

# GZA-krant

In deze krant o.a.

**Totaalvoetbal in de zorg door Marcel Levi** pag 2

**Een rebel met rimpels over meer regie** pag 4

**Marcel Hensema over menselijkheid als hart van de zorg** pag 5

**Presteren onder druk door Marianne Timmer** pag 9

**Fietsroute langs GZA-locaties** pag 11

**Een zij-instromer over gouden momenten in de zorg** pag 5



'Hier komt straks alles samen: wonen, zorg, welzijn en ontmoeting.'

column



Hans Nijland

## Passie, enthousiasme en betrokkenheid

Vrijdag 12 september mocht ik samen met drievoudig olympisch schaatskampioene, Marianne Timmer, een bijdrage leveren aan het GZA-festival in Oosterwijtwerd. Een inspiratie- en netwerkfestival voor zorgprofessionals, als ook voor de vrijwilligers in de regio. De gekozen locatie 'eetcafé de boerderij', was fantastisch. Als nuchtere Grunnegers paste dat perfect bij ons. Marianne en ik hebben genoten van het enthousiasme en de passie van de aanwezigen. Zowel voor als na onze speeches hebben we veel mensen gesproken. Zo ook met veel vrijwilligers. En juist daar ligt een mooie parallel tussen de zorg en een professionele voetbalclub.

Ook bij onze FC zijn de vrijwilligers van grote waarde. Bij vrijwel alle thuiswedstrijden zijn er circa 450 vrijwilligers actief. Stewards, verkeersregelaars, EHBO-ers enz. enz. Ik vond het altijd een eer om ook directeur van al deze vrijwilligers te zijn. Zonder deze vrijwilligers is het organiseren en spelen van een wedstrijd onmogelijk. Bij elke thuiswedstrijd vond ik het prachtig om voorafgaand aan de wedstrijd een kop koffie te drinken in het "opa Flukshoes" oftewel het vrijwilligers home. Het delen van onze verhalen, aandacht hebben voor elkaar. Het voelde als één grote familie.

Als geen ander, en dat weet ik uit eigen ervaring, is er bij mij het besef dat ook de zorg niet zonder vrijwilligers kan. Fantastisch hoe deze vrijwilligers maatschappelijk hun bijdrage leveren. En dat met ziel en zaligheid. Laten we daarom al deze vrijwilligers de aandacht en waardering geven die ze verdienen.

## Start bouw De Zijwende Uithuizen

Een feestelijke start van de bouw van De Zijwende in Uithuizen vond plaats op 16 maart. De Zijwende wordt een nieuwe woonplek voor cliënten van Cosis en Lentis, die intensieve ondersteuning nodig hebben. Ook komt er een theehuis als ontmoetingsplek voor bewoners en buurtgenoten.

**Ik zocht werk met betekenis en vond gouden momenten in de zorg.**



Sander van Loon  
(deelnemer zij-instroomtraject)

**Blijve reacties bij opening eerste GZA-project in Appingedam**

Expertisecentrum Zorg-onderwijs Berjarijke



# Het ontstaan van het Groninger Zorgakkoord

De gevolgen van de aardbevingen voor zorggebouwen waren de aanleiding voor het Groninger Zorgakkoord. Maar er speelde ook meer: hoe zorg je voor goede zorg in een gebied waar veel verandert? Maarten Ruys was als voorzitter van de stuurgroep vanaf het begin betrokken bij het ontstaan van het akkoord. Volgens hem begon het met grote zorgen over zorggebouwen in het aardbevingsgebied en over de mensen die daar woonden, werkten of zorg kregen.

‘Er waren zorgen bij bewoners, familieleden, mantelzorgers en medewerkers’, zegt Ruys. ‘Wat gebeurt er met ouderen, mensen met een beperking of cliënten in de ggz als een gebouw niet veilig is of versterkt moet worden?’ In die tijd gingen bestuurders uit de ouderenzorg, gehandicaptenzorg, ggz, gemeenten, woningcorporaties en zorgverzekeraar in de stuurgroep met elkaar in gesprek. Opvallend was dat veel van deze partijen elkaar nog nauwelijks kenden.

Al snel werd duidelijk dat het niet alleen ging om schade aan gebouwen. In de regio spelen ook andere problemen, zoals vergrijzing, krimp en een tekort aan personeel. Dat maakte de situatie extra urgent. Tegelijkertijd zagen de betrokken partijen ook een kans. Als er toch veel moet gebeuren, kun je het dan niet meteen beter doen? Niet alleen gebouwen aanpassen of vervangen, maar ook nadenken over de zorg van de toekomst.

Die gedachte werd de basis van het GZA. Het moest geen gewoon bouwproject worden, maar een plan voor betere zorg, wonen en welzijn. Niet ieder voor zich, maar meer samenwerken. Niet alleen kijken naar gebouwen, maar vooral naar wat mensen in deze regio nodig hebben. ‘Je krijgt stenen cadeau, maar het gaat om wat er in die stenen gebeurt’, zegt Ruys. ‘De gebouwen moeten zorgen voor betere zorg, ontmoeting en ondersteuning.’

Om dat mogelijk te maken, was veel nodig: vertrouwen tussen partijen, steun vanuit Den Haag en genoeg geld. Uiteindelijk kwam er ongeveer 180 miljoen euro ‘extra’ beschikbaar. Daarmee kon nieuwbouw worden gerealiseerd op tien plekken in Delfzijl, Appingedam, Loppersum, Uithuizen en Winsum door samenwerking tussen betrokken zorgaanbieders. Vervolgens hebben de deelnemende zorgorganisaties echt hun nek uitgestoken. Zij legden zelf ook veel geld bij om de nieuwbouw mogelijk te maken. Dat was spannend, want tegelijk leefde de vraag: als we meedoen aan nieuwbouw, hoe zit het dan met de versterking van de andere gebouwen? Daarom werd in een bijlage bij het GZA vastgelegd dat ook die versterking goed en netjes geregeld moest worden.

Inmiddels zijn twee van de tien projecten opgeleverd. Het laatste project is naar verwachting in 2029 voltooid.

Begin 2019 lag er een akkoord waar veel partijen hun handtekening onder zetten, onder wie minister Hugo de Jonge (Volksgezondheid, Welzijn en Sport), minister Kajsa Ollongren (Binnenlandse Zaken en Koninkrijksrelaties). Vanaf dat moment was duidelijk op welke plekken nieuwbouw zou komen. Ook lag er toen een gezamenlijke zorgvisie. Juist die zorgvisie was voor veel partijen een belangrijke reden om mee te doen.

## De kern is samenwerking

Volgens Ruys zit daar nog steeds de kern. Het GZA gaat niet alleen over nieuwe gebouwen, maar ook over de vraag hoe zorg beter georganiseerd kan worden. Er is aandacht voor het behouden en aantrekken van medewerkers voor de zorg in het gebied, de samenwerking met vrijwilligers en mantelzorgers en betrokkenheid van inwoners. Ook wordt gewerkt aan technologische ontwikkelingen, zoals e-health en zorgdomotica, die helpen om het werk in de zorg lichter en slimmer te maken. Het vraagt om samenwerking tussen zorgorganisaties, gemeenten, huisartsen, eerstelijnszorg, onderwijs en partijen in de buurt. In dorpen en wijken moet het een levend geheel worden, met verbindingen tussen zorg, wonen en de samenleving.

De verbinding met het onderwijs hoort daar ook bij. Volgens Ruys begint dat al op de middelbare school. Daar moet de interesse voor werken in de zorg ontstaan. Inmiddels werkt het GZA voor het zij-instroomtraject samen met mbo-opleidingen in de zorg en hebben een aantal GZA-projecten samenwerkingen met opleidingsinstituten uit de buurt. Ook ziet Ruys kansen om mensen van buiten de regio aan te trekken, bijvoorbeeld door werk en wonen beter met elkaar te verbinden. Zulke plannen zijn nog niet allemaal uitgevoerd, maar de ruimte is er nu wel om daar verder mee aan de slag te gaan. Juist daarin zit volgens hem de waarde van het Groninger Zorgakkoord: niet alleen herstellen wat kapot is gegaan, maar ook bouwen aan betere zorg voor de regio.



Ondertekenaars van het Groninger Zorgakkoord op 11 maart 2019.

“Als wethouder vind ik het Groninger Zorgakkoord heel belangrijk voor onze inwoners. We werken met veel partijen samen om te zorgen dat iedereen in Het Hogeland ook in de toekomst goede zorg dichtbij huis kan krijgen”, aldus wethouder Han Hefting van gemeente Het Hogeland. “Daarom investeren we in nieuwe, veilige en moderne zorggebouwen in onze regio. Ook pakken we problemen aan, zoals te weinig zorgpersoneel en vergrijzing. Dit doen we door beter samen te werken en nieuwe manieren van zorg te ontwikkelen. Hierdoor wordt zorg toegankelijker, moderner en beter geregeld voor alle Hogelandsters.”

Wethouder Han Hefting, gemeente Het Hogeland

## Van catenaccio naar totaalvoetbal in de zorg

column



Marcel Levi

Je kunt geen krant openslaan of televisieprogramma bekijken of er is wel een item over problemen in de zorg. Het is te duur, er is te weinig personeel, het is niet goed georganiseerd of er zijn hopeloze wachtlijsten. Al die negatieve publiciteit verbloemt dat de gezondheidszorg momenteel de meest succesvolle periode in de geschiedenis doormaakt. In de afgelopen decennia zijn dramatische verbeteringen in behandeluitkomsten van vrijwel alle ziektes ontwikkeld. Of het nu gaat om genezing van kanker, bestrijding van infectieziekten, of behandelen van neurologische aandoeningen: op vrijwel elk terrein zijn nieuwe en succesvolle mogelijkheden die een wereld van verschil betekenen voor patiënten.

Dit succes komt met een prijs. Want overlijden door acute ziektes is omgeruild voor overleven met chronische ziektes. Inderdaad ga je niet meer dood aan een hartaanval maar leef je door met een beetje hartfalen. En dat vaak in combinatie met andere kwalen zoals chronisch longlijden, suikerziekte en versleten gewrichten. Statistieken tonen dat een grote groep 70-plussers vaak lijdt aan drie, vier of meer chronische ziektes. Allemaal op zichzelf wel goed te managen maar in combinatie leidend tot serieuze impact op de kwaliteit van leven. Hoe gaan we dat de komende jaren managen? Misschien kunnen we iets leren van voetbaltactiek.

In de 70-er jaren van de vorige eeuw maakte het Nederlandse voetbal furore met een nieuwe voetbaltactiek, door Johan Cruyff ‘totaalvoetbal’ genoemd. Het bezorgde Nederlandse clubs diverse Europacups en vervolgens het Nederlands elftal een finaleplaats bij de wereldkampioenschappen voetbal in 1974. De hele wereld sprak vol bewondering over het sprankelende spel van Oranje dat definitief een eind maakte aan het behoudende ‘catenaccio’ van Zuid-Europese teams, een eindeloos defensief, saai en uiteindelijk ineffectief systeem.

