



“Het plezier in koken heb ik weer terug!”

Naomy Martijn voelt zich thuis bij Helmond Sport
p8

Tips van Coach Tijn
begeleider van het
fitnessprogramma

Lees op pagina 3



Een goed besluit
om voor jezelf te
beginnen

Lees op pagina 4



Van Beweging Werkt
naar werken bij
VDL Parree

Lees op pagina 10



Column



Tanita
team Communicatie

Klein Duimpje

Met twee laarzen kun je in één keer zeven mijl afleggen. Je kent ze van Klein Duimpje en ze heten zevenmijls-laarzen. Handig, zulk schoeisel. Met grote stappen ben je niet alleen snel thuis maar kun je ook records vestigen op de marathons van Londen, Parijs en New York. Of kan dat alleen in sprookjes?

Hier in Helmond vertellen ze in ieder geval een heel ander verhaal. Niet over zevenmijlslaarzen maar over sportschoenen. Want ook hier worden stappen gezet. Heel Helmond Sport en steeds meer Helmonders doen mee. Het werkt aanstekelijk en bewegen is goed voor je gezondheid. Lekker je hoofd leegmaken, op andere gedachten komen en moe maar voldaan op de bank neerploffen na een avondje fitness. Als je nog ideeën zoekt om te bewegen, deze krant helpt je op weg.

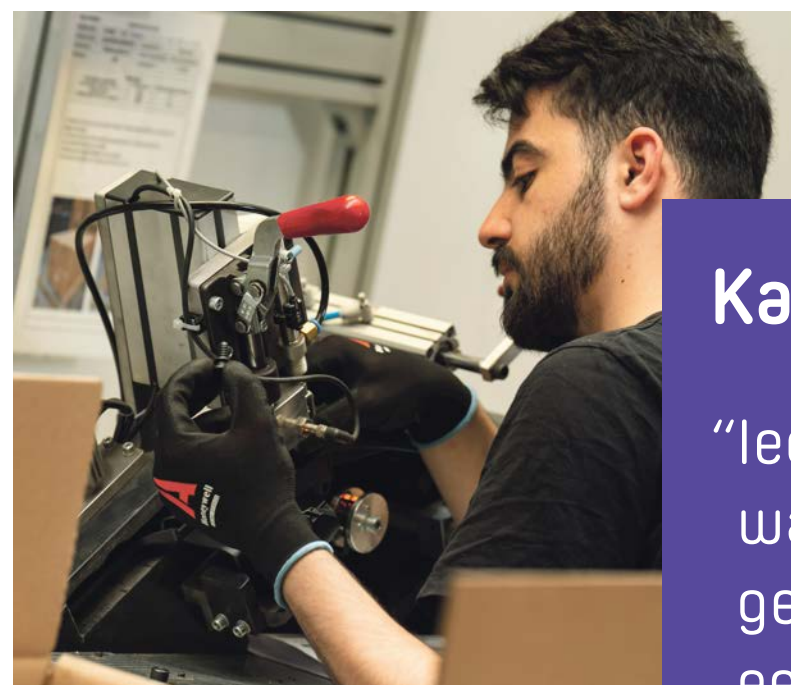
Kleine stappen. Grote stappen. Iedere keer kom je een stapje verder. En ook zonder zevenmijlslaarzen kun je het ver schoppen. Zoals een statushouder uit Syrië die na een werkstage een baan vond terwijl hij nog aan het inburgeren was.

Vind je stappen te klein en denk je zelf meer aan sprongen? Begin voor jezelf als je de ambitie hebt en start vanuit de WW of de bijstand. Met een beetje hulp van ons kom je goed uit de startblokken. Voor de grote sprong voorwaarts.

Het kan zijn dat je nu op stap wilt gaan in een sprookjesbos in Kaatsheuvel. Even ontspannen. Doe dan de groeten aan Klein Duimpje en ontdek dat ook reuzen wel eens uitrusten.

Lef tonen, kansen grijpen, talent zien en toekomst geven. Laat je inspireren door mensen die dat laten zien.

In het kort



Kansen grijpen

“Iedere vrachtwagenchauffeur geeft die klink een hand om zijn cabine te openen of te sluiten.”

→ Rabeh Hasan grijpt kansen bij VDL Parree
Lees meer op pagina 10

“Een duik in het diepe hoeft geen sprong in het duister te zijn.”

→ Ismail Karatas praat je bij over Besluit Bijstand Zelfstandigen op pagina 4

Kansen grijpen

“Kinderen vinden het leuk als ik grapjes maak.”

