

“Werken is dé manier om je onderdeel te voelen van onze samenleving”

Een goede basis ontwikkelen en daarna uitstromen naar betaald werk

pag. 8



"Nu is het werk toegankelijker voor een grotere doelgroep"

"Je ziet mensen echt opbloeien"

Lees op pagina 4



Bij Senzer leren en ontdekken wat bij je past

Lees op pagina 10



Kleine stapjes of een grote sprong, iedere stap telt

Lees op pagina 3



Column



Tanita
team Communicatie

De beste plek

Laatst stapte ik ons kantoor binnen en door het zonlicht dat op mijn opgeruimde bureau scheen, leek het net weer zo fris en nieuw te zijn als de eerste keer dat ik aan dit bureau plaatsnam. Vooraf kende ik Senzer helemaal niet, dus ik had ook niet gedacht dat ik hier zo mijn plek zou vinden. Inmiddels zo veel jaren later, voel ik mij hier enorm thuis. En je plek vinden op de werkvloer, dat geeft rust én voldoening, bedacht ik me.

Dat zag ik ook bij Mohammad, Rován of (de andere) Mohammad! Ieder van hen met een eigen pad, ook allemaal geen idee dat ze via Senzer een werkplek zouden vinden waar ze konden groeien en vervolgens een nieuwe stap kunnen maken. Of vraag wat werk nog meer biedt, aan Ted, Pieter, Massoud of Elianne.

Naast de carrièrekansen is werk ook een doel hebben, gezelligheid, verantwoordelijkheid voelen, Nederlands leren, bij de samenleving horen, rust voelen én stappen zetten. Ik denk dat het daarom zo belangrijk is om te beseffen hoe waardevol een fijne werkplek kan zijn. Het gaat niet alleen om het werk zelf, maar ook om wat het je daarnaast oplevert.

"elke dag een nieuwe kans om te groeien en nieuwe stappen te zetten"

Dat zonlicht op mijn bureau herinnerde me eraan dat elke dag een nieuwe kans biedt om te groeien en nieuwe stappen te zetten richting een fijne plek. Of het nu een grote, spannende, levensveranderende is, of de stappen naar de koffieautomaat om bij te kletsen.

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



In het kort

Nieuwe start in Nederland

"Ik moest echt even mijn trots opzij zetten in het begin"

→ Drie statushouders met ieder hun eigen, unieke verhaal. Lees meer op pagina 8.



Uitslag puzzel vorige editie

De oplossing van de puzzel was:
Avontuur, vacature en dankbaar

Jolanda in 't Hulst heeft
het Kookboek 'Too Good To Go'
gewonnen.



win

Win een Healthy borrelbox XL!

t.w.v. €32,95

→ Weet jij de zomerse woordzoeker op te lossen op pagina 11?

Investering in hulpmiddelen

"Nu is het werk toegankelijker is voor een grotere doelgroep"

→ Mainetti breidt uit bij Senzer.
Lees meer op pagina 4.



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
Communicatieteam Senzer

Concept en vormgeving

Back to Back Reclamestudio
Tekst
TextVast
Fotografie
Kuppens Fotografie

Drukwerk

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

Volg ons ook via social media:



Een stap vooruit



Op deze pagina zie je de stappen en stapjes die anderen gezet hebben.

Hopelijk brengt het jou op ideeën of helpt het jou om die stap te zetten die je eigenlijk al heel lang wilde zetten. Maar tot nu toe nog niet hebt gezet.

Doe het maar gewoon, je kunt het. Hulp nodig? Stap dan naar je uitkerings-specialist, participatie-coach of leiding-gevende.

We zijn altijd bezig met onszelf te ontwikkelen, met het zetten van stappen. Kleine stapjes of ineens een grote sprong... Soms heb je er heel goed over nagedacht en ooit gebeurt het zonder dat je er echt bij stil staat. Sommige mensen kunnen dit makkelijk, terwijl anderen meer moeite hebben met het nieuwe en onbekende. De één heeft weinig hulp nodig; de ander kan juist een extra zetje in de rug gebruiken. Ook volgt er na twee stappen vooruit soms een klein stapje terug. Dat gebeurt iedereen wel eens. Maar elke stap telt en helpt je bij het werken aan een mooiere en fijnere toekomst.

