

WIKVITAAL

LEDENMAGAZINE



Positieve gezondheid een kanteling in de gezondheidszorg

Positieve gezondheid is het vermogen je aan te passen en je eigen regie te voeren bij de lichamelijke, psychische en sociale uitdagingen van het leven. De inrichting van de leefomgeving heeft een grote impact op iemands gezondheid en welbevinden.

Door uit te gaan van de zes dimensies van Positieve Gezondheid ontstaat een integrale verbinding tussen mens en leefomgeving (zie figuur 1,

pagina 2). De arts Machteld Huber introduceerde het concept positieve gezondheid in Nederland reeds in 2012. In dit model wordt gezond-

heid niet meer gezien als de af- of aanwezigheid van ziekte, maar als het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale

Lees verder op pagina 2

levensuitdagingen om te gaan en zoveel mogelijk eigen regie te voeren.

In deze visie is gezondheid niet meer het domein van de zorgprofessionals maar van ons allemaal. Het gaat immers om het vermogen om met veranderende omstandigheden om te gaan.

• Zes dimensies van gezondheid

Huber onderscheidt zes gezondheidsdimensies om het 'gezondheidswelzijn' te meten:

• lichaamsfuncties:

medische feiten, medische waarnemingen, fysiek functioneren, klachten, pijn en energie.

• mentale functies en -beleving:

cognitief functioneren, emotionele



Figuur 1

toestand, eigenwaarde/zelfrespect, gevoel controle te hebben, zelfmanagement, eigen regie en veerkracht.

• spiritueel/existentieel:

zingeving/betekenis, doelen/idealen nastreven, toekomstperspectief, acceptatie.

• kwaliteit van leven:

welbevinden, geluk beleven, genieten, ervaren gezondheid, lekker in je vel zitten, levenslust, balans.

• sociaal maatschappelijke participatie:

sociale en communicatieve vaardigheden, betekenisvolle relaties, sociale contacten, geaccepteerd worden, maatschappelijke betrokkenheid, betekenisvol werk.

• dagelijks functioneren:

de Algemeen Dagelijkse Levensverrichtingen (ADL), werkvermogen, gezondheidsbewustzijn.

Voor meer informatie of het meten van uw eigen gezondheidswelzijn:

Ga naar: www.iph.nl of test via <https://test.mijnpositievegezondheid.nl/login.php>

Algemene ledenvergadering

Het zijn bijzondere tijden en die vragen om bijzondere maatregelen. Door de coronacrisis en de daarbij horende risico's hebben wij besloten dat – behalve het vaststellen van het financieel jaarverslag 2019 in juni – de Ledenvergadering wordt verschoven naar oktober. Het bestuur hecht veel waarde aan persoonlijk contact met u en hoopt dat dat in het najaar weer mogelijk is.

Goedkeuring Jaarverslag 2019

De jaarcijfers 2019 worden schriftelijk vastgesteld: Vanaf 25 mei is het Jaarverslag 2019 met accountantsverklaring voor u beschikbaar. U kunt een exemplaar per post of per e-mail opvragen. Heeft u vragen of wilt u een nadere toelichting dan kunt u dit kenbaar maken vóór 5 juni 2020. Op 11 juni stelt het WIK-bestuur het Jaarverslag 2019 vast.

ALV-agenda 15 oktober 2020

Het WIK-bestuur en de Raad van Commissarissen van De Kim, willen de bestuurlijke constructie WIK-KIM aanpassen. De nieuwe constructie behoeft uw instemming omdat er statutaire aanpassingen voor nodig zijn. Het WIK-bestuur wil dit graag nader toelichten en aan de leden voorleggen tijdens de ALV.

De Algemene Ledenvergadering Vergadering vindt plaats op 15 oktober om 16:00 uur in het Double Tree by Hilton, Oosterdoksstraat 4, Amsterdam.

