoud hiervan ligt nog open en zal door een behoefteanalyse onder medewerkers vorm gaan krijgen.

Meer weten?

Het project is in eerste instantie bedoeld voor medewerkers werkzaam in de regio Brabant. Afhankelijk van het succes kan gekeken worden of andere regio's kunnen volgen. Via ons Portaal en andere communicatiemiddelen zullen we je op de hoogte houden van het project. Mocht je nu al meer willen weten of willen deelnemen aan de training 'zelfleiderschap' dan kun je contact opnemen met Fleur Vat, personeelsfunctionaris.

*Transvorm is een samenwerkingsverband van werkgevers in de sector zorg en welzijn in Noord-Brabant. Voor en met aangesloten organisaties werkt Transvorm aan een regionale aanpak van vraagstukken op het gebied van strategisch arbeidsmarktbeleid, personeelsbeleid en opleiding



De
deelnemer
Tina
Hoornweg

"Los komen van
alle regels en
oordelen"

Kleurrijke dingen maken daar word ik altijd wel blij van. Wat me blij maakt geeft me ook altijd energie. Ik dacht dan ook direct "Ha wat leuk", toen ik de workshop intuïtief schilderen tegenkwam op de vitaliteitswebsite en dan ook nog in Rotterdam.

Ik zie vaker leuke dingen, maar dan is het voor mij vaak allemaal veel te ver weg. Ik moet met het OV of op de scooter en dat is dan een hele onderneming. De workshop is bij Djoj in Rotterdam, bekend terrein voor mij. Ik doe vaak mee aan dingen die daar georganiseerd worden. Het is altijd fijn om daar te zijn. Het is een echt, oud karakteristiek schoolgebouw. Voelt weer even terug in de tijd.

Dit keer dus voor intuïtief schilderen met Carmen in lokaal 4. We doen eerst een korte ontspanningsoefening en krijgen uitleg over de ochtend. En dan gewoon beginnen, gedachte op nul en we zien wel wat het wordt. Iets worden doet het uiteindelijk altijd. Alleen altijd weer een verrassing wat precies. Naar mijn idee ontstaan vaak de mooiste dingen als je je gevoel volgt en op je intuïtie afgaat. Los komen van alle regels en oordelen die we soms in ons hoofd hebben. Intuïtief schilderen is daar na mijn idee een hele mooie oefening in.

Muziekje erbij, kopje thee, leuk gezelschap, wat een luxe op een doordeweekse donderdag ochtend. Dank je wel Carmen voor de mooie ochtend. Ik ga zeker vaker mee doen met het workshops van het vitaliteitsprogramma. Ook een erg mooi idee om elkaar als collega's kennis te laten maken met die dingen waar we zelf blij en vitaal van worden. Zo kunnen we met elkaar de wereld toch net weer een stukje mooier te maken.



Stront gelukkig en kei moe

door Angelina Meijers

Zo begon ik mijn avontuur van artikelen schrijven voor deze krant met de aankondiging en het verloop van mijn sabbatical. De geweldige reis naar Amerika en het verleggen van mijn grenzen. Daarna de zoektocht naar de kangeroewoning en de achtbaan van emoties die dit met zich meebracht. Jazeker, ik schrijf in de verleden tijd want het gaat gewoon echt gebeuren. Ons huis in Sliedrecht is zo goed als verkocht en de sleutel van het nieuwe huis komt er aan!

Nieuwe tijden breken aan en daar hoort afscheid nemen ook bij, niet mijn sterkste punt. De plek verlaten waar je 18 mooie jaren hebt mogen wonen valt niet mee. Ik kijk uit naar wat er nu gaat komen: de nieuwe plek, het nieuwe huis, plannen maken, spullen uitzoeken. Wat een turbulente, maar mooie tijd.

Inrichten van een nieuwe woning is leuk, maar wat moet je veel beslissingen nemen. Waar komt de tafel? Komt de oven hier? Welke oven doen we eigenlijk (dit blijkt al een project op zich te worden)? Wat doen we op de vloer en nemen we die bank nou mee of toch een nieuwe? Druk, druk, druk, maar echt leuk druk. En dan de andere dingen die er ook bij horen. Regelmatig galmt het hier door het huis: "Als jullie later minder goed ter been zijn, moeten we daar nu al rekening mee houden! We reserveren dus een kamer voor de senioren



bedden beneden. Wat als één van jullie komt te overlijden, hebben we dat op papier dan nu ook goed geregeld?" Dan denk ik wel eens: Ik ben met mijn bijna 55 jaar nog in de bloei van mijn leven en zit vol plannen. We gaan iets nieuws tegemoet, een nieuw avontuur en dan moet ik opeens na denken over later?

