

Welkom bij de eerste nieuwsbrief van 2018!

Ook al is Driekoningen allang voorbij, toch willen wij bij deze iedereen nog de beste wensen doen. We gaan er weer een mooi jaar van maken met allerlei nieuwe ideeën en projecten.

Op 15 december jl. vond de jaarlijkse kerstmarkt weer plaats. Ook dit jaar was deze weer druk bezocht. Veel mensen konden naar hartenlust hun laatste kerstinkopen doen.

Onze jongeren hebben de laatste maanden hard gewerkt om weer leuke artikelen te maken voor de markt. De nieuw ontworpen knuffels waren niet aan te slepen en de kerstboompjes van steigerhout leverden nog enkele nabestellingen op. Kortom: het was weer een groot succes en van de opbrengst is er voor onze jongeren een geslaagd kerstdiner georganiseerd.

Vanaf nu gaan we weer druk aan het werk om leuke producten te maken die te bewonderen zijn op de voorjaarsmarkt.



Met z'n allen hard en gezellig aan het werk voor de kerstmarkt!



Sportief ontwikkelen

Fysieke en mentale weerbaarheidstraining

In staat zijn jezelf te beschermen, je bewust zijn van je eigen mogelijkheden, waar liggen mijn grenzen en die van anderen. Wat versta ik onder respect en communicatie.

Het fysieke en mentale weerbaarheidsprogramma van Work-Aut reikt je handvaten aan om tot goede en bij jou passende invulling te komen van deze kernwaarden. Het programma is gebaseerd op de oorspronkelijke Rots en Water training en bevat verschillende aspecten van deze training, aangevuld met trainingen uit de elementaire zelfverdediging.

Wanneer fysieke en mentale weerbaarheidstraining?

Als je meer zelfkennis wilt krijgen en beter je doelen wilt bereiken. Als je wilt leren meer voor jezelf op te komen, zichtbaarder te worden, assertiever te zijn en grenzen te leren stellen. Als je je zelfvertrouwen, je veiligheidsgevoel en je communicatieve vaardigheden wilt vergroten.

Als je steviger wilt staan, beter oogcontact wilt maken, leren om hulp te vragen en te geven, leren jezelf niet voorbij te lopen, je in te leven in een ander en rekening te houden met de gevoelens van iemand anders.

De doelstellingen

- Het leren bewaken van eigen grenzen
- Het leren omgaan met grenzen van anderen
- Het vergroten van communicatieve vaardigheden
- Het verhogen van assertiviteit en weerbaarheid
- Het vergroten van zelfbeheersing, zelfvertrouwen en zelfreflectie

Aspecten

- Stevig staan
- Dat je veel meer kan dan je denkt
- Ademkracht
- Nee durven zeggen
- Stoten & trappen Fysieke oefeningen
- Voor jezelf opkomen
- Lichaamstaal: Wat straalt je uit?



De doelgroep

De fysieke en mentale weerbaarheidstraining is bedoeld voor basisschoolkinderen, pubers, jong volwassenen en volwassenen (ouders), die problemen ervaren met betrekking tot zelfvertrouwen, assertiviteit en het bewaken van eigen grenzen. Of mensen die gewoon een leuke training willen volgen waarin je veel fysieke oefeningen doet, die je meer energie en (innerlijke) kracht geven. Kortom, lekker aan jezelf werken!



Aanmelding

Cursisten kunnen voor de fysieke en mentale weerbaarheidstraining worden aangemeld door mentor, hulpverlening of natuurlijk op eigen initiatief.

Even voorstellen



Graag stel ik mezelf aan jullie voor, mijn naam is Kitty Verheijen, ik ben getrouwd en moeder van drie kinderen. Ik hou van lezen, fotografie, reizen en ga graag naar de bioscoop en musea. De afgelopen zeven jaar heb ik als docent Engels en als studiebegeleider gewerkt op het Graafschap college in Doetinchem. Ik was echter toe aan een nieuwe uitdaging en ben heel blij dat ik die bij Loods360 gevonden heb!

In november vorig jaar ben ik met mijn werkzaamheden hier gestart. Samen met Claudia en Fred verzorg ik met veel plezier de arbeidstrainingen op de maandagmorgen, de dinsdagmiddag en de woensdagmorgen. Daarnaast geef ik Engelse les en bied ik ambulante begeleiding. De Loods is een unieke en prachtige plek met fijne collega's en de leukste jongeren van Nederland! Ik verheug me op alles wat ik nog van hen ga leren en met hen mee ga maken!