Wilt u goed op de hoogte blijven en tussentijds geïnformeerd, dan is het belangrijk dat wij u via e-mail kunnen bereiken. Geeft u a.u.b. uw e-mailadres door: info@wikvitaal.nl

Colofon

Vereniging WIKVITAAL | info@wikvitaal.nl | www.wikvitaal.nl
Rembrandtweg 2 | 2202 AX Noordwijk aan Zee | 071 364 0730

ONTWERP & OPMAAK **Dokwerk Communicatie**

DRUKWERK **Formzet** | REDACTIE **Fraukje Heintz & Marc Vieten**

...in de greep van Corona

Een jaar geleden maakten we met elkaar kennis: u met ons en wij met u, het hart van de vereniging. Een jaar later ziet de wereld er in de greep van Corona heel anders uit. Er zijn eerder pandemieën geweest die ook flink wat slachtoffers eisten, maar Corona lijkt ons leven grondiger op z'n kop te gaan zetten. Met blijvende veranderingen in ons sociale en economische leven.

Ook de (herstel)zorg ontkomt niet aan veranderingen. Waarom is er een Coronapandemie nodig voordat we over (vermeende) grenzen stappen en elkaar de hand reiken om zieken en herstelden de juiste zorg te bieden? Elders in dit magazine geeft directeur Marc Vieten een kijkje in keuken van De Kim tijdens deze periode. Hoe De Kim direct een helpende hand bood, hoe medewerkers zich lieten trainen, hoe het gebouw ruimte kon bieden aan verschillende groepen gasten. Zo kan het ook en zo zal het standaard in de toekomst moeten gaan: voorbereid zijn om snel te snel schakelen en snel te handelen.

In bestuurlijk opzicht komen er ook veranderingen. Het werk dat we als bestuur doen is boeiend, steeds zoekend naar verbeteringen en onder behoud van het goede. Al werkende merkten we dat de Raad van Commissarissen van De Kim en het bestuur van WIK voor wat betreft de inhoud van de bezigheden veel met elkaar te maken hebben en dat de ingevoerde scheidslijnen niet goed werkbaar waren. Dit bracht ons ertoe gezamenlijk te vergaderen en gelijktijdig besluiten te nemen. Met respect voor elkaars deskundigheden en kwaliteiten merkten we dat het gezamenlijk optrekken veel voordelen heeft en WIK en De Kim ten goede komen. Dat is onze taak, ongeacht vanuit welke verantwoordelijkheid we betrokken zijn: voor de leden waar voor hun geld en aan de gasten de kwaliteit bieden die ze van De Kim mogen verwachten. De gezamenlijke inspanningen van medewerkers, directie en de Raad van Toezicht gaat merkbaar resultaat opleveren.

Anne Lize van der Stoel

Voorzitter WIK

EVEN VOORSTELLEN



Stefan de Bruijn

Ik ben in 1983 geboren in het Brabantse Heeze en woon sinds 2004 in Amsterdam. Ik studeerde journalistiek en politicologie. Ruim 15 jaar werk ik op het gebied van communicatie, lobby en politiek. Dat zijn ook precies de terreinen waarop ik als bestuurslid actief ben voor de vereniging WIK Vitaal. Ik ben mede-eigenaar van communicatiebureau Castro Communicatie. In mijn vrije tijd hou ik van hardlopen, golf, tennis en stedentrips.



Freek Lapré

Ik ben sinds mei 2019 als toezichthouder verbonden aan Zorghotel de Kim. Ik ben getrouwd met Diana en met onze twee honden wonen wij in Hank (Noord-Brabant). In mijn dagelijks leven ben ik adviseur in de ouderenzorg in binnen- en buitenland en ben ik professor aan de TIAS Business School van de Universiteit van Tilburg. Ik hou mij vooral bezig met de zorginhoudelijke aspecten van De Kim.



Theo Kralt

Ruim 35 jaar heb ik in beleid- en directiefuncties gewerkt voor de rijksoverheid en verschillende maatschappelijke en zorgorganisaties. Sinds 2018 werk ik als consultant bij Penta-C Management Consultants U.A.. Ik heb in 2019 een boek over de schilder Jean Baptiste Discart (1855-1940) gepubliceerd. Ook verricht ik activiteiten voor verschillende toezichthoudende functies op cultureel en maatschappelijk gebied.



Chris Opgenoort

Samen met mijn partner en twee dochters (5 en 7) ben ik woonachtig in Breda. In mijn dagelijks leven ben ik directeur bedrijfsvoering van het Maritiem Museum in Rotterdam. Daarvoor ben ik General Manager geweest van Zorghotel Merlinde Breda. Vanuit deze rol ben ik bekend geraakt met De Kim. Het vervult mij met trots op dat ik nu ook op een andere wijze kan bijdragen aan dit mooie initiatief.