Zit ik op Pinterest leuk plaatjes te kijken, gaat het opeens over een badkamer op de benedenverdieping. Verdiep ik me in een tijdschrift over tuinieren, hoor ik, plagend,: "Denk eraan, de tuin moet wel rollator-proof zijn hoor." Dagdroom ik lekker over een zonsondergang boven de weilanden en de schaapjes, komt er een vraag over het testament voorbij!

De uitvaart hits nemen meteen mijn gedachten in. En dat is misschien niet vreemd hoor als je partner uitvaartbegeleider is. "Afscheid nemen bestaat niet" zoemt het door mijn hoofd. Ja, het is tijd om afscheid te nemen, maar dat is inderdaad iets wat eigenlijk niet bestaat. Je sluit iets af en dan staat er gelijk iets nieuws op je te wachten. We sluiten het hoofdstuk wonen in Sliedrecht af, maar we beginnen aan een nieuw boek, getiteld Hank. Wat kijken we er naar uit!

Nu alles uitzoeken en inpakken, het nieuwe huis opknappen, verhuizen, uitpakken en inrichten. Best veel te doen de komende maanden. Het

wordt een hele klus, maar er komt iets moois voor terug. Vol goede moed hebben we al een aantal verhuisdozen ingepakt. Even een laatje uitzoeken, moet zo klaar zijn denk ik bij mezelf, maar dan zitten er allemaal memorabilia in. Dan wordt dat laatje opeens een project van dagen. Soms kijk ik erg uit naar de komende, drukke tijd. Stiekem verlang ik er ook wel eens naar dat we in ons nieuwe huis moe, maar voldaan neer kunnen ploffen op de al dan niet nieuwe bank en kunnen proosten met een lekker wijntje op de gedane klus!

Dus ja, ik ben stront gelukkig en af en toe kei moe. Als Rotterdamse wordt het wel een klusje me de Brabantse taal eigen te maken, maar ik doe mijn best. En oh ja, soms bestaat afscheid nemen wel. Dit is namelijk mijn laatste column. Dank jullie voor het lezen, al dan niet met een glimlach en we komen elkaar vast 'in het wild' nog wel eens tegen.

● ● ●



Hoe is het nu met... Carola en Lex Turner



Carola en Lex Turner hebben beiden jarenlang voor ASVZ gewerkt. Carola was werkzaam als avondhoofd op locatie Merwebolder en Lex als sectormanager op diverse locaties, de laatste jaren in Udenhout.

Stoppen met werken

Lex had de mogelijkheid om eerder te stoppen met werken. Hij gunt dit iedereen, maar is zich ervan bewust dat hij hierin bevoorrecht is en dat wellicht niet iedereen dit kan doen. De laatste jaren heeft hij last van artrose in zijn handen en heeft vooral last als hij aan het tuinieren of schilderen is. Hij krijgt dan krampen en moet dan noodzaak even stoppen. Lex blijft ondanks dat ongemak wel actief in en om het huis en onderneemt genoeg. Zo fietst en wandelt hij graag en bij mooi weer gaat hij met zijn sloep de Biesbosch in. Ook gaan ze in het voor- en najaar altijd lekker op vakantie. Met Carnaval is het al vijftien jaar een traditie om met alle kinderen en kleinkinderen te gaan skiën.

Warme deken

Carola is tot aan haar pensioengerechtigde leeftijd blijven werken als avondhoofd. Voordeel van haar functie vond ze dat het werk fysiek niet zo zwaar was, waardoor het heel goed vol te houden is. Ze heeft veel veranderingen meegemaakt in die ruim 45 jaar werken, waarvan 40 jaar bij ASVZ. Door deze veranderingen, ook wat cliënten betreft, was het wel steeds een uitdaging en zoeken naar de beste benadering. Het werk voelde als een warme deken en ging haar steeds makkelijker af. Ook de ervaring en leeftijd begon voor bepaalde doelgroepen vruchten af te werpen. Cliënten namen je advies eerder aan, aldus Carola.

Kleinkinderen

Regelmatig hebben ze op de kleinkinderen gepast, maar nu de jongste naar school gaat is dit niet meer nodig. Lex helpt nu op de basisschool (waar zijn eigen kinderen ook op hebben gezeten), kinderen twee dagdelen per week met leesproblemen via een computerprogramma. Ze konden op de school geen ouders vinden, maar opa of oma mocht ook. Zijn kleindochter vindt het jammer dat het voor haar niet nodig is, want het is toch heel leuk als je opa op school komt helpen. Ze is er super trots op dat haar opa dit doet. Zowel Lex als Carola gaan vaak met de kleinkinderen op stap. Naar de bossen, varen en soms naar de film. Genieten doen ze volop en ze proberen alles uit hun leven te halen. De wens van Carola en Lex voor iedereen? Een gezond leven!