Massoud

Massoud (47) moest noodgedwongen de ultieme stap zetten om zijn vaderland Iran te ontvluchten. Ondanks zijn opleiding als computeringénieur begon hij in Nederland onderaan de ladder. Maar Massoud zat niet bij de pakken neer en zorgde dat zijn Iraanse diploma ook in Nederland wordt erkend. Ook heeft hij stage gelopen bij een computerspecialzaak en volgt hij Nederlandse les. Als zijn inburgering klaar is hoopt hij de stap te kunnen zetten naar een eigen bedrijf, bij voorkeur in de ICT.



Elianne van Asseldonk

Elianne van Asseldonk

Elianne (30) is opgeleid als game artist. Na deze leuke opleiding begon zij vol goede moed aan haar werkzame leven. Door haar psychische kwetsbaarheid en prikkelgevoeligheid liep ze helaas al snel vast, waardoor ze uitviel en in de bijstand belandde. Een tijd van vallen en opstaan volgde, waarin ze wel altijd vrijwilligerswerk bleef doen en ook therapie volgde. Dat hielp om vorig jaar toch weer de - spannende - stap naar een baan te zetten. Met hulp van haar jobcoach kon ze starten in een tijdelijke functie als communicatiemedewerker bij het Senzer-project om mensen met een psychische kwetsbaarheid aan werk te helpen.

Haar kwetsbaarheid en gevoeligheid bleken hier een pluspunt. Ze kan ze zich goed inleven, wat - samen met haar creativiteit - hielp bij het schrijven van artikelen en het maken van illustraties. Dat beviel van beide kanten zo goed dat Elianne onlangs een vaste functie bij Senzer heeft aanvaard. Niet over de eigen grenzen gaan is daarbij belangrijk. Ze werkt daarom 26 uur per week en zet een koptelefoon op als ze zich moet concentreren of vanwege de prikkels zich even moet afzonderen. Dat werkt goed en zorgt dat Elianne blij is met de stappen die ze afgelopen jaar heeft gezet.



Ted Kromkamp

Ted Kromkamp

Ted (29) heeft de opleiding Toerisme en Recreatie gedaan. Door zijn psychische kwetsbaarheid kwam hij daarna al snel in de uitkering terecht. Daarnaast volgde hij diverse therapieën om te zorgen dat hij beter in zijn vel kwam te zitten. Ondanks de zwarte dagen die hij heeft, knaagde er wel iets. Hij wilde vooruit, zich nuttig voelen en een ritme in zijn leven hebben. Op voorspraak van zijn participatie-coach ging Ted eind 2023 een

Koploperstraject volgen, waarin werk en therapie op elkaar worden afgestemd. Dit gaat altijd stapje voor stapje...