Langs De Kim

Sinds de uitbraak van het nieuwe coronavirus ziet de wereld er anders uit. Ook in De Kim. Medio februari tekenden we de offerte voor de installatie van airconditioning op alle kamers. We wilden voor de zomer klaar zijn. Vlak daarna golfde een uitbraak de wereld over. We kwamen met z'n allen in een nieuwe situatie. Operaties werden uitgesteld en het werd akelig stil in De Kim.

Vanuit onze maatschappelijke betrokkenheid stelden wij De Kim direct beschikbaar als corona-nazorg-hotel. We meenden dat De Kim een regionale rol zou kunnen spelen als zorghotel voor corona-herstellenden, die het ziekenhuis mogen verlaten maar nog niet naar huis kunnen. Daar werd positief op gereageerd: het Leids Universitair Medisch Centrum gaf aan te willen samenwerken.

Corona-nazorg

Terwijl De Kim praktisch leeg stond, werkten we hard aan de voorbereidingen om corona-nazorg te kunnen leveren. Dat had veel voeten in de aarde. Na

een intensieve tijd van plannen, trainen in het toepassen van desinfectiemaatregelen en dagelijks online overleg, stond De Kim klaar. Inmiddels werd er door de regionale crisisorganisaties ook gekeken naar mogelijkheden voor nazorg in verpleeghuizen. Gaandeweg bleek bovendien dat er minder extra bedden nodig waren dan gevreesd. De crisisorganisaties besloten, samen met zorgverzekeraars, dat het aanbod van De Kim niet nodig was. Over naar Plan B.

Op dit moment (18 april) weten we dat uitgestelde operaties weer worden ingepland. Bovendien zullen er veel mensen zijn

die tijdens een herstelperiode een veilige haven zoeken. De Kim is corona-vrij en dat willen we zo houden. Zo bieden we mensen die zich kwetsbaar voelen voor enkele weken een veilig alternatief.

Wat de financiële gevolgen zijn voor De Kim weten we nog niet. Onze economie is hard geraakt en De Kim is afhankelijk van particuliere zorggasten. Wij geloven in de kracht van De Kim en vertrouwen erop dat De Kim hier goed doorheen komt. Misschien zelfs sterker dan ooit.

Marc Vieten
Directeur

RECEPT

Romige orzo met prei

Ben je een keer toe aan iets anders, probeer dan deze romige orzo met prei. We strooien er gezouten amandelen overheen, de nootachtige smaak en de zoutige crunch doen het erg goed in combinatie met de romige orzo met prei. Het gerecht doet denken aan risotto maar is veel sneller klaar. Met een kwartier staat dit heerlijke gerecht op tafel.

Ingrediënten:

- 150 gram orzo
- 400 gram prei
- 1 hand verse peterselie
- 25 gram gezouten amandelen
- 125 ml crème fraîche

(Voor meer groente kunt u champignons en/of courgette toevoegen; deze zijn er heerlijk bij).

Bereidingswijze:

Bereid de orzo volgens de aanwijzing op de verpakking. Snijd ondertussen de prei in ringen en hak de peterselie en amandelen grof. Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak de prei 5 minuten. Zet het vuur laag en voeg de crème fraîche, de peterselie en een flinke snuf zout en peper toe bak dit 2 minuten mee. Meng de prei-roomsaus door de orzo. Verdeel over 2 borden en strooi de gezouten amandelen er overheen.

Eet smakelijk!



WIKVITAALTIPS



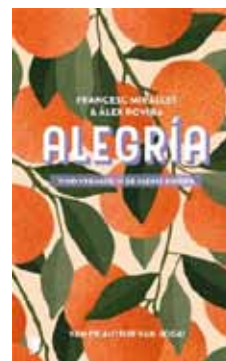
Virtuele tours door musea

Door het coronavirus moesten ook alle musea in Amsterdam hun deuren sluiten. Gelukkig kun je een aantal wereldberoemde kunstwerken nog wel virtueel zien! Onder andere het Rijksmuseum, Van Gogh Museum en Scheepvaartmuseum bieden zelfs een hele virtuele tour aan. Zo hoef je de komende weken niet van je bank af!

