

geeft zin aan het leven

Met deze oefening kun je ervaren hoe je in dezelfde situatie de bekendste vorm van intelligentie, het IQ, en de in het verhaal uitgelegde vorm, het SQ, tegelijkertijd gebruikt. Doe je ogen dicht en neem je favoriete strand in gedachten.

Ervaringsoefening met twee Q's

SQ: Kijk naar de golven, hoor het geruis van de branding. Wat betekent de zee voor jou? Kun je je verbinden met het water, erin opgaan als je pootje baadt, zwemt? Hoe is het om mee te gaan op de golven? Wat zegt de zee je als je zo langs het water loopt? Misschien staar je een eind in de verte. Zie je een boot voorbijgaan aan de horizon? Wat ligt er aan de overkant? Wat gaat er om in de diepte? Hoe oud is de zee wel niet?

IQ: Welke beelden roept de zee bij je op? Wel-

ke associaties heb je als je naar de horizon kijkt, de golven, het strand. Denk je aan eerdere keren dat je aan dit of een ander strand was? Of zijn je gedachten bij alle dingen die je thuis nog moet doen? Vind je het zeewater schoon? Zou je misschien graag willen (kunnen) surfen, een boot kopen? Is de man of vrouw in badkleding naast je te bruin, te dik? Hoe steek je daar zelf bij af? Ben je tevreden over je figuur, je uiterlijk, je conditie?

Uit: Spirituele Intelligentie – Marjolein Rikmenspoel



FOTO: J. COLORJEAN PIERRE HEIJMANS

Normen

Sinds ik meedoe aan 'De Afvallers' zie ik ineens overal mensen lopen die best aan het programma mee zouden mogen doen.

Toch hoor ik vaak: „Zo zwaar is die familie van jou toch niet?“ Blijkbaar vinden wij van onszelf dat het allemaal wel meevalt. Wij wijzen graag naar anderen (lees: Amerikanen) om het gevoel te krijgen dat we het zo slecht niet doen. Maar onze normen zijn zo verschoven dat we zelf niet meer weten hoe ongezond we zijn. Het allerbelangrijkste is bewustwording. Het is niet normaal dat we niet bewegen. Het is niet vanzelfsprekend dat je op je 40e een buikje krijgt en het is zeker niet normaal dat onze kinderen steeds dikker worden. Verzekeringen zijn er al lang achter dat hier winst is te halen. Liever wat extra uitgaven aan een sportkeuring of hardlooptprogramma, dan aan de enorme medische consumptie van de steeds jonger wordende groep patiënten met suikerziekte, harten vaatziekten en kanker. Gelukkig begrijpen sommige mensen het wel. Bij de Dam tot Damloop stonden 31.000 mensen aan de start! En in mijn sportartsenpraktijk komen dagelijks mensen die hun leven willen beteren en ik zie het ook bij mijn eigen familie. De belangrijkste stap is gezet. Afvallen volgt dan vanzelf!

Jessica Gal, coach familie Steenkamp.

De Afvallers, 21.25 uur SBS 6

Het nieuwe zorgstelsel dat op 1 januari ingaat, roept nog veel vragen op. Om enige duidelijkheid te scheppen, beantwoordt minister Hans Hoogervorst van Volksgezondheid elke week vragen van lezers.



HET NIEUWE ZORGSTELSEL

Graag wil ik van u horen wat de nieuwe zorgverzekering van 1 januari 2006 voor mij zal inhouden. Mijn inkomen bestaat uit twee keer AOW en een klein pensioen van € 45 per maand. Waarom moet ik een premie over een laag pensioen betalen? Graag wil ik van u weten waarvan ik de premie voor de nieuwe zorgverzekering moet betalen.

P.J. Brinkman, Rotterdam

Door de nieuwe zorgverzekering veranderen uw maandelijkse verzekeringskosten en uw maandelijkse netto-inkomen. Het voorbeeld hieronder gaat uit van een echtpaar, 65+ met enkel AOW, dat nu nog verzekerd is via het ziekenfonds. Aan het eind van dit stukje ga ik nog in op uw aanvullende pensioen. Het reken-

voorbeeld gaat uit van gemiddelde cijfers. Uw persoonlijke situatie kan daar dus van afwijken. Bijvoorbeeld als u straks een verzekeraar kiest waar de nominale premie hoger of lager is dan de verwachte € 92 per maand uit het voorbeeld hieronder. Verder is in dit voorbeeld geen rekening gehouden met aanvullende verzekeringen.