Het principe van totaalvoetbal is dat als een speler uit positie raakt, een andere speler op het veld naadloos zijn plek overneemt. Elke speler kan opeens in plaats van verdediger een middenvelder worden of als midvoor zomaar een verdedigende positie innemen. Met dit vloeiende systeem kan het team haar tactische opstelling in alle omstandigheden handhaven. Totaalvoetbal werkt het beste als voetballers comfortabel zijn in verschillende rollen op het veld maar goede basistechniek en flexibele intelligentie lijkt voor de meeste spelers genoeg om in dit concept mee te draaien.

Maar in de gezondheidszorg spelen we nog altijd catenaccio. Iedereen doet zijn eigen dingetje en als er wat meer nodig is moet de patiënt maar naar een andere dokter, een ander loket, nog een andere gespecialiseerde verpleegkundige of weer een ander ‘zorgpad’. Maar ook in de gezondheidszorg kunnen we natuurlijk ook veel meer totaalvoetbal gaan spelen. Dan is de effectieve zorgprofessional van de toekomst nog steeds iemand die expert is op zijn of haar kleine gebiedje, maar daarnaast in staat een breed scala aan bijkomende problemen op te lossen. Dat betekent dat we wellicht de opleidingen wat moeten aanpassen maar vooral de mindset van de nieuwe generatie specialisten binnen de geneeskunde moeten zien te veranderen. Specialisatie en taakdifferentiatie is op zichzelf prima maar het gaat erom dat je veel van de rest ook erbij kunt doen. Fijn voor patiënten en wellicht ook een manier om het vak afwisselend en boeiend te houden voor zorgmedewerkers.

“De versterking van gebouwen door aardbevingen viel samen met grote veranderingen in de zorg. Het Groninger Zorgakkoord bood ruimte om dit gezamenlijk op te pakken, met inzet van onder anderen Hans Alders (voormalig Nationaal Coördinator Groningen), Hugo de Jonge (destijds Minister van Volksgezondheid) en Maarten Ruys (kwartiermaker zorgprogramma). We ontwikkelden een gedeeld perspectief: zorg die dichtbij, toegankelijk en verbonden is met het dagelijks leven. Inmiddels worden in Eemsdelta acht zorglocaties vernieuwd en werken partijen intensiever samen. Dat geeft inwoners meer mogelijkheden om langer thuis te wonen en actief deel te blijven nemen aan de samenleving.”

Wethouder Annalies Usmany-Dallinga, gemeente Eemsdelta

## De versterking van zorgpanden

Nationaal Coördinator Groningen (NCG) is gestart met een duidelijke opgave: het versterken van 70 zorgpanden in het aardbevingsgebied. Tussen 2015 en 2018 zijn al deze gebouwen geïnspecteerd en voorzien van een versterkingsadvies. Samen met zorgorganisaties en andere betrokken partijen is dit vertaald naar een gezamenlijke visie op toekomstbestendige zorg.

Inmiddels zijn we een flink eind op weg. Van de 70 zorgpanden worden er 48 versterkt. Voor de andere 22 panden betekent dit dat zij hun huidige functie verliezen. Deze gebouwen maken plaats voor sloop of nieuwbouw. Hiermee werken we aan veilige gebouwen én aan vernieuwing van het zorgaanbod in de regio. De uitvoering is nu in volle gang. Op dit moment zijn er al 33 panden klaar. Tegelijkertijd werken we hard verder aan de laatste 15 panden die nog versterkt moeten worden.

De uitvoering is in volle gang en we hebben dit jaar mooie mijlpalen bereikt. Zo is de woontoren van Van Julsingha in Delfzijl inmiddels opgeleverd. De locatie Hunsingoheerd in Uithuizen volgt; de oplevering daarvan staat gepland voor het einde van dit jaar. In Bedum zijn we volop bezig met de versterking van De Reiger en het wooncomplex aan de Mensemastraat. Daarnaast gaan we dit jaar nog starten bij de Bloemhof in Ten Boer en Bruggenhoofd in Appingedam.

“Samen met onze partners blijven we ons inzetten voor veilige gebouwen én toekomstbestendige zorg in Groningen.”

Arjen Luinenburg, Programmamanager Zorg & Dorpshuizen

21 mei 2026

# De 20<sup>e</sup> keer dat heel Nederland op de fiets stapt!

Fiets naar je Werk Dag is dé dag waarop we iedereen in Nederland aanmoedigen om de auto of OV te laten staan en op de fiets naar het werk te gaan.

Of je nu dagelijks fietst of het al een tijdje niet hebt gedaan, dit is hét moment om de voordelen van fietsen te ontdekken: gezond, duurzaam en kostenbesparend. Voel de frisse ochtendlucht, ontwijk de files en begin je werkdag vol energie! Op 21 mei 2026 is het weer Fiets naar je Werk Dag – hét moment om de auto te laten staan en de fiets te pakken.

## Waarom meedoen?

- Meer energie – Begin je werkdag fris en opgeladen.
- Minder stress – Geen files, parkeerproblemen of overvolle treinen.
- Gezonder lichaam – Blijf in beweging zonder naar de sportschool te hoeven.
- Bespaar geld – Geen kosten voor brandstof, parkeren of openbaar vervoer.
- Duurzame keuze – Minder CO<sub>2</sub>-uitstoot en schonere lucht.



## Patrick kookt met lokale producten



Zelf koken met lokale producten. Dat is een van de experimenten van de werkgroep duurzame voedselketen van het Groninger Zorgakkoord. Gezond en duurzaam voedsel voor cliënten, liefst van lokale leveranciers.

Dat je heel lekker kunt koken met lokale producten, laat Patrick Kuiper, productspecialist voeding bij Lentis, zien met deze twee mooie gerechten: een gezonde Groninger stoof, ook in een vegetarische variant en voor de visliefhebbers een Groningse schar.

### Recept: Groninger schar

pag 5



### Recept: Gezonde Groninger stoof

pag 11



## Jongerennetwerk (ver)bindt jong zorgpersoneel

Het jongerennetwerk van het GZA brengt collega's uit de VVT, GGZ en gehandicaptenzorg jonger dan 35 jaar, samen. Het netwerk draait om persoonlijke ontwikkeling, het delen van ervaringen, het bespreken van actuele zorgthema's en plezier. Zo willen de 6 organisaties van het GZA jonge zorgmedewerkers (ver)binden en boeien.

Tom Hanemaaijer, bijvoorbeeld. Tom werkt als psycholoog bij Lentis. Hij is al anderhalf jaar bestuurslid van het jongerennetwerk, waarvan nu bijna een half jaar voorzitter. Iedere zorgorganisatie is vertegenwoordigd in het bestuur van het netwerk. In het afgelopen jaar heeft het jongerennetwerk verschillende activiteiten georganiseerd om het jonge zorgpersoneel te binden. 'Uiteenlopend van lezingen over persoonlijk leiderschap, waarbij het er vooral over ging hoe je naar jezelf kijkt, tot mindful kickboksen. Dat ging over hoe je goed voor jezelf zorgt; hoe ga je van inspanning naar ontspanning? Zodat je na een drukke werkdag even kunt landen. Die cursus was een groot succes. Het zat helemaal vol.' Daarnaast zijn er ook meer sociale activiteiten, zoals een winterbarbecue. 'Je ziet dat ieder evenement een andere groep mensen aantrekt.' Het bestuur krijgt hele positieve reacties over de activiteiten.

Behalve het organiseren van activiteiten denkt het bestuur ook mee vanuit jongerenperspectief. Inmiddels zijn ze bij een aantal besturen van de zorgorganisaties langs geweest om te vragen wat ze voor de organisatie kunnen betekenen.

### Op de rol voor 2026

Er wordt een breed palet aan activiteiten georganiseerd. Zo is in maart gestart met het Jongeren Innovatie Platform. Dat platform richt zich op het betrekken van jongere zorgmedewerkers bij vernieuwing en innovaties in de zorg. Vanuit iedere zorgorganisatie sluiten deelnemers aan om mee te denken. Een belangrijke onderzoeksvraag waaraan nu wordt gewerkt door het JIP is: hoe verbinden we jong zorgpersoneel en maken we het werk voor hen aantrekkelijker? De resultaten worden besproken met de zorgbestuurders. De reacties vanuit deel-

nemers van het JIP laten zien dat jongeren het waarderen om op een gestructureerde manier betrokken te worden bij vraagstukken rondom de toekomst van de zorg. Deelnemers denken actief mee en dragen vanuit hun eigen perspectief enthousiast bij aan oplossingen. Medewerkers die ook zouden willen deelnemen aan het Jongeren Innovatie Platform kunnen zich melden bij Jelmer Elsinga (j.elsinga@gza.nl).

'Afgelopen maand is ook een delegatie van het FNV langsgekomen om iets te vertellen over de vakbond en om vragen te beantwoorden op het gebied van arbeidsvoorwaarden.' Tom: 'In de bijeenkomst bleek dat het goed is dat er voor zaken als de CAO en de vakbond aandacht is. Tijdens de bijeenkomst stelden mensen goede vragen op basis van hun ervaringen op de werkvloer. Dat leverde leuke gesprekken op. De deelnemers vonden het zinvol om meer inzicht te krijgen in hoe zaken binnen de sectoren geregeld zijn en daarnaast helpend om te leren wat ze kunnen met eventuele vragen in de toekomst.' Natuurlijk zijn er ook weer sportieve activiteiten. 'We gaan nu bootcampactiviteiten doen. Dat richt zich meer op inspanning dan op ontspanning; doorgaan – ook als het tegenzit.' Voor het najaar gaat het Jongerennetwerk een groot evenement organiseren met verschillende sprekers en activiteiten. Informatie is binnenkort te vinden op de pagina van het jongerennetwerk op [www.gza.nl](http://www.gza.nl).

Voor Tom werkt het werk als voorzitter van het jongerennetwerk heel bindend: 'Het is een leuke manier om mijn werk als psycholoog afwisselend te houden. Ik kan me ontwikkelen en word uitgedaagd. Het biedt me een kans om breder te kijken, iets waarvan ik merk wat ook leeft bij leeftijdsgenoten.'



Ben je jonger dan 35 jaar en wil je direct geïnformeerd worden over de activiteiten van het jongerennetwerk? Laat je dan toevoegen aan de whatsappgroep van het jongerennetwerk, dan ben je de eerste die over onze activiteiten hoort. Voeg jezelf toe via de QR-code.

Medewerkers die ook zouden willen deelnemen aan het Jongeren Innovatie Platform kunnen zich melden bij Jelmer Elsinga (j.elsinga@gza.nl)

# Gezondheid is onbetaalbaar

In een regio waar zorg, leefbaarheid en bereikbaarheid samenkomen, kan een goede fiets meer verschil maken dan je in eerste instantie zou denken.