● ● ●



Recept

Heerlijke zalm-wrap

Ingrediënten:

- 1 wrap
- Roomkaas
- 150 gram gerookte zalm
- 100 gram rucola sla
- Bieslook
- cocktailprikkers

Bereidingswijze:

Besmeer de wrap met de roomkaas.
Verdeel de rucola sla erover.
Verdeel de zalm over de rucola sla en strooi er wat biesloop over.
Rol de wrap dan op en snijdt de wrap schuin in het midden,
zet hem vast met een cocktail prikker.
Heerlijk als lunch gerecht of als verjaardag hapje!



Door Jeanine Jansen,
Restaurant het Uitzicht, Baanhoek



Zonder tegenhanger, geen balans!

Door: Marcelle Boogaard

Sporten was vroeger tegennatuurlijk: verspilling van energie. Kostbare energie die we nodig hadden om achter ons eten aan te rennen, rond te trekken, bessen en paddenstoelen te plukken. In Nederland is deze levensstijl uitgestorven en zitten we op kantoren, sjouwen we heel de dag met bouw materiaal of iets daar tussen in. Ik hoor dan ook vaak: ik beweeg al genoeg (op mijn werk). Bijna in elk beroep is echter een 1-zijdige belasting te ontdekken met alle gevolgen van dien. Sport zou daar de tegenhanger van moeten zijn. Zonder tegenhanger, geen balans!

Andere uitspraken die ik regelmatig hoor:

1. ik vind het niet leuk
2. ik heb geen tijd
3. ik heb last van mijn rug (rug kun je ook vervangen voor elk gewricht)
4. ik heb last van artrose/osteoporose/reuma/...
5. ik ben er te oud voor (heel soms te jong)
6. ik gebruik medicatie
7. ik ben geen sportief type
8. ik ben zo moe
9. ik ga eerst... en dan...

Dit terwijl sporten juist kan helpen om de hele boel in evenwicht te brengen. 'De boel' is het hele pakket; fysiek, mentaal, psychisch, hormonaal. Op de vitaliteitssite kun je kijken en je opgeven om de belastbaarheid en dus je balans eens op te krikken. Mijn tip: stap af van het idee dat sporten leuk moet zijn. Dat hoeft niet, want dat is het ook meestal niet. Wel heel lekker, vooral als je klaar bent! Naast deze directe beloning wat zich uit in meer energie en een trots gevoel, heeft het op middellange termijn het effect dat je langdurig en ook letterlijk beter in je vel gaat zitten. Op lange termijn stel je bijvoorbeeld slijtage aan gewrichten (artrose, osteoporose) en bijbehorende klachten uit. Je kunt langer blijven doen wat je wilt! En hoewel iedereen wel eens een smoes zoekt om vooral niet te hoeven sporten kan het helpen om 1 goede reden te bedenken om juist wel te gaan sporten.



Filmrecensie: As It Is In Heaven

door Erica Berghout

Vitaal zijn betekent voor mij boven alles 'mijn hart volgen'. Wanneer ik dingen doe waar ik niet achter sta, kost dit me energie, voel ik me niet prettig en draagt het zeker niet bij aan me vitaal voelen.

'Je hart volgen' is het centrale thema in de prachtige, Zweedse film As It Is In Heaven (2004). Ik zag deze film voor het eerst in de chaos die mediatheek van de Hoge School Utrecht heet. Met drie studiegenoten, met koptelefoons voor een tv-kast, werden we opgeslokt in een kleine dorpsgemeenschap in Zweden.

De beroemde dirigent Daniel Daréus trekt zich om gezondheidsredenen terug in zijn geboortedorp, een afgelegen gemeenschap in het noorden van Zweden. Hij neemt zijn intrek in het oude schoolgebouw en omdat hij een artiestennaam gebruikt herkent niemand hem als het onzekere, gepeste jongetje van vroeger. Daniel wordt door een plaatselijke winkelier gevraagd een keer bij het koor te komen kijken en zijn professionele advies te geven. Hij laat zich overhalen dirigent te worden en met zijn aanpak werft hij al snel meer koorleden. In de zoektocht naar de stem en klank van ieder koorlid zet hij meer in beweging dan stembanden. De koorleden gaan de confrontatie aan met hun eigen demonen; alcoholisme, mishandeling, oordelen en het leven van een leven wat eigenlijk niet de eigen keuze is. Met vallen en opstaan, vechtend met de eigen thematiek, weten steeds meer dorpsgenoten keuzes te maken vanuit hun eigen waarden. Het koor wordt steeds beter, de gemeenschap steeds hechter. Mooie muziek, mooie beelden en een onverwacht einde.