- vangoghmuseum.nl/nl/plan-je-bezoek/zien-en-doen/haal-het-museum-in-huis
- nemosciencemuseum.nl/nl/ontdek/
- stedelijk.nl/nl/stay-at-home-stedelijk
- rijksmuseum.nl/nl/thuis
- annefrank.org/nl/museum/web-en-digitaal/

BOEK *Alegría*

Aan de hand van prachtige voorbeelden leer je uiteindelijk geluk te vinden door dagelijks stil te staan bij alle vreugdevolle momenten die het leven te bieden heeft. *Alegría*, vreugde, is iets anders dan geluk. Maar door dagelijks vreugde te zoeken in kleine dingen en op allerlei momenten van de dag, komt echt geluk toch telkens een stapje dichterbij. Vreugde is een van onze basisemoties. Soms verliezen we dit een beetje uit het oog als volwassenen, maar we raken het gelukkig nooit helemaal kwijt. *Alegría* helpt je met heldere tips en inzichten om meer vreugde te halen uit de kleine dingen in het leven en uiteindelijk geluk te vinden.





VOORDELEN LIDMAATSCHAP

- U bent verzekerd van een plek om in alle rust te herstellen;
- U heeft recht op een financiële tegemoetkoming voor een zorgverblijf in De Kim vanaf 1 jaar lidmaatschap;
- U krijgt voorrang bij een reservering;
- Op de vakantietarieven van De Kim krijgt u direct 25% korting;
- Uw lidmaatschap is overdraagbaar aan uw partner, kind of kleinkind;
- Uw contributie wordt op basis van uw leeftijd, bij instap bepaald;
- Uw partner mag gebruikmaken van uw rechten;
- Uw rechten gelden elk jaar opnieuw.

DE VERGOEDINGSREGELING

U heeft recht op een financiële tegemoetkoming voor een verblijf in De Kim met een verwijzing van uw huisarts of specialist. De tegemoetkoming is afhankelijk van uw lidmaatschapsduur en geldt voor maximaal 28 dagen per jaar vanuit het ziekenhuis en 21 dagen vanuit huis. Voor een vakantieverblijf geldt een maximum periode van zes weken.

Zorg met een indicatie valt binnen de basiszorg. Heeft u een aanvullende zorgverzekering afgesloten dan kan uw zorgverzekeraar een deel van het verblijf vergoeden. U kunt dit zelf uitrekenen op de site van De Kim, www.zorghoteldekim.nl. Verzekeraars die ruim vergoeden zijn o.a. ONVZ en VGZ.

TARIEVEN 2020

(Incl. alle maaltijden en uitgebreid servicepakket)

Kamer zonder balkon	€ 210,00
Standaardkamer	€ 230,00
Kamer met balkon	€ 250,00

AANPASSINGEN

Het bestuur kijkt jaarlijks naar de verhouding tussen de hoogte van de contributie en de maximale vergoeding. Tijdens de Algemene Ledenvergadering kan het bestuur hierover een voorstel doen.

Lidmaatschapsduur	Tegemoetkoming WIKVITAAL*
0 tot 1 jaar	Geen korting
1 tot 5 jaar	30% korting op een standaardkamer
5 tot 10 jaar	40% korting op een standaardkamer
10 tot 15 jaar	55% korting op een standaardkamer
15 jaar of langer	70% korting op een standaardkamer

**De tegemoetkoming door WIK wordt berekend na aftrek van de vergoeding uit een aanvullende zorgverzekering.*

WIKVITAAL CRYPTOGRAM

HORIZONTAAL

- 1 Voor muzikanten met coronavirus. (14)
- 8 Vogel in een hibiscusbos. (4)
- 12 Waar onzin op slaat. (7)
- 13 Paniek wanneer iemand ontsnapt uit het peloton. (11)
- 14 Die staat zoals een president zonder kop. (7)
- 15 Stap zeker met heel wat vrouwen. (5)
- 16 Vreugde, dat erf je uit de Bijbel. (5)
- 17 Als die geen cowboy speelt in Frankrijk. (6)
- 18 Voor wie het niet begrijpt: de koning een graaf noemen. (12)
- 20 Zoals een verachtelijk gebaar dat al dan niet opnieuw gebruikt wordt. (17)
- 26 Die straf voor Messi kan je laten vallen. (12)
- 29 Degel (6)
- 32 Torenstof. (5)
- 33 Dat schrijf je als je overdrijft bij het weggagen van een dier. (5)
- 34 Chaotisch dialect dat een stad domineert. (7)
- 35 Het hoeft niet open te blijven om gestopt te worden. (11)
- 36 Waar racisten geluiden maken. (7)
- 37 Wat Smeets op zijn kop neemt. (4)
- 38 Dat eiland is echt niet bij de deur, agent. (14)