Als zorgmedewerker weet je als geen ander hoe belangrijk gezondheid is. Goed zorgen voor een ander kan pas als je goed voor jezelf zorgt. Voor veel medewerkers begint een werkdag al ruim voordat de dienst start. Eerst thuis alles rond krijgen, dan onderweg, en daarna direct aan het werk. Juist daarom telt de manier waarop je op je werk aankomt. De fiets kan daarin verrassend veel betekenen: je bent buiten geweest, je hebt al bewogen en begint vaak met een frisser hoofd aan de dag.

Dat past goed bij een regio als Groningen, waar wat grotere afstanden tussen dorpen, voorzieningen en werklocaties voor veel mensen normaal zijn. Niet iedereen woont op vijf minuten van het werk. Juist dan is het prettig als je een vervoersmiddel hebt dat past bij jouw rit, jouw tempo en jouw dagelijks leven. In het mobiliteitsrapport van het Groninger Zorg Akkoord is te lezen dat ruim 63% van de medewerkers, werkzaam bij een van de GZA-instellingen, binnen een straal van 15km van het werk woont. 65 % van de medewerkers komt met de auto en hiervan heeft slechts 11% de auto nodig tijdens dienst. Op basis van de uitkomsten van het onderzoek zou het mogelijk zijn om 74% van alle medewerkers gebruik te laten maken van actief vervoer. Denk hierbij aan wandelen en fietsen. Om de fiets te stimuleren bestaat er sinds 2020 een nieuwe regeling vanuit de overheid. Hiermee kunnen werknemers fiscaal voordelig over een fiets via hun werkgever beschikken. Om deze regeling aan te kunnen bieden is het GZA hiervoor een samenwerking aangegaan met FietsForensen. FietsForensen is een organisatie die fietsplannen bij werkgevers implementeert met als doel: Zoveel mogelijk mensen op de fiets te krijgen.

Zoals beschreven door Harm Vonk (DVHN) bestaan er verschillende fietsplannen en fietsleaseplannen voor werknemers. Alex Kapma, initiator van FietsForensen bedacht

in samenwerking met de provincie Drenthe een concept waarbij de lokale fietsenmaker zijn volledige marge behoudt en de klant de fiets op de meest voordelige manier kan aanschaffen. "Je kiest je fiets niet online, maar gewoon bij de winkel om de hoek", zegt Alex Kapma. "Wij hebben hier nog een band met de fietsenmaker. Je stuurt je kinderen en zegt dat papa later op de dag de rekening komt betalen. Zo zijn wij dat hier gewend." Met het fietsplan van FietsForensen zorgen we er samen voor dat het geld in de regio blijft.

Het fietsplan van FietsForensen is bedoeld om medewerkers op een toegankelijke manier aan een passende fiets te helpen via de werkgever. Daarbij gaat het niet alleen om een gewone fiets, maar bijvoorbeeld ook om een e-bike of speed-pedelec, afhankelijk van afstand en gebruik. Het voordeel voor medewerkers is vooral dat de stap kleiner wordt: een fiets wordt financieel beter bereikbaar, de regeling is overzichtelijk en de keuze kan worden afgestemd op het "dagelijks" gebruik van de fiets.

Daar komt bij dat zo'n fietsplan meer oplevert dan alleen vervoer van en naar het werk. De fiets die via de werkgever wordt aangeschaft, kan namelijk ook gewoon in de vrije tijd worden gebruikt. Daarmee wordt het niet alleen een praktische keuze voor woon-werkverkeer, maar ook een investering in ontspanning, beweging en gezondheid buiten werktijd. Voor medewerkers betekent dat meer keuzevrijheid in hoe zij reizen, vaker dagelijkse beweging zonder dat daar extra tijd voor hoeft te worden vrijgemaakt, en voor veel mensen ook minder afhankelijkheid van files, parkeerdruk of korte autoritten. Juist in de zorg, waar dagen vaak al vol genoeg zijn, kan dat verschil merkbaar zijn. Hieronder de verschillen tussen het oude en het nieuwe fietsplan.



## FietsForensen



### Minimaal 25% voordeliger

Je betaalt via je brutoloon, waardoor je fiscaal voordeel krijgt.



### Gewoon in de buurt

Je stapt binnen bij de fietsenzaak om de hoek en kiest zelf jouw fiets.



### Geen grote investering ineens

Je betaalt maandelijks een vast bedrag, verspreid over 36 maanden.



### Fiets overnemen na afloop

Na 36 maanden kun je de fiets overnemen voor de dan geldende waarde.



### Alles 100% geregeld

Je leasepakket is inclusief verzekering, onderhoud en pechhulp.



### Geen verrassingen

Duidelijke afspraken, heldere kosten. Geen BKR-registratie.

## Het traditionele fietsplan

Voor jou als werkgever:

- Valt binnen de WKR – beperkt aantal medewerkers
- Maximum €749 per fiets
- Bonnetjes en papierwerk
- Geen verzekering of onderhoud inbegrepen

## Het FietsForensen fietsplan

Voor jou als werkgever:

- Valt buiten de WKR – alle medewerkers kunnen meedoen
- Geen limiet op de aanschafprijs
- Digitaal en eenvoudig, wij verzorgen de implementatie
- Verzekering en onderhoud inbegrepen

## Rebellen met Rimpels

# Meer regie, minder moeten

Sijtine Smilda (63) werkt als verpleegkundige en zorgcoördinator bij Zonnehuisgroep Noord. Met 24 uur per week heeft ze al een stap teruggezet. 'Dat is heerlijk', zegt ze. 'Maar mijn rooster wisselt soms zo sterk dat mijn basis eigenlijk geen basis is. Dan staat er ineens een avonddienst op een dag dat je iets gepland hebt. Dan moet je weer ruilen.' Ze denkt daarom al langer na over een regiearbeidsovereenkomst: een constructie waarbij je een vast aantal uren per jaar werkt en zelf bepaalt wanneer. In de zomer wat meer uren maken, zodat je in de winter langere tijd vrij kunt zijn. Meer grip op haar agenda en op haar energie.

Samen met personeelszaken, haar leidinggevende en een pensioenadviseur liet ze verschillende scenario's doorrekenen. 'Er is echt goed meegedacht door Zonnehuisgroep Noord. Dat waardeer ik enorm.' Haar huidige contract van 24 uur past niet direct binnen zo'n regeling. Daarom overweegt ze haar pensioen iets naar voren te halen en minder uren te gaan werken. Financieel betekent dat inleveren. 'Maar tijd wordt belangrijker. Ik zit in de sandwichfase: een ouder wordende vader, ziekte in de familie en kleinkinderen met wie ik graag op pad ga. Dan kijk je anders naar werk.'

Sijtine begon haar loopbaan in de horeca en stapte rond haar veertigste over naar de zorg. Via de thuiszorg en meer-

dere opleidingen groeide ze door tot verpleegkundige. Zonnehuisgroep Noord betaalde haar opleidingen. 'Het heeft me veel gebracht. Er zijn hier echt kansen als je ze pakt.' Die overtuiging draagt ze actief uit. Ze promoot binnen de organisatie het initiatief van het GZA 'Rebellen met Rimpels', dat medewerkers stimuleert om regie te nemen over hun loopbaan en vitaliteit. 'We moeten niet afwachten tot het te zwaar wordt. Ga het gesprek aan. Er is vaak meer mogelijk dan je denkt.'

Toch voelt ze dat de zware verantwoordelijkheid van zorgcoördinator niet eindeloos hoeft. 'Misschien wil ik gewoon mijn werk doen, zonder alle extra taken. Meer rust. Meer regie.' Stoppen met werken is geen doel op zich. 'Ik kan door tot mijn 67ste, misschien langer. Werk is niet altijd het allerbelangrijkste in mijn leven.' De zoektocht naar balans gaat door. '24 uur is al fijn', zegt ze. 'Maar zelf beslissen wanneer ik werk, dat zou nog beter zijn.'

**Medewerkers van 55 jaar en ouder die willen deelnemen aan de leerlijn voor Rebellen met Rimpels kunnen zich melden bij Jelmer Elsinga (j.elsinga@gza.nl).**



## Menselijkheid als hart van de zorg

In 2022 kwam acteur Marcel Hensema voor het eerst in contact met het GZA door zijn medewerking aan de GZA-dag in de Molenberg in Delfzijl. Een eerste grote bijeenkomst voor de zes zorgorganisaties en deelnemende partners. Marcel was gevraagd om de dag af te sluiten met een lied. 'Maar er moest iets meer gebeuren', vertelt hij. Die middag liep hij rond bij diverse workshops en luisterde naar verhalen van deelnemers. Op het podium gaf hij vervolgens een mooie, persoonlijke weergave van wat hem was overgeleverd. Natuurlijk klonk ook het afsluitende lied 'Het gaat nait over'. Het maakte indruk en raakte veel mensen. Het lied is een Groningse vertaling van een nummer van Henny Vrienten. 'We krijgen allemaal een moment in ons leven dat we zorg nodig hebben. Dan gaat het niet meer om status of geld, maar om een luisterend oor, een aai of een knuffel. Dat is wat er dan toe doet.'

In de aanloop naar het GZA-festival in september 2025 werd Marcel opnieuw om zijn medewerking gevraagd. Het zei ja, maar stelde één voorwaarde: het mocht niet om hem draaien. De mensen in zorg en welzijn moesten een gezicht krijgen. Hij bezocht meerdere locaties om cliënten, medewerkers en vrijwilligers te interviewen over hun wonen, werken en leven. En over hun passie voor de zorg. Dat leverde bijzondere videobeelden en verhalen op. Zoals bij Wiemersheerd waar betrokken medewerkers zich met hart en ziel inzetten om bewoners een mooie dag te bezorgen. Of het echtpaar in Damsterheerd dat door ziekte van elkaar gescheiden woont, maar elkaar nog elke dag liefdevol opzoekt.

Marcel draagt de zorg een warm hart toe. Hij ziet hoeveel inzet en hard werken er nodig is, terwijl de zorg onder druk staat. 'Het wordt zorgorganisaties niet gemakkelijk gemaakt. Maar als er echt iets is met je gezondheid, kunnen we in Nederland rekenen op een fantastisch zorgsysteem. En laten we dat vooral ook zo houden.' De spanning tussen marktdenken en zorg is een thema waar hij zich graag in verdiept. 'Het is niet altijd een eerlijke verdeling. Dat zijn verhalen die ik graag zichtbaar maak.'

