



## NIEUWSBRIEF

SEPTEMBER 2017

Hierbij ontvangt u alweer de 4<sup>e</sup> nieuwsbrief van Loods360.

De vakantieperiode is achter de rug en bij Loods360 worden alweer de eerste voorbereidingen getroffen voor de jaarlijkse kerstmarkt in december.

Hieronder alvast een klein tipje van de sluier 😊



### Nieuwsflits



Sinds kort is de sportstudio uitgebreid. Er is een aparte ruimte gecreëerd voor de krachttraining waardoor er meer plaats is om individueel te trainen en de grote sportvloer tegelijkertijd gebruikt kan worden.



De sportvloer is vergroot met ruim 10 m<sup>2</sup> waardoor er nog meer mogelijkheden zijn om de groeps- en individuele lessen beter tot hun recht te laten komen. Daarnaast is de sportruimte voorzien van airconditioning waardoor er een aangenaam klimaat heerst om te kunnen sporten.

## Sportief ontwikkelen



Loods360 richt zich naast het creatief ontwikkelen, ook op het sportief ontwikkelen van mensen. Sport en bewegen worden gebruikt als middel om mensen te ondersteunen en te trainen in het verder groeien op zowel het mentale als het fysieke vlak.

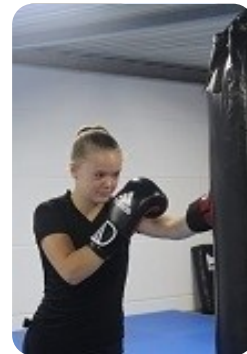
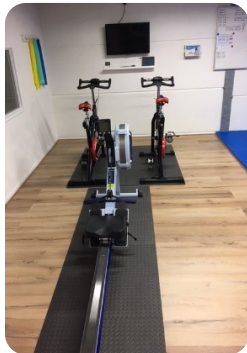
Wij hebben ons gespecialiseerd in het sportief ontwikkelen van mensen met autisme.

Het doel is om mensen met autisme door middel van sport en beweging te activeren en te ontwikkelen, zodat ze mentaal en fysiek sterker worden om vanuit hun persoonlijkheid deel te kunnen nemen aan het arbeidsproces en het dagelijkse leven.

Loods360 biedt verschillende vormen van sportief ontwikkelen aan in zowel groeps- als individuele lessen.

Hieronder vindt u de lessen die aangeboden worden.

- Weerbaarder door boksen
- Groeps- en individueel sporten
- Grensverleggend sporten
- Fysieke en mentale weerbaarheidstraining



Voor meer informatie over de producten die wij aanbieden kunt u ook onze website bezoeken:

[www.loods360.nl](http://www.loods360.nl)

## Even voorstellen



Mijn naam is Marysia Braam. Vorig jaar heb ik de opleiding Mantelzorgmakelaar afgesloten met een certificaat. Als Mantelzorgmakelaar kan ik mantelzorger, werkgever en zorgprofessional helpen met het regelen van allerlei taken omtrent mantelzorg. Ik kan ondersteunen en/of adviseren op het gebied van zorg, welzijn, arbeid, wonen en wet- en regelgeving.

Nu ben ik mijn eigen bedrijfje aan het opstarten en sinds een paar maanden werken Loods360 en ik samen.

Ik begeleid een aantal jongeren om inzicht/overzicht te krijgen in zaken. Ook adviseer en begeleid ik een aantal ouders bij het uitzoeken/regelen over wat er nodig is bij bv. wonen. Hoe ben ik bij Loods360 terecht gekomen? Ik heb drie dochters en mijn oudste dochter heeft Asperger en ik weet dus wat er allemaal op je af kan komen als het niet helemaal gaat zoals iedereen zou willen. Na verschillende omwegen zijn we uiteindelijk bij Claudia terecht gekomen. Dit klikte en heeft geleid tot deze samenwerking.

Het is mooi om te zien hoe een jongere zich ontwikkelt, hoe pittig dit ook is, met de hulp van de juiste mensen om hem of haar heen. Loods360 is zo'n plek en ik hoop mijn steentje aan deze ontwikkeling van de jongere bij te kunnen dragen.

Voor meer informatie over de Mantelzorgmakelaar kijk op mijn site:

[www.braammantelzorgmakelaar.nl](http://www.braammantelzorgmakelaar.nl).



## Ervaringen

### Op vakantie mét of zonder begeleiding?.

Al jaren wil ik op vakantie, maar niet alleen.

Met een groepsreis dan? Dat is eng, stel dat de mensen niet aardig zijn en ze het raar vinden dat ik niet veel zeg. Een vakantie met begeleiding? Dat lijkt me wel veilig, maar heb ik die begeleiding wel nodig of alleen het idee dat er iemand is als ik het even niet meer weet?

Tessa van de Loods wil ook op vakantie, voor het eerst zonder ouders (super spannend!). Natuurlijk gaan we samen, want we kunnen goed met elkaar overweg. Vraag blijft even met of zonder begeleiding?, maar samen staan we al wat sterker.

Dan herinner ik me dat ik een kennis met een kennis heb met een bed en breakfast, nog wel in het land waar ik al tijden heen wil. "Tessa waar wil jij heen?" "Maakt niet uit als het maar mooi en warm is." Is Zweden warm?.. Als je geluk hebt wel.