Deze film blijft voor mij altijd verbonden met mijn eigen, eeuwige, leerdool om trouw te blijven aan mijn eigen behoeften. Mede daarom en om die herinnering aan die mediatheek heeft de film een bijzonder plekje in mijn hart.

Twaalf jaar later komt het vervolg uit: Heaven on Earth. Vol verwachting begin ik dan ook aan het vervolg. Heaven On Earth doet wat een vervolgfilm hoort te doen. Bekende personages, maar ook nieuwe, de succeselementen van de eerste film herhalen, alleen zie je iedere wending van mijlenver aankomen. Als in de laatste minuut Jezus van zijn kruis klimt is de maat vol. As It Is In Heaven blijft voor mij, zonder concurrentie de ultieme vitaliteitsfilm!



FOKKE & SUKKE
PRATEN MET NIEMAND MEER

MENSEN DIE ONZE BLOG
NIET LEZEN, DAAR PRATEN
WE NIET MEE

EN MENSEN DIE
ONZE BLOG WEL
LEZEN, DIE WETEN
ALLES AL!



Hoe doe jij dat nou?

Bertine van Erk (begeleider dagactiviteiten)

Toen ik bij ASVZ kwam werken, was ik nog bezig met de studie SPH. Ik kwam van de theaterschool en na een half jaar onbetaald stage lopen zat ik erg verlegen om een baan die ik kon combineren met mijn studie. Ik werd aangenomen op een woning voor mensen met een licht verstandelijke beperking, eerst tijdelijk, maar ik kreeg al snel een vast contract. Ik had nooit eerder slaapdiensten of onregelmatige diensten gedraaid. Ik vond het werk en de cliënten erg leuk, maar de onregelmatigheid van het werk brak me op. Na 3,5 jaar kwam ik in de ziektewet. Toen ik hier weer uit was kon ik tijdelijk bij P&O werken. De regelmatige uren vond ik heerlijk en merkte dat ik dit echt nodig had. Samen met de personeelsfunctionaris gingen we kijken welke banen binnen ASVZ daarvoor in aanmerking kwamen. Inmiddels was ik ook zwanger, maar dit was geen enkel probleem. Zij ging hard aan de slag voor mij om een passende baan te vinden binnen de organisatie, terwijl ik met zwangerschapsverlof was. Uiteindelijk kreeg ik mijn droombaan: Binnen de dagbesteding bij Vincentius in Udenhout. Ik kan zorg combineren met mijn theateropleiding en heb regelmatige uren, wat mijn gezin ook ten goede komt. Ik heb eindelijk het gevoel dat mijn leven weer in balans is.

...



Desirée de Heer-Lanser (persoonlijk begeleider ondersteuning thuis)

In 1999 ben ik dienst gekomen bij ASVZ en sinds die tijd heb ik binnen Wonen gewerkt. In 2015 kwam Ambulant, tegenwoordig Ondersteuning Thuis, op mijn pad. De switch van Wonen naar Ondersteuning Thuis heb ik heel bewust gemaakt, vanwege verschillende redenen. Alles wat bekend voor mij was heb ik achter me gelaten. Ik ben vol goede moed bij een hele andere tak van sport binnen ASVZ gaan werken. Ik moest alles opnieuw ontdekken en leren, maar ik kreeg er volop energie voor terug. Nooit geweten dat een switch binnen ASVZ mij zoveel zou kunnen brengen!

...



Marieke Heester (medewerker applicatiebeheer Plancare)

Na ruim negen jaar op verschillende woningen van ASVZ te hebben gewerkt, merkte ik dat onregelmatig werken niet meer bij mij paste. Om met plezier naar mijn werk te kunnen blijven gaan, moest ik op zoek naar iets anders. Zonde vond ik, want ik werkte altijd met veel plezier bij ASVZ. Toen ik een leuke interne vacature zag heb ik meteen gesolliciteerd, met als resultaat dat ik sinds december 2016 werkzaam ben als applicatiebeheerder op de afdeling PlanCare. Het werk dat ik nu doe past helemaal bij mij. Ik ga met plezier naar mijn werk, geniet ook meer van mijn vrije tijd en zit weer vol energie!

...