Hij ziet initiatieven bij het GZA die de zorg toekomstbestendig en betaalbaar moeten houden. In Groningen zijn de lijnen kort en wordt snel duidelijk wat iemand nodig heeft. Organisaties zoeken elkaar op en

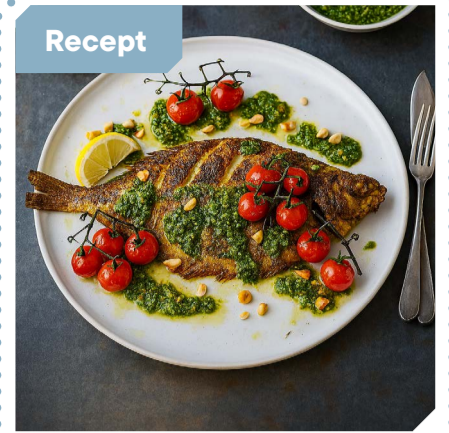
werken samen. 'Het revalidatiecentrum is daar een mooi voorbeeld van. Generaties werken er samen en leren van elkaar.' Het is ook een gedachte die hem persoonlijk bezighoudt. Samen nadenken over ouder worden en hoe we voor elkaar blijven zorgen. 'Eigenlijk denk je pas echt over zorg na als je ermee te maken krijgt.'

Ook de toewijding van de medewerkers en vrijwilligers in Bedum bij 's Heeren Loo maakte indruk op hem. 'Het is fantastisch dat jonge mensen zich zo willen inzetten. Soms moet je even stilstaan en om je heen kijken in je eigen omgeving. Dat geldt voor iedereen. Maak het persoonlijk. Want hoe zou je het zelf willen als je zorg nodig hebt?'



Interview tijdens een ritje op de duofiets van 's Heeren Loo met vrijwilliger Joran Timmer

### Recept



## Groningse schar

**Groningse schar (scharretjes) is een heerlijke, milde platvis die traditioneel vaak gedroogd wordt gegeten als delicatessie.**

De Groningse scharvis is uitstekend te bereiden in gezonde, slanke recepten. De magere, eiwitrijke vis leent zich goed voor bakken in olijfolie, stomen, of bereiding in de oven met groene kruiden, citroen en venkel.

In plaats van de schar te bakken, grill je de vis voor een gezonde variant.

**Bereiding:** Bestrijk scharfilets met een beetje olijfolie en grill ze kort in een grillpan of 8-10 minuten in de oven op 180°C.

### Gezonde twist

Maak een verse salsa van fijngehakte peterselie, citroensap, kappertjes en een klein beetje olijfolie. Serveer met gestoomde tomaten.

## Van grafische sector naar gouden momenten in de zorg: het verhaal van Sander van Loon

Sander van Loon werkte jarenlang in de grafische sector. Hij volgde de kunstacademie in Rotterdam, werkte als zelfstandig ondernemer aan grote opdrachten en had een druk gezinsleven. Toch miste hij iets: het gevoel dat zijn werk écht verschil maakte in het leven van anderen. Toen hij hoorde over de zij-instroomroute bij GZA, besloot hij een nieuwe weg in te slaan.

'Met een gezin is een werk-leertraject eigenlijk het best passend. Ik kan mijn eigen draai geven aan mijn werk. Dat heeft men ook aan mij gevraagd', vertelt Sander. Zo begon hij aan de mbo-opleiding Persoonlijk Begeleider/Maatschappelijke Zorg via het GZA-traject, inmiddels in zijn tweede jaar bij Noorderpoort.

Het werk in de zorg bleek meteen uitdagend en inspirerend. Sander vindt altijd manieren om contact te maken met bewoners. 'Bijvoorbeeld een meneer met Parkinson die niet goed tegen omgevingsprikkels kan. Ik heb een koptelefoon geregeld met zijn eigen muziek. En als het mooi weer is, pak ik een thermoskan koffie en de duofiets en ga ik met een bewoner fietsen. Bij de camping in Winsum stoppen we even voor koffie en een koek. Zo hebben we samen een dag met een gouden randje.'

Zijn werk-leertraject combineert leren en werken op de werkvloer, ondersteund door een werkbegeleider en een leercoach. 'De eerste tijd had ik telkens dezelfde diensten als mijn werkbegeleider, en dat was heel fijn. Zo leer je snel en kun je ter plekke feedback vragen.'

Sander ervaart het werk als bijzonder betekenisvol. 'Geeft veel voldoening, je wordt gezien. Als je ouder

wordt, heeft je levenservaring meerwaarde. Ik heb in korte tijd nog nooit zoveel complimenten gehad als nu.'

Het mooie van de zij-instroomroute is dat je meteen aan de slag gaat, salaris ontvangt en één dag per week naar school gaat. De opleiding biedt een brede basis, waardoor deelnemers kennis maken met verschillende zorgvormen: ouderenzorg, gehandicaptenzorg en geestelijke gezondheidszorg. Omdat verschillende organisaties (zoals Cosis, Lentis, De Hoven, 's Heeren Loo) intensief samenwerken in dit traject is er de mogelijkheid om ervaring op te doen bij verschillende doelgroepen en situaties.

'Dankzij dit traject ontdek je echt wat bij je past. Je krijgt de kans om je eigen draai te geven en echt iets voor iemand te betekenen', zegt Sander.

Voor iedereen die geen zorg-achtergrond heeft maar wel een verschil wil maken, is dit een route vol kansen: leren, werken en ontdekken in de praktijk, met de mogelijkheid om een diploma te behalen als (persoonlijk) begeleider, verzorgende-IG of verpleegkundige.

**Belangstellen voor het zij-instroomtraject kunnen zich aanmelden via [opleiding@gza.nl](mailto:opleiding@gza.nl).**



**Sander van Loon**  
(deelnemer zij-instroomtraject)

**Rob Medema**  
(werkbegeleider)

# De projecten van het

# GRONINGER

# ZORGAKKOORD



**4 De Zijwende**  
Nieuwe vorm voor wonen en zorg voor mensen met psychiatrische problemen of een verstandelijke beperking.

Met Cosis en Lentis.



**3 Wiemersheerdgebied**  
Nieuwe woon- en zorgvoorzieningen voor ouderen.

Met gemeente Eemsdelta, Woonzorg Nederland, Zonnehuisgroep Noord.



**2 Eelwerd**  
Zorgwonen en dagbesteding voor mensen met een verstandelijke beperking.

Met 's Heeren Loo en De Zijlen.



**2 Dagbesteding Appingedam**  
Passende dagbesteding voor kinderen en volwassenen met moeilijk verstaanbaar gedrag.

Met De Zijlen, 's Heeren Loo, Cosis.



**2 Zorggebouw De Eendracht**  
Zorgwonen voor mensen met een verstandelijke beperking en ouderen met dementie en/of een somatische aandoening.

Met 's Heeren Loo, De Hoven en De Zijlen.



**2 Expertisecentrum Zorg-onderwijs**  
Zorg en onderwijs voor kinderen met een ontwikkelingsachterstand of verstandelijke beperking.

Met Cosis en Renn4



**1 Regionaal behandel- en ontwikkelcentrum De Felze**

Dé plek in Noordoost-Groningen waar zorg, leren en innoveren samenkomen.

Met De Hoven, Lentis en Zonnehuisgroep Noord.



**1 Delfzijl-Noord**

Woonzorgseenheden voor cliënten van de ouderenzorg en cliënten met een verstandelijke of psychische beperking.

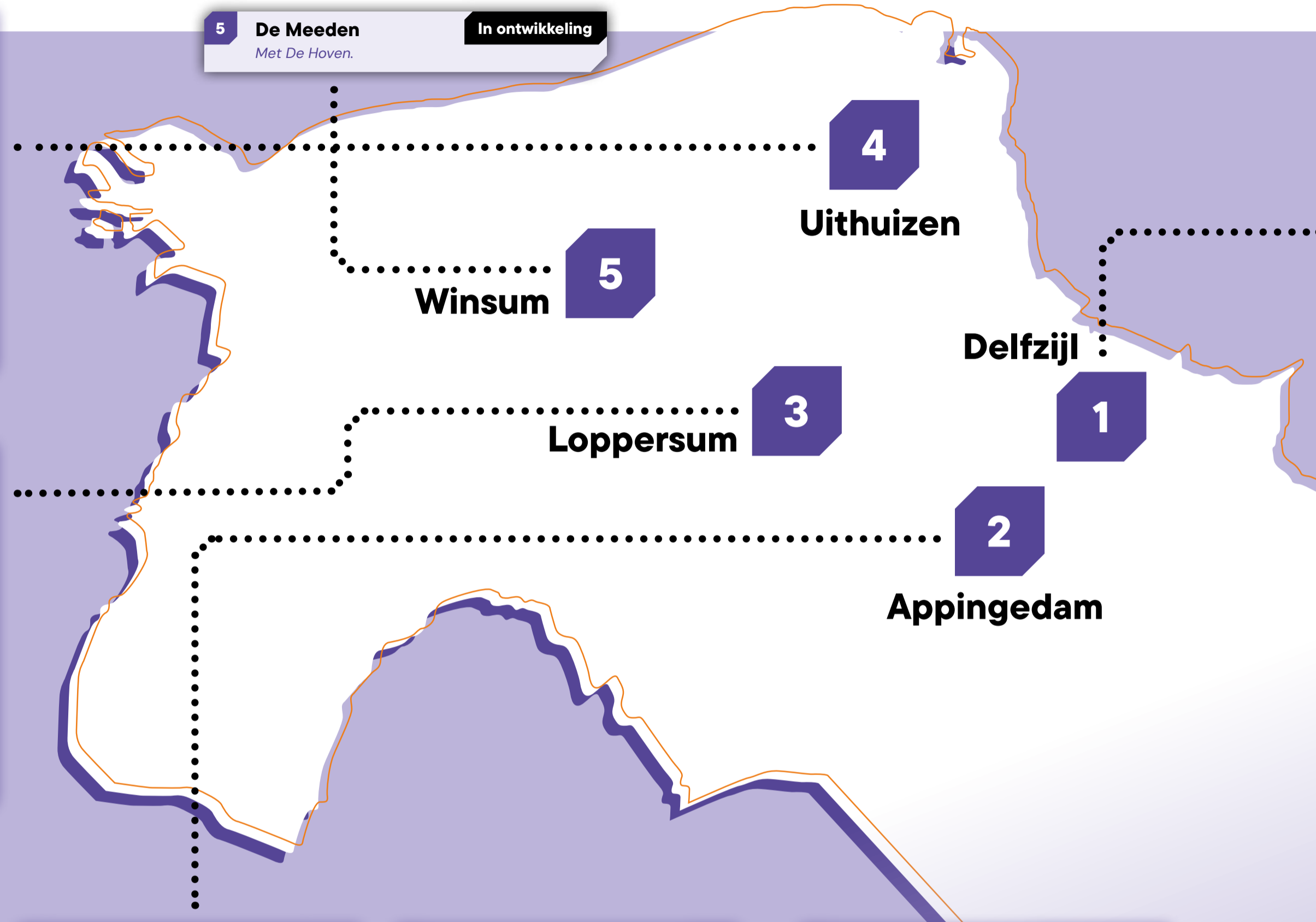
Met Acantus, Cosis, gemeente Eemsdelta en Zonnehuisgroep Noord.