→ Maikel Scheepens grijpt kansen bij SAMEN Jeugdbegeleiding op pagina 7



Uitslag puzzel vorige editie:

De oplossing van de puzzel was:
Bloem = 7
Poetsdoek = 5
Spons = 13

7 + 7 + 7 = 21
5 + 7 + 7 = 19
13 + 21 + 10 = 44
49 + 15 + 13 = 77

Johnny Verbakel heeft de stappenteller t.w.v. €27,95 gewonnen.

Thuis actief bezig zijn, tijdens het wachten

Veel in en rondom je huis kun je goed gebruiken om oefeningen mee te doen. Als je op de waterkoker of het koffiezetapparaat aan het wachten bent, kun je bijvoorbeeld 10 push ups tegen het aanrecht doen. Of als je aan het tandenpoetsen bent, doe dan gelijk 10 squats of een wall sit. Als je een telefoontje hebt, ga er niet bij zitten, maar wandel door je huis. Zo blijf je actief.

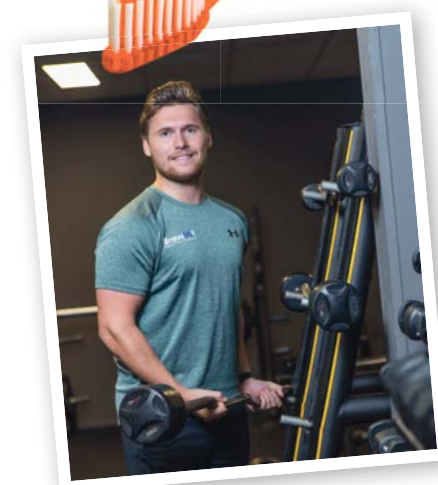
7 min workout

Heb je niet veel tijd om naar de sportschool te gaan? Of heb je thuis niet veel tijd om uren te gaan wandelen? Doe dan een 7 min workout. Zeer effectief en het kan tussendoor, in je eigen woonkamer! Je hebt verschillende 7 min workout apps die je kunt downloaden, maar op Youtube kun je ook verschillende video's vinden die in 7 minuten verschillende oefeningen laat zien.



→ Scan de QR-code bekijk hier:
7 Minute Workout met Marloes
- YouTube

tips van tijd



Dit keer ontvangen jullie tips van Coach Tijn. Hij begeleidt deelnemers van het programma Heel Helmond Sport – Senzer fit. Benieuwd hoe dat is gegaan? Lees meer hierover in het artikel van Heel Helmond Sport op pagina 12.



Wist je datjes van Tijn

- Wist je dat...**
... +/- 90% van je gelukshormoon in je darmen gemaakt wordt? Belangrijk om goed en gezond te eten dus.
- Wist je dat...**
... koud douchen zorgt voor de extra productie van bruin vet? Bruin vet betekent: vetverbranding!
- Wist je dat...**
... 1 zak borrelnootjes gelijk staat aan wel 25 boterhammen?
- Wist je dat...**
... Er 18 suikerklontjes zitten in een flesje oranje AA drink (500ml)?



Honger- en dorstgevoel haal je vaak door elkaar

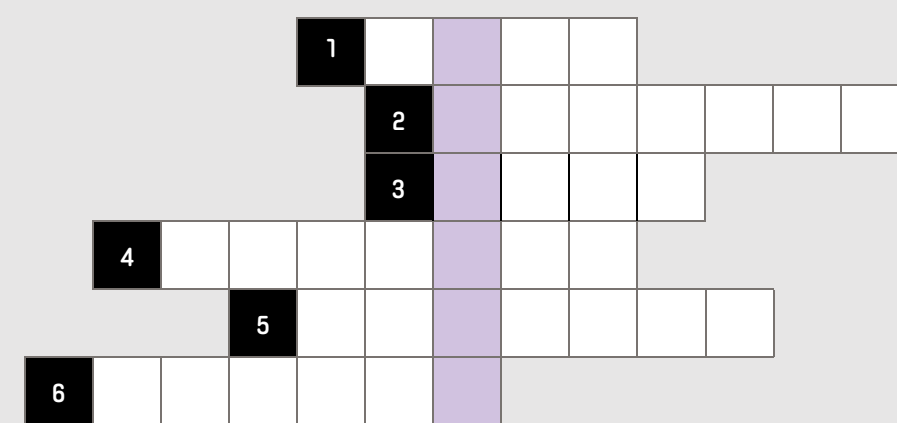
Heb je het idee dat je honger hebt en wil je gaan snaaien? Drink dan eerst eens een glas water, koffie of thee (zonder suiker). Soms heb je geen honger, maar alleen maar dorst! Het dorst- en hongergevoel kun je soms door elkaar halen, omdat deze twee namelijk vlak naast elkaar in de hersenen zitten.