Het voorbeeld gaat dus alleen over de basisverzekering. 1. Verandering van de maandelijkse verzekeringskosten. De gemiddelde premie valt met de nieuwe zorgverzekering € 120 hoger uit. Daar staat tegenover dat de 65+ ers uit dit voorbeeld de maximale zorgtoeslag van € 96 per

maand krijgen. Per saldo stijgen de verzekeringskosten dus € 24 per maand.

2. Verandering in het maandelijkse netto-inkomen. De AOW-uitkering stijgt met € 21 per maand. Voor de AOW-uitkering is het percentage van de inkomensafhankelijke bijdrage voor de nieuwe zorgverzekering 6,5%.

Voor het ziekenfonds is dat nu nog 8,2%. Dat levert maandelijks een voordeel op van eveneens € 21. Verder gaat de AWBZ-premie met € 6 omhoog. Verschillende andere fiscale maatregelen leiden in dit voorbeeld tot een nadeel van € 8. Alles bij elkaar verbetert het maandelijkse netto-inkomen met € 40.

3. Totale financiële gevolgen per maand.

Bij elkaar zorgen de veranderingen in de maandelijkse verzekeringskosten en het netto-inkomen voor een financieel voordeel van € 16 per maand (€ 40 - € 24).

Over het aanvullende pensioen is nu nog een inkomensafhankelijke ziekenfondspremie van 6,2% verschuldigd. Met de nieuwe zorgverzekering wordt dat 4,4%. In uw situatie zullen de financiële gevolgen voor u nauwelijks afwijken van het voorbeeld dat ik hierboven gaf.

Meer rekenvoorbeelden zijn te vinden op www.denieuwezorgverzekering.nl.

Hans Hoogervorst



Als beveiligingsbeambte heb je een veelgevraagde functie. Als je dan toch de keus hebt, dan is het Sint Lucas Andreas Ziekenhuis in Amsterdam zo gek nog niet. Goede sfeer, fijne collega's en, niet te vergeten, Amsterdam met zijn vele culturele, maatschappelijke en sportieve mogelijkheden. Bovendien is het Sint Lucas Andreas Ziekenhuis prima met het openbaar vervoer te bereiken.

Het Facilitair Bedrijf bestaat uit de sectoren Techniek, Hotelservices, Inkoop & Logistiek, ICT en het Bedrijfsbureau. De afdeling Bedrijfsbeveiliging valt onder de sector Hotelservices en voor deze afdeling zijn we op zoek naar een

Beveiligingsbeambte (m/v)

Functie-inhoud

Op servicebewuste wijze handhaaf je de veiligheid in en rondom het ziekenhuis. Je loopt zelfstandig controlerondes en treedt handelend op bij brand en andere calamiteiten. Je assisteert op de afdeling Psychiatrie bij het separeren van patiënten en op de afdeling Spoedeisende Hulp bij eventueel agressief gedrag van bezoekers.

Functie-eisen

Je bent in het bezit van het basisdiploma Beveiliging en/of het diploma Beveiliging Algemeen en een Brandwacht/BHV-diploma, bij voorkeur aangevuld met enige jaren relevante werkervaring in een servicebewuste omgeving. Je bent bereid om eventuele aanvullende diploma's te behalen.

Arbeidsvoorwaarden

Het gaat om een tijdelijk dienstverband van 36 uur per week voor de duur van één jaar. Wij streven ernaar aansluitend een vast dienstverband aan te kunnen bieden. De functie is ingedeeld in functiegroep 35 met een maximumsalaris van € 2.134,- bruto per maand. De CAO Ziekenhuizen is verder van toepassing. We kennen daarnaast aantrekkelijke secundaire arbeidsvoorwaarden, zoals een volledige vergoeding van reiskosten openbaar vervoer, een bedrijfsfietsenplan en een prima kinderopvangregeling.

Informatie?

Voor meer informatie kun je contact opnemen met Ruud Isaak, hoofd Bedrijfsbeveiliging, Telecommunicatie en Services, telefoon (020) 5108 153.

Sollicitatie

Je schriftelijke sollicitatie kun je binnen 14 dagen sturen naar het Sint Lucas Andreas Ziekenhuis, dienst Personeelszaken, ter attentie van John de Hollander, personeelsfunctionaris, postbus 9243, 1006 AE Amsterdam of per e-mail aan personeelszaken.sollicitatie@slaz.nl.

Sint
Lucas Andreas
Ziekenhuis

Topzorg met gevoel



Het Sint Lucas Andreas Ziekenhuis is één van de Samenwerkende Topklinische opleidingsZiekenhuizen