Ebart van Itterzon (teamleider ouderinitiatief De Regenboog Vianen)

Per 1 januari 2002 ben ik gestart als teamleider bij de ASVZ. In 2007 ben ik een geheel andere weg ingeslagen namelijk die van kwaliteitsfunctionaris. Daar hield ik me vooral bezig met adviseren en ondersteunen bij de ontwikkeling, implementatie, borging en toetsing van het kwaliteitsbeleid. In 2012 heb ik besloten om toch weer terug te gaan naar een woonlocatie en de functie van teamleider weer op me te nemen. Ik miste vooral het directe contact en ondersteuning aan cliënten. Dat is toch achteraf mijn grootste passie gebleken. Het geeft me enorm veel voldoening en houdt me vitaal.

...



Sylvana Vermeer (medewerker bij Secretariaat Primaire Zorg)

In 2016 werd duidelijk dat wegens fysieke problemen terugkeren naar mijn functie als persoonlijk begeleider niet meer mogelijk was. Ik maakte toen de switch van woonbegeleider naar medewerker bij Secretariaat Primaire Zorg. Ik was net enkele maanden moeder van onze mooie dochter en nog aan het wennen aan de veranderingen die dat met zich meebracht. Op datzelfde moment veranderde mijn leven ook op werkgebied. De overstap van een fysiek actieve functie in Drechtsteden naar een kantoorbaan in Midden-Brabant was wel even wennen, maar inmiddels heb ik mijn draai gevonden. Ik ben blij met de rust en de regelmaat die mijn werk mij nu geeft. Dankzij de switch voel ik me weer vitaal, zowel op de werkvloer als thuis!

...



"TALKING ABOUT MY GENERATION"

Sommigen zullen bij het lezen van deze kop denken: "moet dat nou in het Engels"? Anderen zullen deze hit van The Who spontaan gaan zingen. Ja, dat gebeurt als je met vier generaties (en de vijfde is aan het binnendruppelen) aan het werk bent binnen ASVZ. Bij elke generatie hoort een eigen tijdsbeeld met daarin belangrijke gebeurtenissen, trends en gewoonten.

Babyboom generatie

De Babyboom generatie, geboortjaar tot 1955, wordt ook wel de protest generatie genoemd. Terwijl de voorgaande generatie zich stil hield, besloten de babyboomers van zich te laten horen. Zij stonden op de barricaden, roepend om meer vrouwen in het bedrijfsleven en vrouwenemancipatie in het algemeen. De Beatles schallen uit de boxen, de Flowerpower floreert. De babyboomers staan op het punt om de organisatie te gaan verlaten.



Generatie X, geboren tussen 1955 en 1970

De generatie geboren na de babyboomgeneratie wordt ook wel de verloren generatie of generatie Nix genoemd. Deze generatie kreeg te maken met massale jeugdwerkloosheid en maakte vanwege het gevaar van aids het einde van de seksuele vrijheid mee. Er werd geëxperimenteerd met verschillende samenlevingsvormen (bijvoorbeeld, niet meer direct vanuit het ouderlijk huis trouwen). Parttime werken en tweeverdieners kwamen op. Als nieuwe generatie leiders zijn ze vooral gericht op samen doen, toegevoegde waarde, duurzame processen.

Pragmatische generatie, geboren tussen 1971 en 1981

Zij kregen ruime mogelijkheden, vrijheid in keuzes en veel stimulans van hun ouders. Belangrijk zijn thema's als: 'je eigen ding doen' en 'vooral jezelf zijn'. Zelfontplooiing staat als levensmotto centraal: werk is belangrijk, maar levensgeluk nog belangrijker. In organisaties is de pragmatische generatie vooral gericht op het versnellen van leer- en besluitvormingsprocessen en het informaliseren. Op latere leeftijd stelt deze generatie fundamentele keuzes uit, zoals ten aanzien van moederschap en beroepskeuze.



Generatie Y, geboren tussen 1982 en 1995

Generatie Y wordt ook wel grenzeloze generatie, digitale generatie, screenagers, of generatie Einstein genoemd. Voor de grenzeloze generatie geldt dat kinderen al vroeg actief zijn met sms en op internet met Facebook. Voor deze generatie zijn de nasleep van 9/11 en de moord op Pim Fortuyn vormend. Ze worden getypeerd als achterbankgeneratie (ouders regelen alles voor hen), knip-en-plakgeneratie (alles is al eens bedacht), mediageneratie (communiqueert gemakkelijker digitaal dan van persoon tot persoon). Authentiek zijn vinden ze belangrijk. Ze willen flexibel werken in sfeervolle omgevingen waar ze zichzelf kunnen zijn en waar ze zich authentiek kunnen ontwikkelen.