**1 Damsterzicht**

Passende begeleiding aan bewoners met grote kwetsbaarheid, moeilijk verstaanbaar gedrag of ernstige psychiatrische problemen.

Met Lentis en De Hoven.



gemeente Het Hogeland

# Welke fiets past bij jouw “werk” dag?

Wie verder van het werk woont, denkt vaak automatisch aan de auto. Toch is er voor een groeiende groep werknemers een interessant tussenalternatief: de elektrische fiets of zelfs een speed-pedelec.

Niet iedere werkdag in de zorg ziet er hetzelfde uit. De ene medewerker woont een paar kilometer van het werk, de ander wat verder weg. De een begint vroeg, de ander draait wisselende diensten. Juist daarom is er ook niet één ideale manier om te reizen.



De vraag is dan ook: welke fiets past bij jouw dagelijkse rit? Voor de een is dat een gewone stadsfiets, voor de ander een e-bike of speed-pedelec. Het fietsplan is bedoeld om medewerkers via de werkgever te helpen die keuze op een toegankelijke manier te maken.

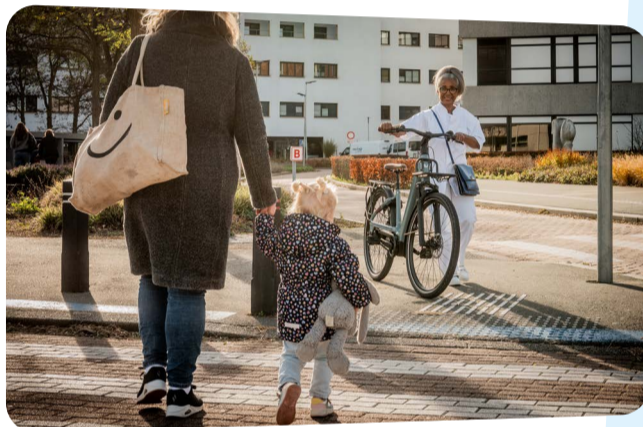
## Niet één oplossing voor iedereen

Wie dicht bij het werk woont, heeft vaak genoeg aan een gewone fiets. Voor middellange afstanden kan een e-bike aantrekkelijk zijn, omdat die net wat meer comfort en snelheid biedt. En voor medewerkers die verder reizen, maar niet altijd met de auto willen, kan een speed-pedelec een serieuze optie zijn.

Daarmee is dit geen verhaal van fiets tegen auto. Soms blijft de auto gewoon de meest logische keuze. Maar er is ook een grote groep medewerkers voor wie een ander vervoermiddel prima zou passen, als de regeling en de mogelijkheden duidelijk zijn.

## Een fiets kiezen die echt bij je past

De kracht van het FietsForensen fietsplan zit juist in die praktische benadering. Medewerkers kiezen geen fiets uit een anoniem systeem op afstand, maar gewoon bij de fietsenzaak om de hoek. Dat maakt het persoonlijker en overzichtelijker. Je ziet wat je koopt, je kunt verschillende modellen vergelijken en krijgt advies dat past bij je eigen situatie. Dat lokale karakter past goed bij Groningen. Het versterkt de band met ondernemers in de buurt en maakt de stap naar een passende fiets kleiner. Niet ergens ver weg geregeld, maar dichtbij huis en dichtbij het werk. Check hieronder welke fiets bij jouw past.



## Welke fiets past bij jouw week?

Doe de snelle check!

Beantwoord voor jezelf de vragen hieronder. Waar herken jij jezelf het meest in?

### 1. Hoe ziet jouw week eruit?

- A. Veel korte ritten, werk en privé door elkaar.
- B. Regelmatig wat langere afstanden.
- C. Ik woon best ver van mijn werk.

### 2. Waarom zou jij vaker willen fietsen?

- A. Meer gemak in het dagelijks leven.
- B. Meer bewegen zonder extra tijd kwijt te zijn.
- C. Minder afhankelijk zijn van de auto.

### 3. Wat spreekt jou het meest aan?

- A. Gewoon opstappen en gaan.
- B. Ondersteuning en comfort.
- C. Snelheid en langere afstanden kunnen overbruggen.

### 4. Waar zou jij de fiets waarschijnlijk het vaakst voor gebruiken?

- A. Boodschappen, school, dorp, korte ritten.
- B. Werk én vrije tijd.
- C. Vooral woon-werkverkeer, maar ook daarbuiten.

**Meeste A's:** De stadsfiets of e-bike past waarschijnlijk goed bij jou. Jij zoekt vooral gemak, flexibiliteit en een fiets die direct in je dagelijks leven past. Iets waar je snel op stapt en dat je vaak gebruikt.

**Meeste B's:** De e-bike is een logische match. Jij wilt comfort, bereik en nét wat meer steun in je week. Een e-bike maakt het makkelijker om vaker voor de fiets te kiezen, zowel voor werk als privé.

**Meeste C's:** Kijk eens naar een speed-pedelec. Voor langere afstanden en vlot woon-werkverkeer kan dit een verrassend interessant alternatief zijn. Vooral als je minder afhankelijk wilt zijn van de auto.

**Geen duidelijke uitslag?** Dan ben je waarschijnlijk precies zoals veel mensen: je zoekt niet één perfecte oplossing, maar een fiets die op meerdere momenten in je week van pas komt. En dat is misschien wel de beste reden om je erin te verdiepen.

## Twee GZA-projecten opgeleverd

Binnen het Groninger Zorgakkoord zijn mooie stappen gezet. Twee projecten zijn inmiddels opgeleverd: de woon- en zorglocaties in Delfzijl-Noord van Cosis en Zonnehuisgroep Noord en het nieuwe expertisecentrum Zorg-onderwijs Berjarijke in Appingedam, een samenwerking tussen Cosis en RENN4. Beide projecten laten zien wat goede samenwerking kan opleveren voor bewoners, cliënten, kinderen en medewerkers.



### Project Delfzijl-Noord

Op donderdag 4 juni worden de woon- en zorglocaties in Delfzijl-Noord feestelijk geopend. Dat gebeurt samen met cliënten, medewerkers en samenwerkingspartners. Met deze nieuwbouw zetten Cosis en Zonnehuisgroep Noord een belangrijke stap naar een fijne, veilige en toekomstgerichte plek om te wonen en zorg te ontvangen. Bewoner Ilona is positief: 'De appartementen in Finsehaven zijn knusser en overzichtelijker geworden.' De opening wordt een feestelijk moment om samen stil te staan bij alles wat is bereikt. Het is ook een kans om vooruit te kijken. Naar een toekomst waarin wonen, zorg en welzijn hand in hand gaan en waarin samenwerking tussen beroepskrachten en betrokken inwoners de basis vormt voor goede ondersteuning.

### Project Zorg-onderwijs Berjarijke

Eerder, op 1 oktober 2025, werd al het eerste gebouw binnen de GZA-projecten geopend: het nieuwe expertisecentrum Berjarijke in Appingedam. Manager Mark Dubbelboer sprak toen vol trots over het resultaat. Vooral het plein met de speeltoestellen en de rustige sfeer in het gebouw maken indruk. 'De eerste schooldag hier was indrukwekkend door de blijde reacties van de kinderen.' Binnen Berjarijke krijgen kinderen in kleine groepen, en soms één op één, de begeleiding die zij nodig hebben. Professionals werken er samen met ouders aan vragen rond ontwikkeling en gedrag. Voor kinderen met een ontwikkelingsachterstand, verstandelijke beperking of specifieke begeleidingsvraag is hiermee een veilige, duurzame en passende plek ontstaan. Het gebouw is veilig, aardbevingsbestendig en ingericht op de ondersteuning die kinderen nodig hebben.

Met deze twee opgeleverde projecten krijgt de regio er waardevolle, toekomstbestendige plekken bij. Plekken waar wonen, zorg, onderwijs en welzijn samenkomen, en waar samenwerking de basis vormt.

## ‘Waardering is onze beloning’



Midden in het dorp Siddeburen staat het huis van Hammy en Henk Geertsema. Henk en Hammy zijn de ouders van Cindy die in woonlocatie de Deel woont, een paar straten verderop. Met enige regelmaat zijn ze te vinden op de Deel. ‘We vinden het fijn om dichtbij betrokken te zijn. We hebben allebei tijd en energie om onze hulp aan te bieden. En we doen dat graag. Ook omdat we voelen dat het zeer gewaardeerd wordt.’

### Doorzetter

Hammy en Henk zijn echte ‘Sibboersters’, de lokale naam voor inwoners van Siddeburen. Ze wonen in het huis waar Henk geboren is. Samen zijn ze ouders van Cindy en nog twee zonen. Hammy: ‘We merkten al snel dat Cindy als kind wat achterbleef in haar ontwikkeling. Ze kwam bij het speciaal onderwijs terecht. Op een gegeven moment is Cindy gaan wonen bij Humanitas, op een kleinschalige woonlocatie. Toen de Deel werd gerealiseerd is ze daar gaan wonen. We vinden het prachtig dat ze zo dichtbij woont. Zo zijn we ook in staat om ons in te zetten als het nodig is. Ik ben al jaren vrijwilliger op de Deel. Zo heb ik jarenlang elke dinsdag gekookt op de locatie. Dat was supergezellig. Ik deed dat samen met twee bewoners.’

### Beroep doen

Henk: ‘Ik heb 20 jaar in de familieraad van de Deel gezeten. Dat is een andere manier van betrokken zijn, want je krijgt de gelegenheid om achter de schermen mee te kijken. En, niet onbelangrijk, mee te praten. Daarnaast kon de locatie altijd een beroep op me doen als er vervoer nodig was naar activiteiten. En zo nu en dan word ik gevraagd om een klusje op te knappen. Dat doe ik, als het kan, samen met bewoners. Erg gezellig en super waardevol.’

Hammy: ‘Ik ging ook altijd mee met de vakantie week. Het begeleiden liet ik mooi aan de medewerkers over. Ik vond het fijn om in de keuken te werken. Zodat iedereen er een fijne, onbezorgde week van kon maken.’

### Graag gedaan

Henk: ‘Het moet wel duidelijk zijn dat we het niet voor Cindy alleen doen. Onze inzet is voor alle bewoners en personeel. Het is dankbaar werk omdat je voelt dat het een verschil maakt. Wij vinden deze manier van betrokkenheid logisch.’ Hammy: ‘Op het zomerfeest van de Deel heb ik wel eens de microfoon gepakt en een oproepje gedaan voor nog meer vrijwillige inzet. Omdat ik weet en zelf ervaren heb hoe belangrijk dat kan zijn. Er zijn niet alleen ouders op dat feest, maar ook burens en andere betrokkenen. Ik heb het vrijwilligerswerk nooit als verplichting ervaren, maar altijd als een grote meerwaarde. We doen het met liefde, geheel vanuit ons hart. Dat hoeft niet beloond te worden. Die beloning komt wel in de vorm van waardering. Henk en ik zien wel dat de zorg steeds meer onder druk komt te staan. Er is veel minder mogelijk dan jaren geleden. En het is ook niet makkelijk om vacatures op te vullen. Juist dan is het belangrijk dat er extra inzet van betrokkenen gevraagd kan worden. Wat ons betreft is het niet meer dan graag gedaan.’