→ Daarnaast heb je nog zo'n 15 soorten honger, waar je misschien wel niet vanaf wist. Scan de QR-code en ontdek de 15 soorten honger - (H)erken je honger www.herkenjehonger.nl

Puzzelen maar!

Deze filipine puzzel is gebaseerd op de artikelen in deze editie van Senzer. Succes!



1. Met een eigen onderneming, dan ben je zelf de ...
2. Je werkt samen met een ...
3. Maikel rijdt voor zijn werk in een ...
4. Naomi heeft het ... in koken weer terug!
5. Rabeh zijn lievelingssport is ...
6. ... medewerkers volgen het speciale fitnessprogramma

Win een Sport Gift Card t.w.v. €25,-

→ Stuur ons de oplossing voor 1 september 2023!
Mail: communicatie@senzer.nl
Post: Senzer Team Communicatie
Postbus 272,
5700 AG Helmond



Colofon

De Senzer Inspiratiekrant is er voor iedereen die via Senzer aan de slag is of op weg is/wil naar (ander) werk. We laten je graag 4x per jaar zien wat er allemaal mogelijk is via Senzer.

Contact Senzer
Montgomeryplein 6, Helmond
Telefoon: 0492 58 24 44
E-mail: info@senzer.nl
Website: www.senzer.nl
Redactie
Sterk Merkgeregisseurs en communicatieteam Senzer

Concept en vormgeving
Sterk Merkgeregisseurs
Tekst
Hans Kik Copy & Concept
TextVast
Fotografie
Kuppens Fotografie
Kwikkers Design

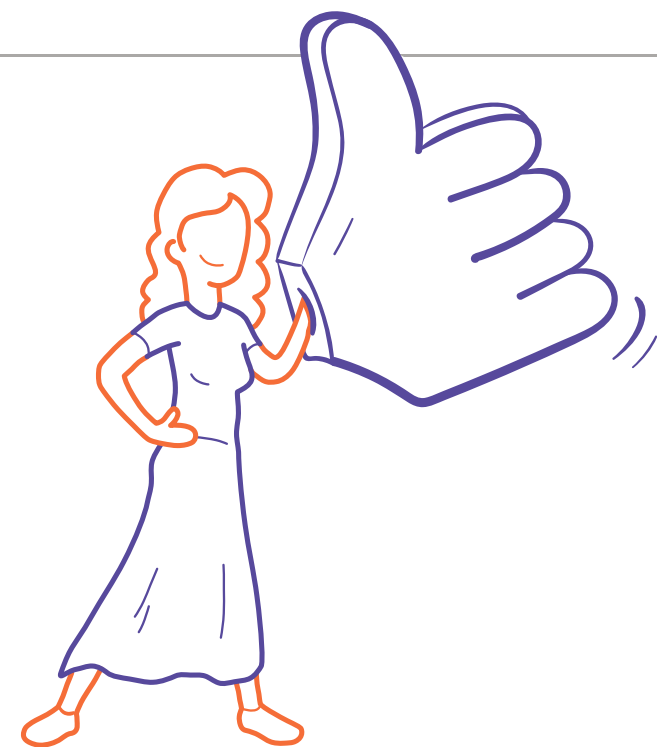
Drukwerk
Janssen/Pers Rotatiedruk
Tips voor de redactie
via communicatie@senzer.nl

Volg ons ook via social media:



→ Kansen grijpen in de praktijk

Een goed besluit om voor jezelf te beginnen



Diep in je hart was je het al lang van plan en nu gaat het er eindelijk van komen. Je zegt vaarwel tegen je uitkering en die sollicitatieplicht. Voor jou geen bazen meer die je op de vingers kijken of collega's die het beter weten. Jij gaat je inschrijven bij de Kamer van Koophandel en binnenkort ben jij eigen baas.



Ismail Karatas praat je bij over Besluit Bijstand Zelfstandigen

Starten vanuit de WW of bijstand

Mooie woorden allemaal en de ambities liegen er niet om. Aan jou de uitdaging om ze waar te maken. Voordat je het diepe induikt, is het goed om te weten dat de BBZ er is, het Besluit Bijstandverlening voor Zelfstandigen. Deze hulp stelt je onder andere in staat om vanuit de WW of bijstand een eigen onderneming te beginnen. De BBZ voorziet in de volgende zaken om jou een zetje in de rug te geven:

- Een uitkering tijdens de start van je bedrijf
- Krediet

Uitkering tijdens de start of tijdens minder inkomsten

Een duik in het diepe hoeft geen sprong in het duister te zijn. Als starter kun je namelijk maximaal drie jaar gebruikmaken van een BBZ-uitkering. Deze is even groot als de uitkering van de participatiewet. Bijstand is er ook voor zelfstandigen die al langer ondernemen, de gevestigde zelfstandigen. Voor hen geldt een periode van maximaal twaalf maanden. In onzekere tijden zorgt de BBZ voor vaste grond onder je voeten. Het is ook een uitkomst bij tijdelijke problemen. Denk bijvoorbeeld aan een medisch ongemak als een gebroken been, privéomstandigheden of een terugval in inkomsten. Bij tegenwind kun je rekenen op financiële zekerheid.