Generatie Z, geboren tussen 1996 en heden

Die jaartallen worden in de wetenschap hier en daar nog wel behoorlijk bediscussieerd, maar voor deze beschrijving houden we ons daar aan. De eerste leden van deze generatie zijn de werkvloer op gestroomd. Ook generatie Z kent een aantal synoniemen: de meest gebruikte en meest invloedrijke is 'Digital Natives'. De verregaande aanwezigheid van digitale technologie is de norm. Generatie Z groeit op in een wereld van overvloed en met relatief weinig beperkingen. Generatie Z leeft in de overtuiging dat eventuele tegenslagen zullen worden opgevangen door ouders of de overheid. In die verwachting worden ze ook regelmatig bevestigd. Generatie Z blijft dan ook een onveranderd vertrouwen houden in de toekomst. Generatie Z groeit op in een '24/7' informatie maatschappij. Vaak wordt gesteld dat het een generatie is die wordt gekenmerkt door een korte aandachtsboog. Ze vervelen zich snel en ze zappen door het leven. Dit leidt er ook toe dat ze razendsnel informatie kunnen vinden en filteren. Al betekent dat soms ook dat informatie oppervlakkig wordt verwerkt.



In dit artikel laten we vier generaties aan het woord. Tot welke generatie behoor jij? Wellicht is het een idee om met collega's uit te wisselen tot welke generatie jij behoort. Wat waren/zijn de opvattingen over werk, werkplezier en vitaliteit?

Baby Boomers tot 1955

Nel Valstar, werkzaam als verzuimcoach bij P&O.
Geboren: 3 januari 1952

Kenmerken van Nel in relatie tot de Babyboom generatie:

"Ik heb geen behoefte meer om mezelf te bewijzen, heb mijn sporen reeds verdiend. Daarnaast speelt loyaliteit een grote rol." Idealisme, gedrevenheid en een toegevoegde waarde willen hebben voor de organisatie. Daarnaast een groot verantwoordelijkheidsgevoel. In staat zijn om eigen behoeften ondergeschikt te maken aan die van team en/of organisatie.

Wat waren de belangrijkste (wereld) gebeurtenissen toen jij jong was?

De moord op JF Kennedy, ik weet nog precies waar ik was op dat moment. Ook de Vietnamoorlog, Flower-power, Hotpants en de komst van de TV in 1967. TV kijken gebeurde op woensdagmiddag met alle kinderen bij één persoon in de straat. Ook was het een uitje om kleding te gaan kopen. Eén of twee keer per jaar met zussen en moeder naar de grote stad Den Haag en dan patat eten op de Varkensmarkt. Transcendente meditatie was in opkomst.

Wat was je favoriete muziek/tv programma?

Bob Dylan, Radio Veronica en REM eiland (de eerste commerciële tv-zender van Nederland). Hier kon je The Fugitive kijken en Ed the speaking horse. Radio luisterden we op zondag naar GBJ Hilderman met "de toestand in de wereld". Op zondagochtend klassieke muziek vond ik ook prachtig, zoals de Brandenburger Concerten.

Wat had jij nodig om met plezier je werk te blijven doen?

Het samen opwerken met anderen, me thuis voelen in het team. Het met elkaar doen. Ik had het ook nodig om telkens weer nieuwe dingen te gaan doen. Zo ben ik onderwijzeres geweest, secretaresse, groepsleidster, locatiehoofd, P&O functionaris en uiteindelijk verzuimfunctionaris. Bijbehorende studies vond ik fijn om te doen. Ik vond het fijn om mezelf te ontwikkelen. Nel neemt 28 september afscheid van het werkende leven.



Waar zie je jezelf over 10 jaar?

Dan zie ik mezelf op een plezierige woonplek met een goed sociaal leven. Genieten van cultuur en goed contact met vriendinnen. Veel in beweging en vooral veel lachen. Ik wil ook graag van betekenis blijven voor anderen, er toe doen.



Pragmatische generatie 1971-1981

Gianni Rakim, werkzaam als teamleider bij Puttershoek.
Geboren: 4 februari 1979

Kenmerken van Gianni in relatie tot de pragmatische generatie:

Plezier in het werk is belangrijk, eigenlijk voelt mijn werk als een hobby. Gianni leidt, net als veel generatiegenoten, een druk leven. Hij had ooit zelfs drie baantjes, waarin de lat erg hoog ligt. Focussen op doelen, waarbij de valkuil is het alleen te willen doen en het liefst doelen die op niet al te lange termijn zijn. Hij heeft moeten leren om hulp te vragen.