## E-health en domotica

### Ontwikkelingen zorgtechnologie

Een belangrijke ambitie van het GZA is het slim inzetten van zorgtechnologie. Daarmee kan de zorg worden ondersteund voor cliënten en medewerkers. In elk project is gekeken welke technologie past bij de doelgroep en bij het nieuwe gebouw. Daarom is bij alle projecten onderzocht wat nodig is, wat mogelijk is en wat dit betekent voor de nieuwbouw. Een belangrijk onderwerp daarbij is de gezamenlijke nachtzorg. In veel nieuwe gebouwen delen organisaties deze zorg in de nacht. Dat is logisch, maar technisch niet eenvoudig. Systemen moeten goed op elkaar aansluiten en gegevens moeten veilig blijven.

De Technologie en Zorg Academie Groningen (TZA) speelt een belangrijke rol in de ontwikkelingen van zorgtechnologie. TZA helpt bij kennis delen tussen onderwijs en zorg. Ook kunnen medewerkers en cliënten daar zorgtechnologie bekijken, uitproberen en ervaren. Zoals bijvoorbeeld in het beleefhuis. Een ander mooi voorbeeld is het spraakgestuurd rapporteren bij De Zijlen.

### Slimme techniek geeft zorgmedewerkers meer tijd voor mensen

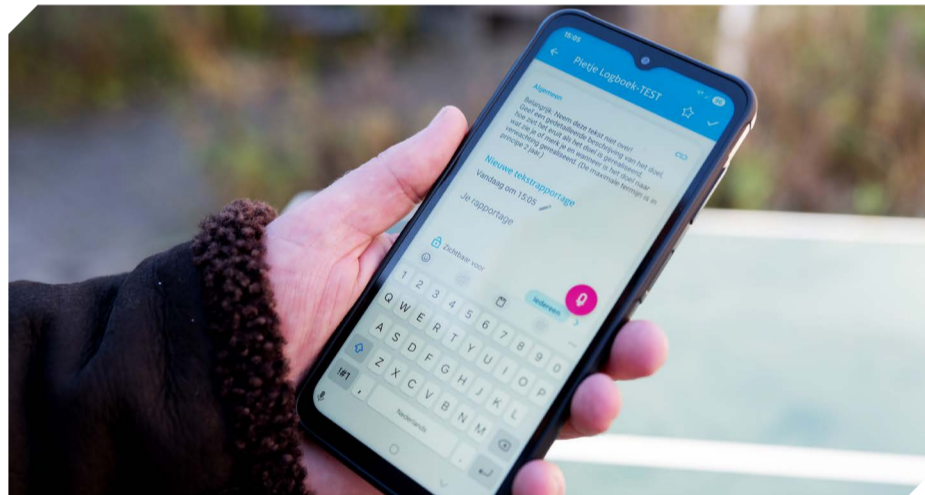
Bij De Zijlen wordt hard gewerkt aan slimme vernieuwingen in de zorg. Egbert Troost, digicoach en betrokken bij verschillende innovatietrajecten, ziet hoeveel verschil technologie kan maken. Het doel is duidelijk: minder tijd kwijt zijn aan administratie en meer tijd hebben voor cliënten.

Een van de belangrijkste ontwikkelingen is spraakgestuurd rapporteren. Medewerkers spreken hun verslag in op de telefoon, in plaats van alles later uit te typen. Dat scheelt veel tijd. Egbert vertelt dat een rapport soms al in 10 tot 20 seconden klaar is.

Voorheen waren medewerkers aan het einde van een dienst vaak nog lang bezig met rapporteren. Nu kan dat meteen tijdens of vlak na het zorgmoment. Dat levert veel op. Op een locatie merkte Egbert dat hij een half uur tijd won in één avonddienst. Met vijf medewerkers samen betekent dat zelfs 2,5 uur extra tijd voor zorg. Die tijd kan gebruikt worden voor meer aandacht voor bewoners, bijvoorbeeld bij de avondzorg. Dat geeft ook meer rust bij de medewerker.

Ook op het gebied van medicatie wordt slimme techniek ingezet. Met hulp van AI (kunstmatige intelligentie) kan een apparaat controleren of de juiste medicatie wordt gegeven. Daardoor is een dubbele handmatige controle niet meer nodig en wordt de kans op fouten kleiner. Een andere grote stap is het werken met gedeelde, beveiligde telefoons. Medewerkers kunnen straks op elk toestel veilig inloggen. Apps zoals Teams, e-mail, rapportage, medicatie-aftekenen en meldingen komen samen op één apparaat. Zo vervangt de telefoon steeds vaker de laptop.

Via een meldingssysteem kunnen medewerkers ook sneller signalen ontvangen, bijvoorbeeld bij vallen, dwaaldetectie of andere risico's. Belangrijke informatie, zoals een protocol bij epilepsie of contactpersonen, is dan direct zichtbaar. Dat helpt medewerkers om snel en goed te handelen. Vanaf 1 april 2026 gaat de eerste locatie hier volledig mee werken. De Zijlen loopt hiermee voorop. Natuurlijk vraagt nieuw werken ook wennen. Daarom zijn digicoaches en ICT-medewerkers extra aanwezig om collega's goed te begeleiden. Volgens Egbert is de kern van deze vernieuwing simpel: ‘We gaan het weer gemakkelijk maken.’ En dat is goed nieuws voor medewerkers en cliënten.



### column

## Presteren onder druk begint bij hoe je voor jezelf zorgt

Ik heb jarenlang geleerd om te presteren op het moment dat het moest. Olympische finales, volle stadions, verwachtingen van een heel land. Maar wat ik in de topsport ontdekte, geldt net zo goed voor mensen in de zorg. Ook daar wordt elke dag gepresteerd onder druk. Onregelmatige diensten. Hoge verantwoordelijkheid. Emotioneel zware situaties. Weinig tijd om stil te staan bij jezelf. En toch wordt er verwacht dat je scherp blijft, professioneel, betrokken. Juist daarom is een gezonde leefstijl geen luxe. Het is je fundament.

### Energie is geen toeval

In de sport wist ik: als mijn basis niet klopt, kan ik het vergeten. En die basis begint bij voeding. Niet ingewikkeld, maar wel bewust. Zorg voor regelmaat waar dat kan. Eet iets met eiwitten en vezels zodat je bloedsuiker stabiel blijft. Drink voldoende water. En onderschat het effect van kleine keuzes

niet. Een chocolatebar uit de automaat? Een snelle suikerpiek voelt even goed, maar kost je later focus. Je hoeft niet perfect te eten. Maar probeer jezelf wél serieus te nemen.

### Herstel is onderdeel van je werk

In de zorg zie ik vaak mensen die altijd voor anderen zorgen, maar zelden voor zichzelf. In topsport bestaat zoiets als ‘hersteltraining’. Dat is geen zwakte, dat is strategie. Herstel betekent: even naar buiten. Even bewegen. Even bewust ademen. Een moment zonder prikkels. Dat kan vijf minuten zijn, maar zelfs die paar minuten kunnen een verschil maken. Wie altijd maar doorgaat, brandt op den duur op.

### Omgaan met stress is trainbaar

Stress is niet per definitie negatief. Het hoort bij verantwoordelijkheid. Maar chronische stress zonder ontlading is slopend. In de

sport leerde ik mijn spanning reguleren. Door ademhaling, door ritme, door focus op wat ik wél kan beïnvloeden. Diezelfde principes werken in een ziekenhuis of zorginstelling net zo goed. Vraag jezelf af: wat ligt binnen mijn invloed? En wat mag ik loslaten?

Dat is geen onverschilligheid. Dat is mentale hygiëne.

### Team is alles

Geen enkele olympische medaille win je alleen. In de zorg geldt hetzelfde. Praat met elkaar. Benoem werkdruk. Geef eerlijk feedback. Deel wat zwaar is en lach met elkaar. Teamspirit beschermt tegen uitval.

En misschien is dat wel de grootste les die sport mij heeft geleerd: je kunt pas goed voor anderen zorgen, als je ook goed voor jezelf zorgt. Zeker in een vak waarin je elke dag zoveel geeft.



Marianne Timmer

# Vier collega's, één berg, één missie

Een verhaal dat inspireert, nog voordat de eerste klim is begonnen.

Vier collega's van Zonnehuisgroep Noord met ieder een eigen motivatie voor een gezamenlijk doel, zoveel mogelijk geld inzamelen voor meer onderzoek naar kanker via het KWF. Hiervoor gaan zij op 4 juni 2026 de fysieke uitdaging aan om de Alpe d'Huez te beklimmen. Dit zullen zij zowel lopend als fietsend gaan doen.

Voor Michelle, Theo, Trijnie en Jolein is het meer dan een sportieve uitdaging. Hun deelname staat ook voor inzet, doorzettingsvermogen en samen iets betekenen voor een ander. Dit initiatief sluit naadloos aan bij de visie van Zonnehuisgroep Noord, waar zorg, aandacht en betrokkenheid iedere dag centraal staan.

Naast hun werkzaamheden in de huizen van Zonnehuisgroep Noord komen zij ook bij de mensen thuis. Dankzij de fietsen die we vanuit FietsForensen hebben kunnen wij deze afstanden ook gebruiken als trainingsmomentjes. Daarnaast wordt er al flink getraind in de Ardennen en in de duinen van Terschelling. Naast de gemaakte trainingsuren zijn Michelle, Theo, Trijnie en Jolien trots om te delen dat ze inmiddels maar liefst €8.774 hebben opgehaald voor de Alpe d'HuZes! Een geweldige prestatie waar ze met elkaar voor hebben gezorgd. Maar ze zijn er nog niet! De komende maanden staan er nog verschillende mooie acties gepland zoals op de fiets naar je werk dag. Niet alleen zij komen in beweging, maar de hele organisatie komt in actie!

Ook jij kan hen steunen via de actiepagina:

<https://inschrijving.opgevenisgeenoptie.nl/fundraisers/teamzonnehuisgroepnoord>



Samen trappen/stappen we naar een wereld waarin kanker geen dodelijke ziekte meer hoeft te zijn.

# Voordeel op fietsen en accessoires via je werkgever.

Is jouw werkgever aangesloten bij FietsForensen? Dan profiteer jij van extra kortingen.

FietsForensen werkt samen met speciale partners. Via deze partners kunnen medewerkers en vrijwilligers profiteren van extra kortingen op fietsen en accessoires. Dit maakt dat medewerkers ook buiten het fietsplan om voordeel kunnen hebben. Met andere woorden: niet alleen medewerkers die via de werkgever een fiets aanschaffen kunnen profiteren, maar ook medewerkers en vrijwilligers die zelf een nieuwe fiets willen aanschaffen profiteren mee. Zo wordt de stap naar een nieuwe fiets voor iedereen kleiner.