Krediet

Geld speelt een rol en die is vaak groter dan je denkt. Want hoe financier je gereedschap, apparatuur, een werkplaats, keuken of interieur? Ondernemen kost geld. Als starter leen je via de BBZ een bedrag van maximaal € 45.670,-. Ben je eenmaal uit de startblokken? Als gevestigde ondernemer kun je gaan tot € 248.064,-. De rente bedraagt acht procent. Je streeft ernaar om de lening binnen drie jaar terug te betalen. Mocht dat niet mogelijk zijn, dan heb je een uitloop tot tien jaar. Een belangrijke voorwaarde is wel dat er sprake is van een noodzakelijke kredietbehoefte. Bijvoorbeeld als de continuïteit van de onderneming in het geding is.

Schuldhelpverlening voor ondernemers

Je wilt dolgraag (door)starten maar door omstandigheden sta je met 2-0 achter. Schulden kunnen zowel zakelijk als privé zijn. De Belastingdienst is meestal de grootste schuldeiser. Wij helpen je die schulden in kaart te brengen en een regeling te treffen met alle betrokken partijen. Zodat jij een frisse start kunt maken zonder schulden.

Alles komt op je af

De BBZ kan je een financieel zetje in de goede richting geven. En dat is een zorg minder voor jou als starter. Er komt nogal wat op je af. Het een is nog belangrijker dan het andere en eigenlijk heeft alles prioriteit. Zie maar eens je product of dienst op orde te hebben, je huisstijl en je website. Leuk al die opdrachten, maar nog leuker is het als je opdrachtgevers op tijd betalen. De administratie, btw, jaarrekening... Hoe beter jij de vinger aan de financiële pols houdt, hoe meer inzicht je hebt in het reilen en zeilen van de zaak. Bedrijfsauto. Huisvesting. Netwerken. En wat te denken van dat pensioen, die verzekeringen en die belastingen. Oh ja, je hebt ook nog een gezin. Hoe vind je de balans tussen werk en privé? Dat je een vakman bent staat buiten kijf. Maar ontwikkel nu de ondernemer in jezelf.

“BBZ geeft je een steuntje in de rug om vanuit de WW of bijstand een eigen bedrijf te starten.”

Ismail Karatas en John Brox, specialisten Besluit Bijstand Zelfstandigen.

Tips van ervaren collega-ondernemers

“Stel dat je op prijs gaat concurreren. Hoeveel werk moet je verzetten om een bestaan op te bouwen? Hard werken en weinig verdienen is geen aantrekkelijk perspectief.”

“Reserveer. Zorg dat je geld achter de hand hebt. De Belastingdienst eist dat jij stipt je afdrachten betaalt. Bovendien is het altijd prettig om geld op de bank te hebben als je wilt investeren.”

“Wees realistisch en schat je kansen niet te rooskleurig in. Ben je echt zoveel beter dan je concurrent dat je een veel hogere uurprijs kunt vragen?”

“Trek aan de bel als je merkt dat het niet lukt. Hoe eerder je hulp inroept, hoe groter de kans op een oplossing.”



Starten in deeltijd

Wil je niet meteen van de hoge het diepe induiken? Begin dan bij de lage. Je kunt ook ondernemen in deeltijd. Bijvoorbeeld met twee dagen in de uitkering en drie als zelfstandige. Stapje voor stapje bouw je zo aan zelfstandigheid. Het doel? Om uit de uitkering te komen en als fulltime ondernemer aan de slag te gaan.

Pas op voor valkuilen

Als starter wil je het liefst op volle kracht vooruit. Maar af en toe is het ook zinnig om een pas op de plaats te maken en te luisteren naar ervaren collega-ondernemers. Zij geven graag tips, lees deze bovenaan de pagina.

Vangnet

Ondernemen en succesverhalen horen bij elkaar. Zo lijkt het. Wat nu als het diepe toch iets te diep is? Er is een vangnet. Gedurende de beëindiging van je bedrijf kun je terugvallen op een BBZ-uitkering. Is je onderneming helemaal beëindigd, dan maak je weer aanspraak op de uitkering Participatiewet.

→ Wil je weten hoe je vanuit de WW of bijstand een eigen bedrijf kunt beginnen?