Wat waren de belangrijkste (wereld) gebeurtenissen toen jij jong was?

De aanslag op het WTC in New York, het EK van 1988 met Gullit, van Basten en Rijkaard. De opkomst van internet en de mobiele telefoon. Ik wilde toen eigenlijk ICT-er worden. Ik zag zoveel mogelijkheden!

Wat was je favoriete muziek/tv-programma?

Telekids, Happy Days, Who's the Boss, Full House, The A-team. R&B was mijn muziek en een van mijn favoriete nummers was van R.Kelly: She's got that vibe.

Wat heb jij nodig om met plezier je werk te blijven doen?

Vertrouwen en ruimte voor groei. Dat Cliënten ook groei ervaren met de daaruit voortvloeiende successen.

Waar zie je jezelf over 10 jaar werken?

Ik had nooit gedacht mezelf hier nu te zien tien jaar geleden. Ik denk dat ik nog steeds werkzaam ben in de begeleiding van cliënten, in welke vorm weet ik niet. Eigenlijk kijk ik niet zo ver vooruit, een jaar vooruitkijken is ver genoeg. Dan kan ik daar meteen mijn doelen aan verbinden en aan de slag.



Generatie Z: geboren tussen 1996 en heden
Vind jij het als Generatie Z-er ook leuk om met jouw verhaal in deze krant te staan?
Stuur dan een berichtje naar de redactie.

Generatie X 1955-1970

Rick Bogers, werkzaam als teamleider kwaliteitsinspecties en schoonmaak bij het Facilitair Bedrijf
Geboren: 29 januari 1967

Wat waren de belangrijkste (wereld) gebeurtenissen toen jij jong was?

Nuchterheid, gedrevenheid, bescheiden, goed kunnen relativeren, no-nonsense mentaliteit, waarde hechten, gericht zijn op duurzame processen en samen doen.

Wat waren de belangrijkste (wereld) gebeurtenissen toen jij jong was?

Als ik terugdenk aan m'n hele prille jeugd dan heeft de eerste maanlanding indruk gemaakt. Alhoewel ik toen pas twee was heeft deze historische gebeurtenis nog jaren doorgewerkt. Op de lagere school was het vaak een onderwerp van gesprek, er waren veel boeken over en je kon er zelfs plakplaatjes van sparen. Ik ben op jonge leeftijd gaan voetballen, dan ontkom je niet aan het wereldkampioenschap van 1974. Ik was toen zeven en ik heb alle wedstrijden met vakantie vriendjes gezien in een caravan in Zeeland op een heel klein zwart wit schermje. Uiteindelijk is die tweede plaats tot op de dag van vandaag een doorn in het oog van elke Nederlandse voetballiefhebber.

Wat was je favoriete muziek/tv-programma?

In m'n tienerjaren waren er maar erg weinig radiostations die leuke muziek draaiden. Eigenlijk draaide alleen Hilversum 3 (nu 3FM) leuke muziek. In mijn vroege tienerjaren begon ik met het opnemen van de Top 40 op een cassettebandje, waarbij ik het al snel nodig vond om deze platen zelf aan te kondigen. Tot op de dag van vandaag heb ik bij allerlei radiostations gedraaid, heb ik een eigen internetradiostation gerund en maak ik de laatste tien jaar hobbymatig een radioprogramma speciaal voor internet en lokale radiostations. De teller staat op 32 radiostations die het uitzenden.

Mijn favoriete muziek was destijds new wave. Denk aan de Simple Minds, U2 en vele Engelse bandjes. Mijn 'all time favorite band' is Level 42. En nu jaren later moet ik toegeven dat de dance classics uit de jaren 80 me ook wel kunnen bekoren. De jaren 90 vond ik mindere muziekjaren maar in de zero's en de laatste jaren wordt er weer veel goede en leuke muziek gemaakt.

Wat heb jij nodig om met plezier je werk te blijven doen?

Bij het Facilitair bedrijf is gastvrijheid en klantvriendelijkheid erg belangrijk. We ondersteunen, helpen en adviseren elke zorgcollega. Het maakt mijn werk plezierig als ik collega's en teams goed zie functioneren. Ik probeer te inspireren en motiveren en krijg dat ook terug van collega's. Vrolijk word ik ook van instructie geven op schoonmaak- en hygiënegebied. Waardering voor elkaar vind ik erg belangrijk. Ook het geven van tips en adviezen over het brandveilig, schoon en opgeruimd houden van woningen en appartementen geeft mij veel voldoening.

Waar zie je jezelf over 10 jaar?