Nieuwsflits

Zoals er al in de eerdere nieuwsbrieven te lezen viel, proberen wij als Loods360 ons aanbod steeds weer te vernieuwen.

Dat gaan we ook nu weer doen in de vorm van keramiek. We hebben een keramiekoven aangeschaft en gaan allerlei leuke nieuwe producten van gips en porselein maken. Deze nieuwe producten in de vorm van borden, bekers, kopjes, maar ook leuke sieraden zijn op de eerst volgende markt te bewonderen.



Ervaringen

Sanne

Ik sport al een aantal jaar bij Loods360/Work-aut en dat doe ik met veel plezier. Ik sport in de week een keer individueel en twee keer in een groep. De manier waarop de sportlessen worden gegeven is heel prettig. Er zijn momenten dat je goed bezig moet zijn met het sporten maar er is ook ruimte voor een grapje tussendoor. Er is een mogelijkheid om aan te geven dat je bijvoorbeeld iets met krachtapparatuur wilt gaan doen of dat je wat wilt afvallen. Zo ben ik al een aantal maanden bezig met afvallen en ik word er goed bij geholpen. Ik houd netjes bij wat ik elke dag eet en er is een moment in de week voor het wegen. Sinds ik bezig ben met het afvallen ben ik al een aantal kilo's kwijt en daar ben ik heel blij mee.

Met het sporten leer je je grenzen herkennen en uiteindelijk ook aan te geven. Sinds ik bij Work-aut sport, ben ik al een stuk gegroeid hier en heb veel geleerd, maar ik vind dat ik nog wel meer kan groeien / leren. Tijdens het sporten in de groep, zowel met het boksen als met fitness/vrije uurtje, kun je echt van elkaar leren en beiden vind ik leuk om te doen. Met het boksen in de groep is geen enkele les hetzelfde. Daardoor is het nooit saai en is het altijd weer leuk om eraan mee te doen. Zo kun je wel een dezelfde oefening krijgen, maar dan moet je het op anders uitvoeren dan een vorige keer.

Wat ik ook zo leuk vind aan het boksen is dat je je frustratie en irritatie eruit kunt boksen, bijvoorbeeld met 1 minuut lang hoog tempo. Het fijne aan het fitness/vrije uurtje is dat je zelf kunt bepalen wat je wilt doen. Je kan gaan fietsen, roeien, lopen, aan de krachtapparatuur of ook boksen. Al met al ben ik heel tevreden met hoe het sporten gaat en heel blij met de begeleiding die ik hierbij krijg.

Larissa

Hierbij wil ik graag mijn ervaring delen over het sporten bij Loods360/Work-aut. Ik sport hier inmiddels al een aantal jaren, zowel in groepsverband als individueel. In de groep leer je van anderen, maar het is ook gezellig om samen te sporten. In de groep merk je ook dat je niet alleen bent in de dingen die je lastig vindt, die herkenning is fijn. Er is veel afwisseling. Er hangen bokszakken, er staat cardio/krachtapparatuur en er is ander materiaal. Daardoor doen we steeds weer verschillende en nieuwe vormen van training.

Door het sporten ben ik enorm gegroeid en heb ik veel dingen geleerd. Ik ben weerbaarder en zekerder geworden. Ik heb geleerd om te focussen, mijn grenzen beter leren kennen en deze ook beter te kunnen aangeven. Ik ben uit mijn comfortzone gestapt. Dit is niet makkelijk, maar later merkte ik dat ik er sterker door ben geworden en mijn angst overwonnen heb. Wanneer je de confrontatie aangaat, voel je dat je zo veel meer kan dan je dacht. Het is soms goed uit die comfortzone te stappen. Ik heb ervaren dat wanneer je altijd daarin blijft zitten, je ook niet vooruit komt en er dus niets verandert. De momenten in de week waarop ik sport bij Work-aut zijn momenten waarbij ik even niet in mijn hoofd bezig ben met van alles. Ik ben met mijn lichaam bezig en dit zorgt voor een stuk ontspanning.



Fred zorgt ervoor dat je je op je gemak voelt. Hij weet precies hoe hij deze doelgroep moet benaderen. Niets hoeft, alles mag. Het is gezellig en er is ruimte voor een grapje. Ik denk dat het belangrijkste is dat je het leuk vindt en plezier hebt in het sporten. Ik zie dat er jongeren zijn die het soms helemaal niet leuk vinden om te sporten of er enorm tegenop zien de stap te nemen. Wat ik dan leuk vind om te zien is dat wanneer ze de stap hebben genomen ze het stiekem toch wel leuk vinden. Mensen voelen dat ze zichzelf kunnen zijn.