Neem contact op met Senzer, afdeling Besluit Bijstandverlening Zelfstandigen: 0492-58 24 44. We gaan graag met je sparren.

Sterk gestart vanuit de BBZ

Syrische kaasmaker

Kaas maken is een vak apart. Zeker voor deze Syrische kaasmaker. Want niet alleen zijn product dient aan de wet- en regelgeving te voldoen maar ook de verpakking met informatie over ingrediënten en allergieën. Als je dan ook nog de koeling voor elkaar hebt, dan kun je spreken van een sterk staaltje ondernemerschap.

Van conciërge naar klusbedrijf

Toen deze conciërge in de uitkering kwam, was hij niet van plan om bij de pakken neer te gaan zitten. Vanuit de BBZ begon hij te klussen, te schilderen en te timmeren. Zijn aanpak had direct succes. En die uitkering? Die had hij niet meer nodig.

Meubelmaker

Sommige vaklieden hebben een zetje in de rug nodig om voor zichzelf te beginnen. Zoals deze meubelmaker. Hij knapt nu meubels op die hij onder andere verkoopt via kringloopwinkels. Een bijzondere wending in zijn bestaan. Want eerst leek het erop dat hij tot zijn pensioen in de uitkering zou zitten.

Voetbalcoach

Deze voetbalcoach kan je alles vertellen over positieospel, het zestienmetergebied en aanvallende middenvelders. Hij stond op een zijspoor. Maar via de BBZ is deze voetbalcoach weer helemaal terug op het veld om te doen waar hij goed in is: coachen.



Naam:
Joëlle Fleskens
Werk:
Leidinggevende
Bedrijf:
SAMEN Jeugdbegeleiding

Joëlle ziet talent

“SAMEN Jeugdbegeleiding in Laarbeek begeleidt kinderen en hun ouders op de route naar passend onderwijs. Dat doen we voor jonge kinderen die naar de basisschool gaan. Maar ook voor wat oudere kinderen die al op de basisschool zitten en moeite hebben om bij te blijven, of een rugzakje hebben.”

Puzzel

“Voor het vervoer van en naar onze locatie in Aarle-Rixtel zochten wij een taxichauffeur. Iemand met gevoel voor veiligheid en verantwoordelijkheid. Iemand bij wie je op je gemak voelt, een vertrouwd gezicht. Vriendelijk voor kinderen én ouderen omdat bij onze burens aan dagbesteding wordt gedaan. Dat was best een uitdaging. Maar toen Senzer mee ging puzzelen, vielen alle stukjes op hun plaats.”

Topper

“Maikel had een groot rijbewijs en voelde zich direct bij ons thuis: alsof het nooit anders is geweest. Hij is vrolijk, plezierig in de omgang en weet wat hem te doen staat. Je hoeft hem niks te vertellen, hij pakt alles zelf op.”



Naam:
Maikel Scheepens
Werk:
Taxichauffeur en huismeester
Bedrijf:
SAMEN Jeugdbegeleiding

Maikel grijpt kansen

“Werken in het groen is mooi, maar na vijftien jaar groepdetachering waren mijn doorgroeimogelijkheden beperkt. Omdat ook mijn rug begon te protesteren, besloot ik verder te kijken.”

Klik

“Senzer tipte mij voor SAMEN Jeugdbegeleiding waar ze een taxichauffeur zochten. Het liefst iemand met twee rechterhanden en een hart voor kinderen. Met Joëlle had ik direct een klik. Ik haal en breng nu kinderen. Laarbeek en omgeving ken ik inmiddels op mijn duimpje. Klusjes in huis zijn koren op mijn molen.”

Grapjes

“Ik ben nu individueel gedetacheerd. In het begin heb ik mijn plek moeten vinden en 's avonds was ik best wel moe. Wat een energie zit er in die kinderen. Maar nu ben ik op de bus een bekend gezicht. Kinderen vinden het leuk als ik grapjes maak. Iedereen kent Maikel en Maikel kent iedereen. Ik voel me gewaardeerd.”

→ Toekomst geven in de regio

“Iedereen is behulpzaam: van de spelers tot de staf”



De keukendeur zwaait open: Naomy Martijn stapt naar buiten, in Helmond Sport-trui. Vier dagen in de week maakt ze het ontbijt en de lunch voor spelers en staf van de Helmondse voetbalclub. We spraken haar net voor lunchtijd in het stadion van Helmond Sport. “Hier voel ik me thuis.”