Ambitie kan met de jaren komen, in m'n twintiger en dertiger jaren zat ik steady in een prima baan. Mijn kinderen waren klein en het leven ging zijn gang. Nadat ik even een eigen bedrijf heb gehad ben ik me gaan specialiseren in hygiëne en schoonmaak en ben ik in 2010 heel prettig bij ASVZ ontvangen. Bij ASVZ ontwikkeld mijn loopbaan zich voortvarend en hoop ik elke dag een goede bijdrage te leveren. Over tien jaar hoop ik met nog net zo veel plezier en energie voor ASVZ te werken en zien we vanzelf waar het werk me gebracht heeft.



Generatie Y 1982-1995

Cynthia Groenewoudt, werkzaam als Persoonlijk Begeleider in Udenhout
Geboren: 6 oktober 1984

Kenmerken van Cynthia in relatie tot generatie Y:

Ze is zelfverzekerdheid en optimistisch, zoekt uitdaging in haar werk. Ze durft duidelijk haar wensen uit te spreken en is creatief en oplossingsgericht. Ze heeft duidelijk een doel voor ogen en opereert hier proactief in.

Wat waren de belangrijkste (wereld) gebeurtenissen toen jij jong was?

De geboorte van prinses Amalia, De Bijlmerramp, neerstorten vrachtliegtuig en de aanslag op het WTC in New York.

Wat was je favoriete muziek/tv-programma?

Op TV keek ik meestal programma's van de commerciële zenders zoals bijvoorbeeld: Expeditie Robinson, maar ook Wie is de Mol? Mijn muzieksmaak loopt uiteen van Nederlandstalig tot hard style.

Wat heb jij nodig om met plezier je werk te blijven doen?

Ik vind leuke collega's belangrijk en een prettige werksfeer. Ik zou graag als team samen dingen ondernemen om het werkklimaat te verbeteren. Daarnaast is een aansprekende doelgroep ook belangrijk. Ik ben naast mijn werk ook als vrijwilliger actief bij ASVZ. Om het 'leuke' terug te halen in mijn werk voor cliënten. Zoals het maken van uitstapjes met bewoners.

Waar zie je jezelf over 10 jaar werken?

Ik zou graag nog bij ASVZ in een regelmatig dienstenpatroon werken, waarbij ik mijn organisatorische kwaliteiten kan inzetten. En niet te lang op één werkplek blijven, kwaliteiten verder uitbouwen door op andere werkplekken te gaan werken. Dit komt de bewoners ook ten goede doordat zij worden begeleid door begeleiders met vernieuwende ideeën.



Fotowedstrijd

In de vorige krant vroegen we jullie foto's in te sturen van momenten waarop jij je vitaal voelt. Uit de inzendingen hebben we een aantal finalisten, én een winnaar geselecteerd! Esther ontvangt van ons de cadeaubon.



Winnaar Esther de Vogel

Ik ben nu 50 en rij pas sinds anderhalf jaar paard. Dit was al jaren een droom, maar er waren allemaal redenen om het niet te gaan doen (althans dat vond ik en eigenlijk gunde ik het mezelf niet zo). Tot mijn zoon van twaalf op een dag zei: "Mam, je kunt wel zeggen dat het niet handig is als je eraf valt en dat je al oud bent, maar dan kun je nooit meer iets leukers doen." Wat een wijsheid!

Sinds die tijd ben ik begonnen en maak ik mij hoofd helemaal leeg van mijn werk als teamleider bij Ondersteuning Thuis, mijn gezin en de mantelzorgrol die ik daar heb voor mijn man.



Arne van Nispen:

De mooie natuur, de vriendelijke mensen, de muziek. Het land geeft zoveel energie. In Ierland voel ik me heel vrij. Vol in mijn kracht!



Lucinda Voogd:

Met collega Mariska. Na een cursus samen yoga oefeningen doen. Soms zien we de wereld graag van een andere kant en doen dit ook met cliënten.

Nicoline Bakker:

Ik voel mij vitaal als ik op het strand van Westerschouwen kan zijn wie ik ben. Hier vind ik rust en daar hou ik van!



Dieke Biesheuvel:

Zingen maakt dat ik even echt in het nú kan zijn. Geen verleden, geen toekomst, maar het nú is bij zingen belangrijk. Je kunt een noot maar één keer goed zingen.



Voor de volgende krant gaan we weer op zoek naar de mooiste/beste/grappigste foto. Wij zoeken jouw 'guilty pleasure'-foto. Jouw genotsmoment waarvan je heus wel weet dat je er niet heel vitaal van wordt. We zijn benieuwd!



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-Bree
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