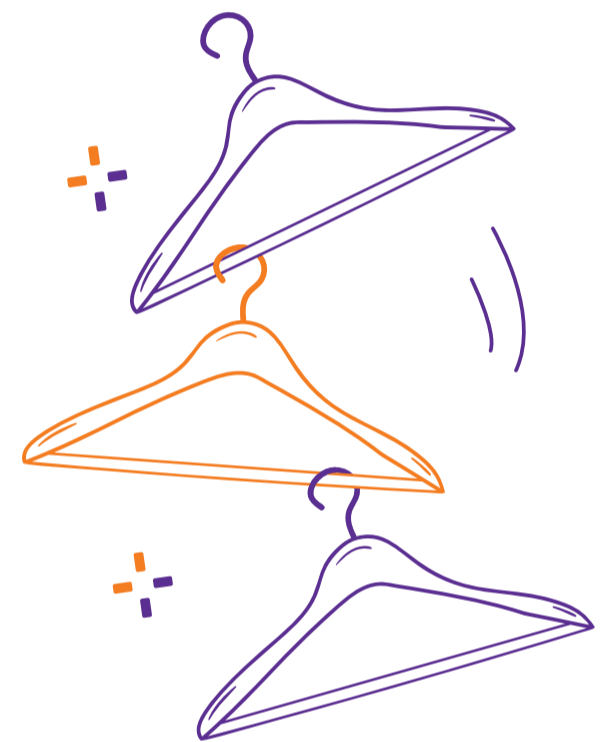
Onlangs is de eerste voorzichtige stap richting werk gezet. Ted gaat nu eens per week naar een zorgboerderij in Someren. Daar helpt hij bij de activiteiten en bij het klaarmaken van de maaltijden. Zo is hij weer in een werkomgeving en bouwt hij vertrouwen op. Ook helpt het hem om na te denken over zijn toekomst, over wat hij dadelijk echt wil qua werk. Soms heeft hij het nog best zwaar, maar tegelijkertijd gaat hij ook vooruit. Hij voelt zich stevig genoeg om binnenkort twee keer per week te werken bij de zorgboerderij. Een mooie stap Ted!

"Kleine stapjes of een grote sprong, iedere stap telt"



→ Mainetti heeft geïnvesteerd in hulpmiddelen

"Nu is het werk toegankelijker voor een grotere doelgroep"



Bij partner Mainetti in Helmond worden jaarlijks zo'n 30 miljoen kledinghangers verzameld, gesorteerd en gecontroleerd. Dit wordt gedaan door een diverse groep medewerkers, waarvan een groot deel gedetacheerd is via Senzer. Michel van Son en Rob Kerkhof, werkleiders bij Mainetti, geven een inkijkje en vertellen meer over wat Mainetti betekent voor haar medewerkers.

'Hier is iedereen welkom. Of je nu goed tegen prikkels kunt of juist niet of dat je lang kunt staan of juist liever zit; we kijken wat iemand nodig heeft en waar diegene goed in is', vertelt Michel. 'We doen er alles aan om iemand vooruit te helpen en om ontwikkelkansen te zien.' Hij noemt een voorbeeld. 'Een collega sprak nog niet zo goed Nederlands toen hij hier net begon. We zorgden voor een werkplek naast iemand die naast zijn moedertaal óók Nederlands sprak. Naarmate hij de taal beter beheerste, hebben we hem naast een echte Nederlandse vrouw geplaatst. Een echte kwebbelkous die ervoor zorgde dat zijn woordenschat werd vergroot.' En zo hebben Michel en Rob allerlei trucjes die ervoor zorgen dat iemand zich op zijn eigen manier en tempo kan ontwikkelen.

Opbloeien

'Je ziet mensen echt opbloeien,' zegt Michel. Zo ook de Poolse Anna Stelmasiak die nu twee jaar bij Mainetti werkt. 'Anna is een super harde werker met veel energie. Maar ze is een alleenstaande moeder zonder grote sociale achterban. Dat maakt het vinden van een reguliere baan lastig. Hier houden we rekening met haar privésituatie.' Anna: 'Het is heel fijn dat ze dat hier doen. Als mijn kinderen ziek zijn dan kan ik simpelweg niet komen, maar ik werk wel heel graag. Ik ben dan ook heel dankbaar dat ik zonder diploma aan de slag kon gaan op de logistieke afdeling hier.'

Inmiddels heeft Anna haar diploma wél op zak. Anna is volgens Michel en Rob heel leergierig. Daarom gaven ze haar de kans om een praktijkverklaring te halen, uitgegeven in samenwerking met het ROC Ter AA. Rob: 'Onze vraag en de persoonlijke mogelijkheden van Anna staan binnen deze verklaring centraal. Er wordt uitgebreid stilgestaan bij het behalen van

haar diploma. Sterker nog, het diploma krijgt ze uitgereikt waar andere medewerkers bij zijn. We maken er een feestje van. Op die manier hopen we dat meer medewerkers gemotiveerd zijn om een certificaat te behalen.'