Lachend bekent Naomy: “Voordat ik hier kwam werken, wist ik bijna niets van voetbal. In mijn geboorteland Curaçao is honkbal populair. Hier draait alles om voetbal. Gelukkig leer ik veel van de spelers en de staf. Ik vraag bijvoorbeeld waarom ze kozen voor een positie als aanvaller. Of wat er goed ging bij de vorige wedstrijd.” Inmiddels is voetbal – en met name Helmond Sport – haar gezin binnengedrongen. “Mijn kinderen voetballen nu ook en hielden zelfs hun spreekbeurt over Helmond Sport.”

Goed schakelen

Al bij het eerste sollicitatiegesprek voelde het voor Naomy vertrouwd. “Het was een spontaan en stressvrij gesprek.” Ze werd aangenomen en kreeg een maand proeftijd. “Om te ontdekken of de baan écht bij me past. Dat is zo. Ik voel me gewaardeerd en krijg hulp van iedereen: van de managers tot de administratie-medewerkers én de spelers.” William Verkoelen, bestuurslid bij Helmond Sport vult aan: “Dat komt omdat we heel blij met Naomy zijn. Onze spelers brengen vaak meer tijd op de club door dan thuis. Het is daarom belangrijk dat de sfeer goed is. Naomy brengt rust en kan goed schakelen als het net even anders loopt. En heel belangrijk: de spelers worden vrolijk van haar eten.”

Een beter leven

Nu zit Naomy dus op haar plek. Maar er gingen een aantal moeilijke jaren – in Nederland én Curaçao – aan vooraf. “In Curaçao scheidde ik van de vader van mijn kinderen, moest ik helaas regelmatig van baan wisselen en had ik geen eigen woning. Ik raakte een beetje depressief. Mijn kinderen gunde ik een beter leven.” Samen met haar zus bedacht ze het plan om naar Nederland te verhuizen.

Zij ging eerst, een jaar later volgde Naomy met haar kinderen. Met tranen in haar ogen, vertelt ze: “Ik verbleef eerst bij vrienden en daarna bij mijn nichtje. Toen ik daar niet meer kon blijven, heeft mijn zus haar deur voor mij geopend. Samen met mijn kinderen verbleef ik enkele maanden in haar huis. Daar ben ik haar en God heel dankbaar voor.” Het was ook haar zus die Naomy pushte om een eigen woning en werk te zoeken. “Om voor kinderopvang en een baan in aanmerking te komen, had ik een eigen adres nodig. Ik kwam in De Koning terecht, een opvang voor jongvolwassenen met kinderen. Via hen kreeg ik contact met Senzer.”

Plezier in koken terug

Samen met een participatiecoach van Senzer volgde er een zoektocht naar een geschikte baan. “In Curaçao heb ik verschillende banen gehad: receptioniste, verkoopster en serveerster. Maar van jongs af aan wilde ik chef-kok worden. Doordat ik niet lekker in mijn vel zat, verloor ik het plezier in koken.” In Nederland deed ze productiewerk. Tot haar participatiecoach haar wees op die ene vacature van Helmond Sport. “Het plezier in koken heb ik weer terug.” Wel moest ze even wennen aan de Nederlandse keuken. “Hier worden groenten vaak gekookt, ik bak liever. En je hebt hier seizoensgerechten en -producten. In Curaçao eten we onze groenten en fruit altijd, of het nu winter of zomer is.”

Iedereen hoort erbij

Bij Helmond Sport mag Naomy zelf bepalen wat ze maakt, maar het moet wel aansluiten bij de dieetrichtlijnen voor de spelers. Naast het koken doet ze ook het voorbereidende werk, zoals de boodschappen. “Het is een leuke uitdaging om iedere dag iets anders op tafel te zetten, dat lekker en gezond is.” Volgens William zit daar meer denkwerk in dat je denkt. Als Naomy wegloupt – de lunch moet opgediend worden – voegt hij nog toe: “Bij Helmond Sport hebben we de slogan ‘Heel Helmond Sport’. We willen dat iedereen erbij hoort. Het is fijn om te horen dat Naomy en haar kinderen, die vaak bij onze wedstrijden komen kijken, dat gevoel hebben.”



→ Bekijk hier ook de video van dit succesverhaal!
Scan de QR-code of bekijk <https://youtu.be/CwtXk9z-ZW8>

“Mijn kinderen voetballen nu ook en hielden zelfs hun spreekbeurt over Helmond Sport.”



“Heel belangrijk: de spelers worden vrolijk van haar eten.”



Participatiecoach Vaan van der Pol:

“Het klinkt misschien als een cliché, maar ik ben blij dat Naomy bij Helmond Sport op haar plek zit. Dát maakt deze samenwerking succesvol. Voor Naomy is de zoektocht naar passend werk niet makkelijk geweest. Ik zag haar opbloeien, zodra ze bij Helmond Sport aan de slag ging. Ze straalt nu en is trots op waar ze werkt. Dat komt ook omdat ze veel verantwoordelijkheden en keuzevrijheid krijgt. Ik vermoed dat zij hier nog lang met plezier zal werken.”