## Slimme oplossingen uit de regio

Voor deze acties wordt waar mogelijk samengewerkt met regionale partners. Bypoint uit Assen is hiervan een mooi voorbeeld. Bypoint ontwikkelt praktische oplossingen die fietsers helpen om veiliger en met meer overzicht te fietsen. Het bedrijf richt zich op producten die bijdragen aan veiligheid, zichtbaarheid en overzicht voor een zekerder gevoel onderweg.

3 tips voor veiliger fietsen:

- 1. Zorg dat je goed zichtbaar bent** Goede verlichting en reflectie zijn essentieel, zeker in de vroege ochtend of avond.
- 2. Houd overzicht in het verkeer** Een spiegel of waarschuwingssysteem kan helpen om verkeer achter je beter in beeld te houden zonder steeds achterom te kijken.
- 3. Denk ook aan beveiliging van je fiets** Gebruik een goed slot en overweeg aanvullende oplossingen zoals track-and-trace om diefstal te voorkomen.

Bekijk alle voordelen voor medewerkers van de aangesloten zorginstellingen op de **speciale actiepagina**:

[www.fietsforensen.nl/kortingsacties](http://www.fietsforensen.nl/kortingsacties)



## Interview Stieneke Karssies

# Mentale sportschool

### Werken aan je mentale fitness in de mentale sportschool van FiveSteps

Veel collega's gaan wekelijks een keer of vaker naar de sportschool. Dat is heel gewoon. Het zou net zo gewoon moeten zijn om naar de mentale sportschool te gaan, vindt Stieneke Karssies, mental fitnessstrainer bij FiveSteps. Dat houdt je mentaal fit. Met workshops, trainingen en een praktische app wil FiveSteps mentale fitheid en veerkracht versterken, stress verminderen en verzuim voorkomen.

De cursussen zijn preventief, bedoeld voor een gezonde doelgroep. In GZA-verband start de mentale sportschool bij Noorderbrug, Zonnehuisgroep Noord, Cosis en De Hoven.

### Verder kijken dan tips en tricks

Stieneke is van huis uit gezondheidszorgpsycholoog en verantwoordelijk voor alle inhoud van de mentale sportschool. De inhoud van de cursussen is gebaseerd op de Acceptance en Commitment Therapy. In deze therapie leer je nare gedachten en emoties te accepteren (Acceptance) in plaats van ertegen te vechten. Je richt je op acties die voor jou waardevol zijn (Commitment). Stieneke: 'Dat helpt je om goed om te kunnen gaan met alles wat er in je leven op je pad komt. We willen daarbij verder kijken dan alleen tips en tricks, maar naar wat mensen gelukkig maakt in het leven. Besteed je je tijd aan dat wat echt belangrijk voor je is?'



### Veerkracht versterken

FiveSteps heeft een breed aanbod aan cursussen. Je kunt dus zelf kiezen wat het best bij je past. In de cursussen worden verschillende 'spiergroepen' getraind, namelijk Aandacht, Investeren, Denken, Koers maken, Voelen en Zelfbeeld. 'Onze cursussen zijn vooral gericht op praktisch veranderen. We kiezen thema's die kunnen helpen om de veerkracht te versterken. Je kunt mensen een groei mindset aanleren, ze om leren gaan met onzekerheid, perfectionisme en gepieker.' De cursussen die het meest worden gevolgd zijn Piekeren en Slaap.

Er worden steeds nieuwe cursussen toegevoegd. Zoals bijvoorbeeld de serie over technologie en afleiding. 'Daarbij word je je ervan bewust hoe afgeleid je eigenlijk constant bent en hoe je dat kunt verminderen.'

### Groeiend aanbod

Iedere week geeft Stieneke een live workshop. Daarin behandelt ze theorie, achtergrond, onderzoeksresultaten en geeft ze praktische oefeningen en tips. Er zijn twee belangrijke pijlers voor die workshops. Ten eerste: het is anoniem. Deelnemers kunnen wel met Stieneke chatten, maar anderen zien niet wie je bent. De tweede pijler is verbondenheid. 'Af en toe doen we een poll waar deelnemers op reageren – dan zie je dat je niet alleen bent in de workshop en dat geeft een gevoel van verbondenheid. De combinatie van anonimiteit en verbondenheid werkt heel goed.' Daarna wordt de workshop online gezet. Zo breidt het aanbod zich steeds verder uit en vind je altijd wel een cursus die goed bij jou past.



### De prestaties op een rij

FiveSteps heeft inmiddels al een aantal jaren ervaring met de mentale sportschool. De prestaties van de mentale sportschool worden consequent gemeten. Dit zijn de uitkomsten:

- Attendance (hoelang mensen in de sessie aanwezig zijn): **82%**
- Focus (staat het scherm met de workshop vooraan in beeld): **86%**
- Tevredenheid: **8.4**
- Ervaren toegevoegde waarde: **8.2**

### Mentale klachten in cijfers

- **20%** van de mensen ervaart mentale klachten
- **65%** vindt het lastig om dit bespreekbaar te maken
- **62%** van de verzuimkosten komen door mentale klachten

# De 10 grootste misverstanden over de leasefiets (en hoe het echt zit)

De fiets via je werkgever wordt steeds populairder. Toch merken we dat veel medewerkers vragen hebben of twijfelen. Lees daarom hieronder hoe het echt zit.

- Ik moet de fiets verplicht zakelijk gebruiken.**  
Nee. De fiets is er niet alleen voor woon-werkverkeer. Je mag hem altijd privé gebruiken. Voor een rit in het weekend, sporten of gewoon een boodschap.
- Het is duurder dan zelf kopen.**  
Dat lijkt zo, maar klopt meestal niet. Omdat je de fiets via je brutoloon betaalt, profiteer je van belastingvoordeel. Daarbij zijn onderhoud en verzekering inbegrepen. Onder de streep ben je vaak minimaal 25% voordeliger uit.
- Ik zit er jaren aan vast.**  
Een leaseperiode is vooraf duidelijk (vaak 36 maanden). Daarna kun je vaak kiezen: overnemen of een nieuwe fiets. Geen verrassingen, gewoon transparant.
- Alleen interessant als ik dichtbij werk woon.**  
Ook als je verder weg woont (of helemaal niet fietst naar werk), blijft het interessant. De fiets is namelijk ook ideaal voor vrije tijd, sport en ontspanning.
- Ik moet een standaard fiets kiezen.**  
Integendeel. Je hebt volledige keuzevrijheid: e-bike, speed-pedelec, stadsfiets of sportfiets. Je kiest gewoon een fiets die bij jouw leven past.
- Ik ga erop achteruit in salaris.**  
Je netto loon daalt iets, dat klopt. Maar daar staat een fiets tegenover die je anders zelf zou moeten betalen, vaak duurder. Per saldo levert het je voordeel op.
- Gedoe bij schade of onderhoud.**  
In de meeste regelingen zijn onderhoud, verzekering en soms zelfs pechhulp inbegrepen. Dus geen onverwachte kosten of geregeld achteraf.
- Ik moet veel fietsen om het eruit te halen.**  
Ook als je de fiets niet dagelijks gebruikt, blijft het interessant. De waarde zit ook in gemak, vrijheid en beschikbaarheid.
- Alleen voor sportieve mensen.**  
Juist niet. Met e-bikes en andere opties is fietsen voor bijna iedereen toegankelijk. Je hoeft geen fanatieke fietser te zijn om te profiteren.
- Ik lever flexibiliteit in.**  
Je kiest vooraf wat bij je past en daarna ben je vrij in gebruik. Geen beperkingen, geen verplichtingen in hoe vaak je fietst.

De fiets via je werk is misschien wel de meest flexibele secundaire arbeidsvoorwaarde die er is.

Je regelt 'm via je werk, maar gebruikt 'm zoals jij wilt.



## Rekenvoorbeelden\*

Gemiddelde stadsfiets t.w.v. €1.000

### Stadsfiets

Loonschaal	€ 3.000
Netto maandprijs	€ 26,56 p/m
Looptijd	36 maanden
Inclusief	Privégebruik

Besparing ① € 833 ▲

Kosten werkgever ② € 0,00 ▲

Elektrische fiets t.w.v. €3.000

### Elektrische fiets

Loonschaal	€ 3.000
Netto maandprijs	€ 62,09 p/m
Looptijd	36 maanden
Inclusief	Privégebruik

Besparing ① €1.057 ▲

Kosten werkgever ② € 0,00 ▲

Bakfiets t.w.v. €6.000

### Bakfiets

Loonschaal	€ 3.000
Netto maandprijs	€ 126,07 p/m
Looptijd	36 maanden
Inclusief	Privégebruik

Besparing ① € 1.310 ▲

Kosten werkgever ② € 0,00 ▲

\* De exacte maandprijs hangt af van het salaris, de adviesverkoopprijs van de fiets en een eventuele werkgeversbijdrage.

## Recept

# Gezonde Groninger stoof

(groenterijk & puur)

Een voedzame stoof met veel vezels, minder vet en volop smaak dankzij Marne mosterd en De Martinus' Bok bier.

### Ingrediënten (4 personen)

- 800 g mager Gronings weiderund (bijv. sukadelappen)
- 2 el Marne mosterd
- 1 fles (33 cl) De Martinus' Bok bier
- 1 kleine plak Knolskoek (fijngesneden)
- 2 uien, grof gesneden
- 3 wortels, in schuine stukken
- 2 pastinaken, in blokjes
- 1 knolselderij (±300 g), in blokjes
- 250 g kastanjechampignons, gehalveerd
- 2 tenen knoflook, fijngehakt
- 1 laurierblaadje
- 8 kruidnagels
- 1 tl tijm
- 1 el appelazijn
- 1 el appelstroop (optioneel, klein beetje)
- Zwarte peper en zout naar smaak
- 1 el olijfolie

### Gezonde tip

Vervang het vlees door extra paddenstoelen of linzen voor een Vegetarische Groningse stoof.



### Bereidingswijze

1. Vlees aanbraden  
Verhit de olijfolie in een zware pan. Dep het vlees droog en bak het bruin. Haal uit de pan.
2. Gesneden groenten toevoegen  
Aanfruiten in dezelfde pan: champignons, uien, knoflook, wortel, pastinaak, knolselderij  
Bakken zodat ze licht karamelliseren (zonder extra vet).
3. Stoof opbouwen  
Doe het vlees terug in de pan. Roer de mosterd erdoor. Blus af met het bockbier. Voeg toe: laurier, kruidnagels, tijm, appelazijn, een klein beetje appelstroop (optioneel), Knolskoek bovenop (voor lichte binding).
4. Langzaam garen  
Laat met deksel op de pan 1-1.5 uur zachtjes stoven. Roer af en toe. Indien nodig een klein scheutje water toevoegen.