Eerst de site maar eens bekijken. Bij activiteiten in de omgeving staan kanoën, zwemmen, varen, wandelen en fietsen, dus dat is al goed. Tessa en ik zijn in Nederland ook al samen gaan wandelen en fietsen. Op de site staan mooie foto's van de kamers en de omgeving. Er is een mogelijkheid om naar een bestemming, excursie gebracht te worden met de auto.

Dus heb ik die kennis maar eens gebeld. "Zeg, zijn dat wel aardig mensen?" (een van de belangrijkste punten). "Ja hoor die zijn heel aardig." "Denk je dat ze ons soms iets extra ondersteuning kunnen bieden áls we dat nodig hebben?" "Ik zou het gewoon vragen."

Oké, ik ga het 'gewoon' (bibber) vragen, maar dan wel via de mail. Ik leg uit dat we best zelfstandig zijn, maar af en toe wat extra informatie nodig hebben en advies als er echt iets aan de hand is. De reactie is gelukkig heel vriendelijk. Wij wilden in augustus, dat is zo'n beetje het einde van het zomerseizoen in Zweden; "Het is dan heel rustig en we hebben dan wel extra tijd voor jullie. Jullie zijn welkom."

De drempel is bijna met de grond gelijk gemaakt.

Gelukkig konden deze mensen ook voor ons de kaartjes voor de trein en het vliegtuig regelen. Tessa's vader brengt ons naar Schiphol en loopt nog even mee als we de koffers gaan afgeven, inchecken hebben we al online gedaan. Voor de douane nemen Tessa en ik afscheid van haar vader.

Dan wordt Tessa onverwacht bij een steekproef gefouilleerd door de douane. Vreselijk vindt ze dat, maar ze ondergaat het. De vliegreis verloopt prima, we vliegen over Denemarken naar Stockholm Arlanda. We komen in een rustig ogend gebouw en hebben ruim de tijd om onze koffers te verzamelen en naar de trein te lopen. Als we met de lift naar beneden gaan komen we in een soort grot terecht! Het is een mooi ontworpen perron waarvan de wanden niet gestuukt zijn.



De treinreis naar Söderhamn duurt iets minder dan twee uur, het is gezellig en we hebben een mooi uitzicht. Als we aankomen staat de (Nederlands/Zweedse) gastvrouw op ons te wachten en brengt ons in twintig minuten naar ons verblijf in Segersta. We krijgen een ruime kamer met ieder ons eigen slaaphoekje en een balkonnetje met een prachtig uitzicht.

De volgende ochtend gaan we naar de ontbijtkamer met typisch Zweedse houtkachel, geweven kleedjes en Marbacka geraniums, die je overal in Zweden voor de vensters ziet. Er zijn iedere ochtend verschillende broden en broodjes, ontbijtgranen, fruit, zaden, noten en 3 soorten zelfgemaakte jam. Vooral de jam van de moeilijk verkrijgbare Hjortron bessen is lekker.

De volgende dag hebben we meteen mooi weer en gaan we wandelen langs het meer Bergviken, het is heerlijk rustig en we zien veel eekhoorns die veel minder schuw lijken dan in Nederland.

We fietsen een keer naar een klein plaatsje Bollnäs, het plaatsje stelt niet zoveel voor maar de fietstocht is schitterend met het groen van de bomen, geel van het koren en heldere



blauw van het water. Het is ongeveer 20 kilometer heuvel op heuvel af, dus best vermoeiend. De dag daarop houden we een rustdag en dat komt mooi uit want het regent.

Ook maken we een wandeling naar een klein bergmeertje met alleen maar bomen rondom. Voor 10 kronen (ongeveer 1 euro) hebben we een houten roeibootje gehuurd en gevaren. Het weer was mooi en het was heel stil. Op een gegeven moment zien we iets op het water drijven, het blijkt een bever te zijn!

De tweede roeitocht op Bergviken is iets anders. We besluiten om een eilandje heen te varen, maar dat blijkt een eiland te zijn!

We roeien van elf uur tot half zeven om de beurt. We hebben eerst een beetje tegenwind, maar later gaat het flink waaien en we hebben geen idee hoe ver we zijn. Dan besluiten we de gastheer te bellen, die komt ons gelukkig halen met de motorboot. Het bleek dat we nog een uurtje hadden gemoeten, maar we waren blij om thuis te zijn.

Verder zijn we met de gastvrouw naar Växbo en Skärso aan de Noordzee geweest en hebben we een schattig huis van de wereld erfgoed lijst bekeken. We zijn ook naar Stockholm geweest, maar dat was heel groot en je kunt beter van tevoren plannen wat je daar gaat doen.

We zijn wel af en toe de weg kwijtgeraakt tijdens het wandelen en fietsen en dat was best spannend, maar gelukkig heeft Tessa een uitstekend richtingsgevoel en zijn we toch nog bij het gasthuis aangekomen.

We hebben allebei een hele fijne vakantie gehad met maar een beetje heimwee, wat al snel minder werd. We hebben al afgesproken dat we volgend jaar weer samen op vakantie gaan, misschien met meer mensen van Loods360.

Marit.