VERTICAAL

- 1 Nog een plant voor bloemrriet? (8)
- 2 Is een Romein dan anders in Frankrijk? (9)
- 3 Verdienstelijk schaakstuk. (7)
- 4 Afval van een verbrande kredietkaart als lokmiddel. (6)
- 5 Alternatief voor liften. (7)
- 6 Die roept om actie. (9)
- 7 Wat een winderige hond samen met zijn baasje achterlaat. (10)
- 9 Voornamelijk om te bakken in een feest. (7)
- 10 Hak de bank in twee. (8)
- 11 Knappe stuntvrouw. (8)
- 19 Waar de politie aanhoudend mee bezig is. (10)
- 21 Depressie wegens alcoholvrij vocht. (8)
- 22 Rare schilder. (9)
- 23 Plotse breimode. (9)
- 24 Een wafeltje zonder eind is mogelijk verplicht. (8)
- 25 Wat is een akte die vroeger is opgemaakt? (8)
- 27 Het lijkt op andijvie als ik er serveer. (7)
- 28 Presenteer wat een minister geschreven heeft anders voor een stad in Canada. (7)
- 30 Op een klaviertoets drukken voor een vijandelijke overname. (7)
- 31 Schoorsteeninspectie. (6)

1		2		3		4		5		6		7			8	9		10
														11				
12								13										
14								15						16				
17								18										
						19												
	20			21				22								23		
24																		25
26		27								28			29	30				
												31						
32						33						34						
35												36						
37						38												

Wilt u kans maken op een boekenbon?

Stuur dan de ingevulde puzzel voor 1 juni 2020 naar: Antwoordnummer 11019

2200 VC NOORDWIJK of mail naar: info@wikvitaal.nl

Onder de inzendingen verloten wij een boekenbon van € 25,00.

De vorige puzzel heeft mevrouw P.E. Beek de Kok uit Mijdrecht gewonnen.

Gefeliciteerd met uw boekenbon!

WIJZIGINGEN?

Verhuizen

Gaat u verhuizen of wilt u liever via een automatische incasso betalen, dan verzoeken wij u vriendelijk om dit aan ons door te geven.

Uit dienst of met pensioen

Wanneer uw contributie via de salarisadministratie van een gemeentelijke dienst aan ons wordt overgemaakt dan gaat die betaling veranderen wanneer u uit dienst of met pensioen gaat. Wilt u dit aan ons doorgeven? Wij regelen dan met u dat het lidmaatschap zal worden voortgezet zonder breuk in het door u opgebouwde kortingspercentage.

E-mail

Wij nemen uw e-mailadres graag op in het ledenbestand van de vereniging. Alleen dan kunnen wij u tussentijds op de hoogte houden van interessante

ontwikkelingen. Wilt u zo vriendelijk zijn om uw e-mailadres aan ons door te geven? Mail naar info@wikvitaal.nl

Lidmaatschap overdragen

Wilt u uw lidmaatschap overdragen aan partner, kind of kleinkind, neemt u dan contact op met de ledenadministratie (Fraukje Heintz / Lumke Arentshorst).

Lidmaatschap beëindigen

Wenst u uw lidmaatschap te beëindigen, dan kunt u dit uiterlijk één maand voor het aflopen van enig kalenderjaar kenbaar maken.

Betalingen

Betaalt u de contributie per automatische incasso dan regelen wij dat er geen contributie meer wordt ingehouden.

Betaalt u via een periodieke overboeking, dan moet u dit zelf met uw bank regelen.



VERENIGING WIKVITAAL AANVRAAGFORMULIER

Graag ontvang ik informatie over het lidmaatschap van de Vereniging WIKVITAAL

Naam:

man/vrouw

Adres:

Postcode:

Plaats:

Tel:

E-mailadres:

Stuur het ingevulde formulier op naar:

WIKVITAAL Antwoordnummer 11019 2200 VC Noordwijk