Anna Stelmasiak



Anna Stelmasiak, Rob Kerkhof, Agnieszka Szymanczuk en Michel van Son

Positieve energie

Wat naast gemotiveerde medewerkers nog meer belangrijk is? Dat is een goede sfeer. Agnieszka Szymanczuk zorgt daarvoor. Michel: 'Als we in de ochtend iemand aankijken die er ietwat somber bij loopt dan weten we: diegene heeft de positieve energie van Agnieszka nodig. Ze weet met haar uitstraling bij iedereen een lach op iemands gezicht te toveren.' Wat ze zelf zo fijn vindt aan haar werk bij Mainetti? Agnieszka: 'Dat collega's mij altijd willen helpen met het leren van de taal. En dat onder andere Rob en Michel zoveel vertrouwen in mij hebben. Dat geeft veel rust.'

Meer werk voor iedereen

Door de jaren heen is het aantal gedetacheerden via Senzer gegroeid. Dat komt doordat Mainetti geïnvesteerd heeft in hulpmiddelen die het werk toegankelijker maken voor een grotere doelgroep. 'Waar we eerst vooral fysiek sterke medewerkers nodig hadden, hebben we nu bijvoorbeeld speciale tilliften voor zware dozen. Ook zijn we bezig met de aanschaf van exoskeletonten voor een gezondere houding', vertelt Rob. 'Dit zorgt ervoor dat mensen die fysiek minder sterk of fit zijn ook hier aan de slag kunnen. Op die manier hebben meer mensen kans op een fijne en leuke baan. En daar doen we het tenslotte voor!'

"Collega's willen mij altijd helpen met het leren van de taal. En dat onder andere Rob en Michel zoveel vertrouwen in mij hebben. Dat geeft veel rust."