Serveer licht & voedzaam  
Combineer met: Volkoren aardappelpuree (met beetje kookvocht i.p.v. boter), gekookte krieltjes of erwtenpuree



## Fiets de GZA-fietstocht

Zin in een mooie fietstocht door het Groninger land? Fiets dan de GZA-fietstocht: een route van 80 kilometer, deels over het parcours van de Noorderrondrit, langs alle tien GZA-locaties. De tocht start en eindigt bij Wiemersheerd in Loppersum (naast café Spoorzicht). Onderweg fiets je door karakteristieke dorpen en langs plekken waar dagelijks wordt gewerkt aan zorg en welzijn. Je kunt ook kiezen voor kortere varianten: de GZA-tour 75 km (langs 9 GZA-locaties zonder Winsum) of 35 km (zonder Winsum en Uithuizen). Gpx-bestanden kunnen worden geïmporteerd in bijvoorbeeld Google Maps en Garmin.

35 km



57 km



80 km



# GZA investeert in mensen en talent

De zorg- en welzijnssector in Noord-Nederland is in beweging. Door een hogere instroom en relatief lagere uitstroom blijft het aantal medewerkers groeien in een aantal sectoren. In de verpleging, verzorging en thuiszorg (VVT) en de jeugdzorg is er echter sprake van stagnering of zelfs krimp. Toch is driekwart van de medewerkers tevreden met het werk en blijft de VVT een aantrekkelijke sector. Met veel betrokken medewerkers en een grote maatschappelijke betekenis. Juist hier wordt gezocht naar nieuwe manieren om mensen te behouden en nieuw talent aan te trekken.

Opvallend is de samenstelling in leeftijd van de medewerkers in de sector. Het aantal medewerkers jonger dan 25 jaar steeg vanaf 2020 met 20 procent. De afgelopen twee jaar was er echter geen toename. Het aandeel 55-plussers neemt toe. De middengroep blijft wat achter en dit kan gevolgen hebben voor de verhoudingen op de werkvloer. Het vraagt om aandacht voor goede begeleiding en kennisoverdracht.

## Zij-instroomtraject

De sector staat voor een belangrijke opgave. Het aantal studenten in zorg- en welzijnsopleidingen daalt, vooral in het mbo en hbo. Dat geldt met name voor opleidingen tot verzorgende-IG en verpleegkundige. Om hierop in te spelen, ontstaan steeds meer alternatieve routes naar de zorg. Zo biedt het Groninger Zorgakkoord ruimte voor een nieuwe opleidingsvorm en samenwerking tussen zorg, onderwijs en overheid: het domeinoverstijgende zij-instroomtraject. Hier krijgen mensen zonder zorgachtergrond de kans om in te stromen in de verschillende zorgdomeinen (ouderen, gehandicapten en geestelijke gezondheidszorg). Door leren en werken te combineren, worden nieuwe doelgroepen aangesproken en sneller inzetbaar gemaakt. Dit draagt bij aan vernieuwing en aan het verlichten van de werkdruk. Het GZA start ieder jaar 2 klassen (in mei en november) met minimaal 20 zij-instromers.

## Rebellen met rimpels

Die werkdruk blijft een belangrijk aandachtspunt. Driekwart van de medewerkers geeft aan tevreden of zeer tevreden te zijn met het werk. Dat onderstreept hoe betekenisvol werken in de zorg is. Investeren in werkplezier, ontwikkeling en zeggenschap blijft daarbij belangrijk. Binnen het Groninger Zorgakkoord werken zes zorgorganisaties samen aan toekomstbestendige zorg. Zij boren nieuwe ideeën aan. Zo investeert het GZA in 55-plussers via het programma 'Rebellen met Rimpels', dat zich richt op het behouden van 55-plussers binnen de zorgsector. Binnen de leerlijn volgen de deelnemers een aantal inspirerende modules, waarin ze actief bezig gaan om hun werk zo vorm te geven dat ze dit vitaal

en energiek kunnen blijven doen, en welke werksituatie het best past bij je ambities en levensfase. Deelnemers reageren enthousiast. De aandacht voor de tweede helft van je werkende leven en de mogelijkheden die het programma biedt, maakt dat de modules snel volgeboekt zitten. Inmiddels is de opgave voor de derde leerlijn gestart.

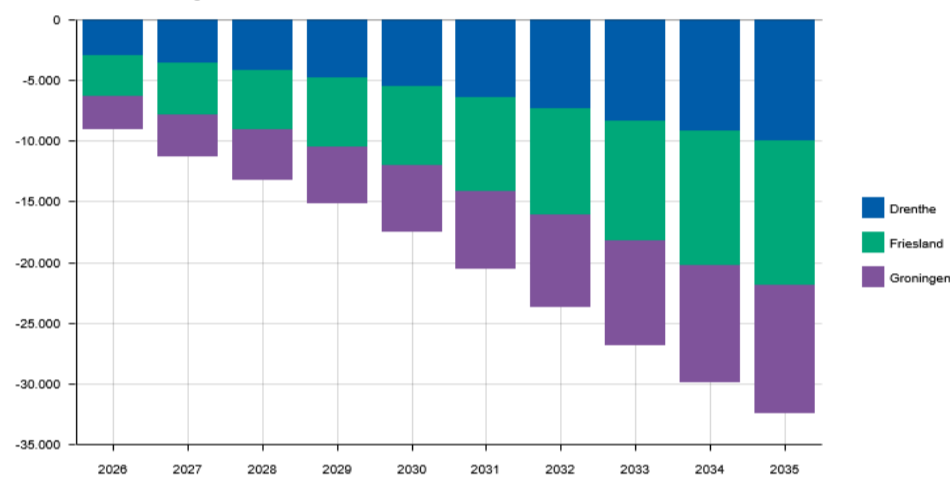
## Jongerennetwerk

Voor de jongere tot 35 jaar is een jongerennetwerk ontwikkeld. De jongeren ontmoeten elkaar op bijeenkomsten en activiteiten waardoor mooie onderlinge verbindingen kunnen ontstaan. Ook gaan deelnemende jongeren actief aan de slag met vernieuwing in de zorg, om zo de zorg van de toekomst mede vorm te geven. Het GZA betreft inmiddels meer zorgorganisaties in het noorden hierbij. Ze hebben samen oog voor deze doelgroepen. Inmiddels hebben zo'n 350 jongeren acht evenementen bezocht. Veelal kleinschalige evenementen met weer

een uitschieter naar een groot evenement in het najaar van 2026. Noord-Nederland bouwt zo stap voor stap aan goed werkgeverschap en een toekomstbestendige arbeidsmarkt voor de zorgsector.

## Prognose

In de sector zorg en welzijn in Noord-Nederland zijn de komende jaren veel mensen tekort. In 2035 zijn er naar verwachting 32.000 extra medewerkers nodig vergeleken met 2026. Dat is een groei van 16 procent. Het aantal mensen dat in de sector kan werken, groeit in dezelfde tijd maar met 4 procent. Daardoor loopt het tekort op van 8.900 mensen in 2026 naar 32.400 in 2035. Dat is een stijging van 5 naar 16 procent. De tekorten worden dus groter. Tegelijk laat dit zien hoe belangrijk het is om nu te investeren in slimme oplossingen, goede samenwerking en voldoende zorgmedewerkers.



Prognose personeelstekort werkenden zorg en welzijn Noord-Nederland 2026-2035, referentiescenario

## Vrijwillig vertrek en -redenen van zorg- en welzijnsmedewerkers Noord-Nederland

**Bron:** Regioplus Uitstroomonderzoek gevoerd door Netprove, bewerking ZorgpleinNoord  
In Noord-Nederland doen 20 organisaties mee aan het uitstroomonderzoek, dus deze resultaten zijn indicatief en niet representatief.

**Periode:** 1 januari 2023 t/m 10 april 2026 van 20 organisaties in Noord-Nederland

**Type medewerker:** medewerkers die direct werkzaam zijn in het primaire proces zorg en welzijn.

(Eerst zijn de belangrijkste vertrekthema's (maximaal 2) gekozen en daarna de onderliggende vertrekredenen (maximaal 3).

Vertrekthema's 35 jaar en jonger	Percentage	Vertrekthema's 55 jaar en ouder	Percentage
1. Ontwikkelmogelijkheden	29,8%	1. Werkinhoud	28,6%
2. Privésituatie	23,1%	2. Werkdruk	24,3%
3. Werkinhoud	22,7%	3. Privésituatie	19,4%
4. Planning & tijd	21,9%	4. Leidinggevende(n)	18,2%
5. Werkdruk	15,3%	5. Planning & tijd	15,9%
6. Leidinggevende(n)	12,6%	6. Samenwerking collega's	13,6%
7. Samenwerking collega's	11,0%	7. Inspraak & invloed	12,0%
8. Arbeidsvoorwaarden	10,0%	8. Ontwikkelmogelijkheden	10,3%
9. Inspraak & invloed	9,7%	9. Ongewenst of vervelend gedrag	8,9%
10. Ongewenst of vervelend gedrag	6,1%	10. Arbeidsvoorwaarden	4,7%
11. Cliënten	4,0%	11. Cliënten	2,6%

## Event GZA-Jongerennetwerk

2 oktober 2026

## met Tim Hofman en Brankele Frank

Werk je in de zorg en ben je onder de 35 jaar? Het GZA Jongerennetwerk organiseert op 2 oktober een bijeenkomst voor jonge zorgprofessionals. Met sprekers als Tim Hofman en Brankele Frank belooft het een inspirerende dag te worden, waar je andere jongeren in de zorg ontmoet en samen nadenkt over de toekomst van de zorg.

Noteer de datum alvast in je agenda. Locatie, tijdstip en informatie rondom aanmelden worden later bekendgemaakt.

Volg de Instagram van het GZA Jongerennetwerk en blijf op de hoogte



Zorg dat je erbij bent!

## Colofon

**GZA-krant/redactie:**  
Uitgave door Groninger Zorgakkoord en FietsForensen

**Vormgeving, druk:**  
!pet ontwerp-druk-sign

**Fotografie:**  
Linda Heemstra, Bert Middelbos, Danny Zwols, Elise Karssies, Ruud Janssen en van enkele foto's is de fotograaf onbekend

**Oplage:**  
8500

**Verschijningsdatum:**  
4 mei 2026

**Frequentie:**  
Eenmalig

**Contactgegevens:**  
info@gza.nl (www.gza.nl)

**Partners:**  
Cosis, De Hoven, Lentis, Zonnehuisgroep Noord, 's Heeren Loo, De Zijlen, Gemeente Eemsdelta, Gemeente Het Hogeland, Provincie Groningen, Woonzorg Nederland, Menzis, Nationaal Coördinator Groningen, Nationaal Programma Groningen, Acantus, Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, Ministerie van Binnenlandse Zaken en Koninkrijksrelaties