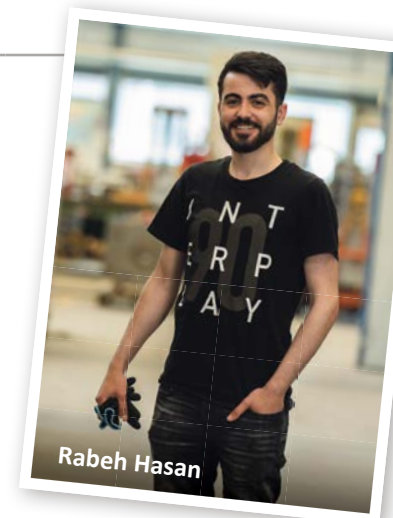


Rabeh Hasan werkt in de groepsdetachering bij VDL Parree in Sevenum.

“Wij maken een schitterend product waar vrachtwagenchauffeurs iedere dag plezier van hebben.”

→ Kansen grijpen in de praktijk

Van Beweging Werkt naar werken bij VDL Parree



Beweging werkt. Zeker voor Rabeh Hasan. Deze statushouder uit Syrië volgde het bewegingsprogramma van Senzer en trok de stoute sportschoenen aan om deze vervolgens in te ruilen voor werkschoenen bij VDL Parree. In Sevenum assembleert hij nu deurklinken voor vrachtwagens. “Ik heb een beetje geluk gehad,” glimlacht hij bescheiden.

Bewegen als springplank

Voor Rabeh was het meteen duidelijk. Met thuis op de bank zitten kom je er niet. Toen Beweging Werkt, het fitnessprogramma van Senzer, voorbijkwam greep hij dat met beide handen aan. Lekker sporten, andere mensen ontmoeten en de mogelijkheden verkennen in Deurne en omgeving. “Ik ben gaan mountainbiken, boogschieten en wandelen. Het was het startschot om in beweging te blijven en door te pakken.”

Verdiepend onderzoek

“Van huis uit ben ik schilder. Maar de kansen om hier mijn oude beroep op te pakken waren klein. Via Anne van de Wiel, Participatiecoach Werk, ben ik bij Senzer aan de slag gegaan. In een rustige omgeving heb ik mijn draai gevonden in het arbeidsproces. Anne had het vermoeden dat ik meer in mijn mars had. Verdiepend onderzoek volgde. Daaruit bleek dat ik stipt was, mijn afspraken nakwam en inzet toonde. Samen hebben we toen mijn CV opgepoetst. Ja, eigenlijk ben ik best ambitieus.”

Werkstage

“Ik ben in beweging gekomen en het leek wel of ik windje mee had. VDL Parree in Sevenum lag op mijn route. Ik heb daar een rondleiding gehad. Aardige mensen. Interessant werk. Extra handjes welkom. Vanuit Deurne is het maar tien minuten met de trein. Een werkstage zag ik wel zitten. Gelukkig zag werk-leider Rik Geurtjens het ook met mij zitten na drie maanden stage. Ik werk nu in de groepsdetachering.”

Volop afwisseling

“Bij VDL Parree maken ze deurklinken voor de vrachtwagens van DAF. ‘Door handles’ worden ze hier genoemd. En ik zit midden in de productie. Ik assembleer, controleer, doe logistiek werk en verzorg de administratie. Volop variatie. Stilzitten is niet mijn ding. Samen maken we hier een schitterend product. De sfeer? Die is ongedwongen. En dan maak je het beste werk. Weet je hoe bijzonder een door handle is? Iedere vrachtwagenchauffeur geeft die klink een hand om zijn cabine te openen of te sluiten. Iedere dag opnieuw. Dan moet zo’n product honderd procent betrouwbaar zijn.”

Hobbels en tegenwind

Vanuit Beweging Werkt heb ik een vliegende start gemaakt. Een soort droomstart. VDL Parree is een fijne werkgever. Ik voel me als een vis in het water. Maar niet alles is van een leien dakje gegaan. Ondanks mijn werkervaring heb ik moeten wennen om hele dagen in touw te zijn. Dat ritme moet je opbouwen. Ook lukte het me niet altijd om op tijd te komen. Die tijd moet je dan inhalen. Gelukkig wordt mijn Nederlands steeds beter. Anne van de Wiel kan erover meepraten. Eerst speelden we stommetje.”

