

# Nieuwsbrief voor medewerkers

9 augustus 2011

## Nieuwsbrief en rooster

Het rooster voor komende periode betreft week 33 t/m 36. De vakantie is inmiddels in volle hevigheid uitgebarsten. Wie er in deze periode op vakantie gaat: heel veel plezier en rust maar lekker uit!

Met ingang van de volgende periode willen wij wat bommen gaan besparen, Hoe? Door het toesturen van de roosters en de nieuwsbrief per mail. Heb jij email, maar is dit adres niet bij ons bekend...laat het weten! Het rooster en de nieuwsbrief worden op **dinsdag 6 september** (aan het einde van de dag) gemaïld. Voor degenen die geen email hebben volgt uiteraard het rooster e.d. per post.

### In dit nummer

- 1 Nieuwsbrief en rooster
- 1 Griepvaccinatie
- 2 10 stappen naar sterkere rug
- 3 Zorg dat je erbij komt
- 3 G-Star Outlet
- 4 Introductie cursus
- 4 Komende evenementen

## Griepvaccinatie

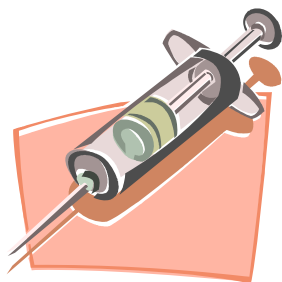
Griep wordt veroorzaakt door het griepvirus, griep is meer dan een beetje verkouden zijn. Wanneer je griep krijgt ben je al snel een dag of 5 volledig uitgeschakeld. En het kan dan nog 1 à 2 weken duren voordat je je weer helemaal fit voelt. Dat is vervelend voor jou, maar ook vervelend voor jouw gezin, werkgever, collega's en ook voor jouw zorgvragers. Bovendien vormt een werknemer die besmet is met het griepvirus een directe bedreiging voor zijn/haar omgeving. Besmetting leidt immers niet direct tot ziekte, waardoor de drager van het griepvirus, voordat hij ziek wordt, behoorlijk wat schade kan toebrengen aan anderen. Overdracht van het virus kan plaatsvinden via de meest eenvoudige zaken als toetsenborden, muizen, trapleuningen en sanitaire voorzieningen. Daarnaast vormen hoest- en niesbuien, lachen, handen schudden, praten en zelfs fluiten een bedreiging.

In de maand september word je uitgenodigd voor het krijgen van de grieprik, uiteraard is het geen must, maar geheel vrijblijvend.

---

*Een grieprik van de zaak? In de maand oktober bieden wij deze (gratis) aan!*

---



## 10 STAPPEN NAAR EEN STERKE RUG

### In ruglig op bed:

1. Rek eerst eens even lekker uit!
2. Trek beide knieën –voorzichtig- naar de neus
3. Trek één voor één de knieën naar de neus
4. Laat de opgetrokken knieën van links naar rechts rollen en weer terug
5. Maak een “bruggetje” door de heupen op te tillen

---

*Doe alle oefeningen  
dagelijks vóór het  
opstaan en herhaal de  
oefeningen minimaal  
3x*

---



### In zit op de rand van het bed:

6. Rek nog eens even goed uit!
7. Beweeg –met de handen in de nek- de ellebogen naar voren en naar achteren
8. Beweeg beide handen in elkaar gehaakt en zo ver mogelijk achter het hoofd – naar links en rechts heen en weer
9. Leg de handen op de schouders en draai grote cirkels met de ellebogen
10. Tik –met de handen in de nek- met de rechterelleboog de linkerknie aan (zonder het been op te tillen!) en andersom.

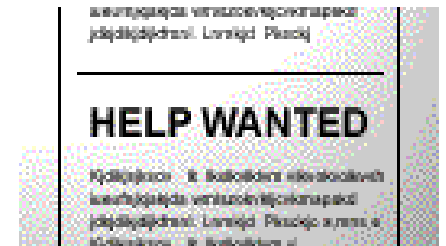
Rek – als toetje – nog even uit en stap daarna goed voorbereid een nieuwe dag tegemoet!

Doe alle oefeningen dagelijks vóór het opstaan en herhaal de oefeningen minimaal 3x. Voer dit aantal naar behoefte langzaam op.

## ZORG DAT JE ERBIJ KOMT.....

### Uit de Telegraaf van dinsdag 19 juli 2011

De zorgsector heeft zich de afgelopen jaren ontpopt tot een "banenmotor" in ons land. Inmiddels werkt al één op de zeven Nederlanders in de zorg en de groei is nog niet ten einde. Het Centraal Bureau voor de Statistiek meldde gisteren dat het aantal zorgbanen van 2000 tot 2010 met 38 % is gegroeid. De grootste bedrijfstak in ons land is de bedrijfstak (1,5 miljoen banen) met op de voet gevolgd de zorgsector met 1,4 miljoen banen. Het CBS schat in dat het aantal banen zeker de komende vijf jaar nog met 2% per jaar zal stijgen. Zorgsamen probeert samen met erkende opleidingsinstituten de medewerkers van Zorgsamen op een hoger niveau te brengen. De intentie is om begin volgend jaar weer een Helpende-opleiding te starten. Hierover volgt in een volgend bulletin meer informatie.



***In 10 jaar tijd 385.00 meer  
zorgbanen!***

## G-STAR RAW FACTORY OUTLET

Interesse in leuke kleding van het merk G-Star? Dat is nu mogelijk in de G-Star Factory Outletwinkel aan de Zuidermolenweg 60 - 1069 CG AMSTERDAM. De G-Star Factory Outlet is niet publiekelijk toegankelijk. G-Star verleent alleen toegang aan outlet member card houders. Via Zorgsamen is er de mogelijkheid om een outlet member te worden.

Outlet member worden gaat zo:

Ga naar de website: [www.outletmembership.g-star.com](http://www.outletmembership.g-star.com) en registreer je door bij bedrijfsnaam: Zorg-Samen in te typen, het wachtwoord is: AMS3401. De eenmalige kosten voor een outlet member card zijn: € 5,00. In ruil hiervoor ontvang jij een kortingsbon ter waarde van € 5,00. De member card krijg jij na betaling toegestuurd.

## Introductiecursus

Op donderdag 29 september 2011 organiseren wij weer een introductiecursus. Op deze introductiecursus is er naast de behandeling van huishoudelijk werk, methodisch werk, omgang met zorgdossier, materiaal- en middelengebruik genoeg ruimte voor discussie en het uitwisselen van ervaring.

Heb jij nog niet eerder deelgenomen aan de cursus, geef je dan op vóór 15 september a.s. bij Tessa ([tessa@zorgsamen.nl](mailto:tessa@zorgsamen.nl)).



## Belangrijke data

In de maanden juli en augustus:

14 en 21 september

Tilliftcursus bij Huis aan de

Poel van 1530-1730

Donderdag 29 september 2011

Voor de maanden september en oktober

staan twee bijeenkomsten in de planning

met:

geen activiteiten

voor alle Helpenden,

Helpenden in opleiding en

Verzorgenden

Deelname voor beide dagen (horen bij elkaar) kan bevestigd worden aan [ellen@zorgsamen.nl](mailto:ellen@zorgsamen.nl)

Introductiecursus

mantelzorgsteunpunt

bezoek en presentatie

Ons Tweede Thuis

in Amstelveen

### AUGUSTUS 2011

Z	M	D	W	D	V	Z
31	1	2	3	4	5	6
7	8	<b>9</b>	10	11	12	13
14	15	<b>16</b>	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

9 augustus: versturen roosters  
16 augustus: uitbetaling lonen