Alle vijf

“Ik werk nu drie dagen per week. De overige dagen burger ik in. Het liefst werk ik vijf dagen. Voor zaterdag en zondag zoek ik nog een baantje. Af en toe krijg ik tips van vrienden, ook Syriërs. Een fulltimebaan bij VDL zou mooi zijn. Misschien na het inburgeren?”

Vakantieplannen

Bij Beweging Werkt heeft Rabeh aan tal van sporten gedaan. Het is hem goed bevallen. Hij zit goed in zijn vel. Wat nu zijn lievelingssport is? Rabeh lacht: “Zwemmen. Maar niet in Domburg, Cadzand of Zoutelande. Het liefst zwem ik in Griekse of Turkse wateren. Lekker warm. Schitterende kusten. Dat is nu nog even toekomstmuziek. Eerst een huis vinden en op mezelf gaan wonen. Maar het is fijn om vakantieplannen te maken!”

→ Meer lezen over deze training?

Eerder kwam Beweging Werkt ook al voorbij in de Senzer Inspiratiekrant van juni 2021 (Pagina 10). Deze kun je vinden bij de publicaties op onze website: www.senzer.nl/nieuws/publicaties



Verken verschillende werkplekken

In je zoektocht naar werk krijg je altijd de vraag 'Wat wil je doen?' Goede vraag. Soms is dat meteen duidelijk, maar heel vaak ook niet. Wat voor soorten werk zijn er allemaal? Wat moet je dan doen in een bepaalde baan? Met behulp van een VR-bril kun je verschillende werkplekken ervaren en ontdekken.

VR betekent 'virtual reality' of in gewoon Nederlands 'nagemaakte werkelijkheid'. Als je de VR-bril opzet, is het net of je echt in de werkomgeving bent. Je kan rondkijken hoe je mogelijke nieuwe werkplek eruit ziet. Lijkt een bepaald soort werk je leuk? Dan maken we een afspraak met een bedrijf om in het echt te gaan kijken.

→ **Wil jij eens rondkijken?**

Neem contact op met je contactpersoon bij Senzer



Jij komt
toch ook!

live Dinsdag 4 juli
van 13 tot 15 uur

én online

Volop vacatures!

Leer- & Werk Markt

arbeidsmarktregio Helmond-de Peel

Live op Werkplein Helmond
Churchillaan 109
en online via leer-en-werkmarkt.nl

Maak van bewegen een sport



Heel Helmond sport. En Senzer beweegt mee. Zo volgen twaalf van onze medewerkers een speciaal fitnessprogramma van een jaar. Tweemaal per week trainen zij op Sportpark De Braak in Helmond, op maat. Het doel? Haal niet-sporters uit hun luie stoel! Wie lekker fit is kan de wereld aan.

Op het lijf geschreven

De televisie kan best een avondje zonder jou en die driezitsbank al helemaal. Geef je whatsapp een snipperdag en ga wat leuks doen. Ga lekker bewegen. Is sport niet echt jouw ding of weet je



Voetbalclub Helmond Sport wil de regio sportiever en vitaler maken. De actie Heel Helmond Sport hoort daarbij. Vanuit Senzer nemen twaalf medewerkers deel aan een speciaal fitnessprogramma.

niet hoe te beginnen? Geen probleem!

Ons fitnessprogramma is er speciaal voor mensen die niet sporten. Onder professionele begeleiding werk je stapje voor stapje aan je conditie en leer je grenzen verleggen.

Zelfredzaam

Een beetje beweging doet je goed. Je voelt je fitter en je zit beter in je vel. Tijdens ons fitnessprogramma leer je samenwerken, winnen, verliezen, doorzetten en keuzes maken. Sport zorgt voor vertrouwen, respect en discipline. Net de dingen die je nodig hebt om lekker te kunnen werken. Kom maar op. Bij tegenwind sta jij je mannetje.

Sportief plezier

Heel Helmond Sport is een initiatief van voetbalvereniging Helmond Sport. Of nu heel Helmond zijn luie stoel aan de wilgen hangt en in beweging komt? Wie weet. De warming up is begonnen.

→ **Wil je meer weten?** Kijk dan op: www.heelhelmondssport.nl



Afmelden

De Senzer Inspiratiekrant is er voor iedereen die via Senzer aan de slag is of op weg is/wil naar (ander) werk. We laten je graag zien wat er allemaal mogelijk is via Senzer.

Wil je deze krant niet langer ontvangen? Dat vinden we natuurlijk jammer! Afmelden kan op de volgende manieren:

- Mail: communicatie@senzer.nl
- Brief: Antwoordnummer 104, 5700 VB Helmond (postzegel niet nodig)
- Online: www.senzer.nl/krant

Vermeld daarbij je naam, adresgegevens, telefoonnummer en het kenmerk zoals vermeld op het etiket.