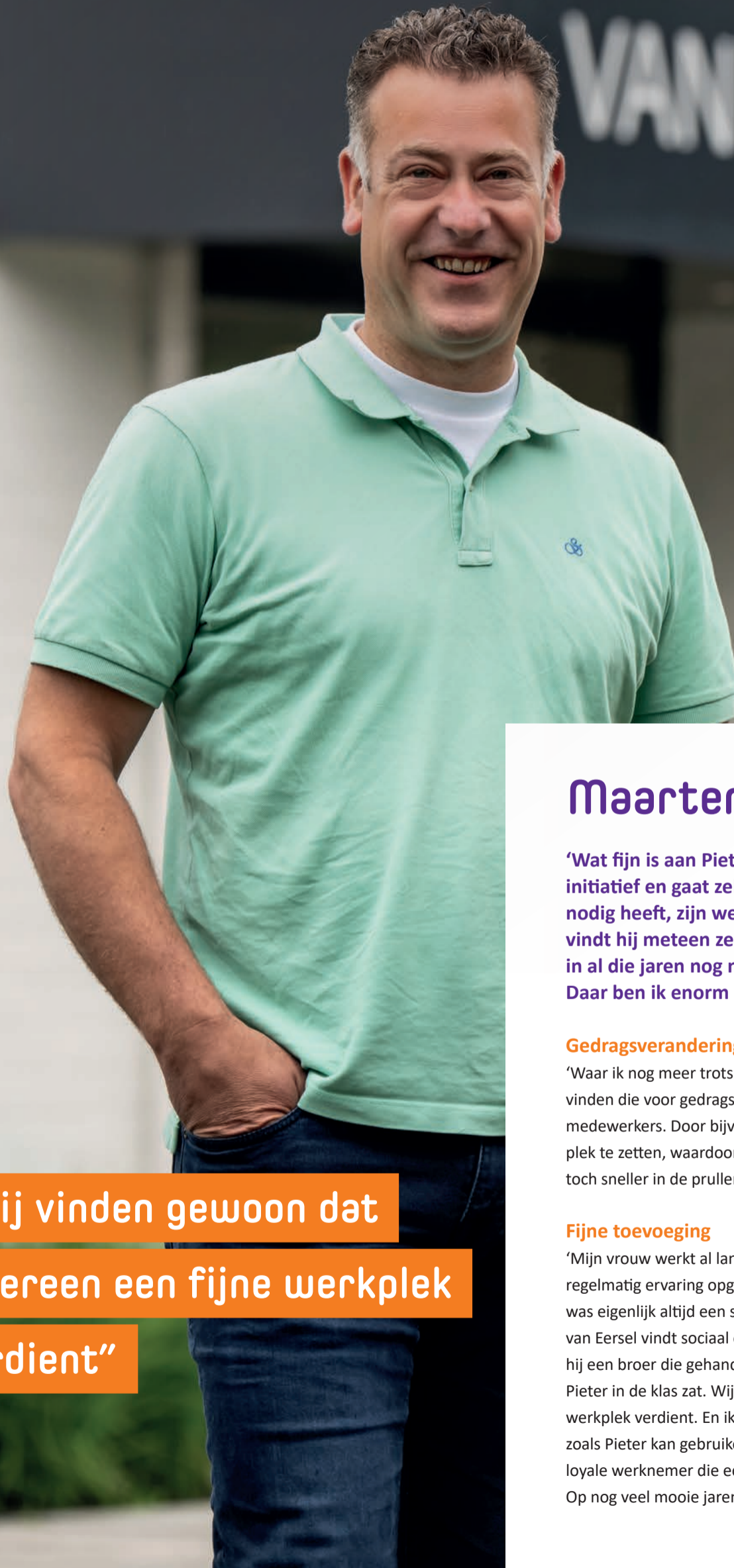


Agnieszka Szymanczuk

Naam Maarten van Houdt

Werk Directeur

Bedrijf Installatietechniek Van Eersel B.V.



"Wij vinden gewoon dat iedereen een fijne werkplek verdient"

Maarten ziet talent

'Wat fijn is aan Pieter? Hij toont heel veel eigen initiatief en gaat zelfstandig te werk. Als hij ons nodig heeft, zijn we er voor hem. Maar meestal vindt hij meteen zelf een oplossing. Het magazijn is in al die jaren nog nooit zo opgeruimd geweest. Daar ben ik enorm blij mee.'

Gedragsverandering

'Waar ik nog meer trots op ben? Dat is hoe hij manieren weet te vinden die voor gedragsverandering zorgen bij onze medewerkers. Door bijvoorbeeld een prullenbak op een andere plek te zetten, waardoor ze het koffiebekertje of oud papier toch sneller in de prullenbak gooien in plaats van ernaast.'

Fijne toevoeging

'Mijn vrouw werkt al lang bij Senzer en zo heb ik in mijn werk regelmatig ervaring opgedaan met kandidaten van Senzer. Dit was eigenlijk altijd een succes. Ook algemeen directeur Pieter van Eersel vindt sociaal ondernemen heel belangrijk. Zelf heeft hij een broer die gehandicapt is en heel toevallig vroeger bij Pieter in de klas zat. Wij vinden gewoon dat iedereen een fijne werkplek verdient. En ik weet zeker dat ieder bedrijf iemand zoals Pieter kan gebruiken. Met hem hebben we een super loyale werknemer die echt iets toevoegt aan ons familiebedrijf. Op nog veel mooie jaren!'

Naam Pieter Friesen

Werk Magazijnmedewerker

Bedrijf Installatietechniek Van Eersel B.V.

Pieter grijpt kansen

'Ik dacht eerst dat het werken in het magazijn te druk voor mij zou zijn. Maar ik ken geen ander magazijn in Nederland waar het zo rustig is. Omdat ik een vorm van autisme heb, werk ik het liefst in een omgeving met weinig prikkels. Alleen als monteurs in de ochtend het materiaal komen pakken en later op de dag komen terugbrengen, zie ik mensen.'

'De monteurs zelf hebben geen tijd om allerlei onderdelen te sorteren en op te ruimen. Denk aan bochtjes, T-stukken, sokken en nog veel meer andere materialen. Daarom sorteer ik deze onderdelen sinds oktober. Het bevalt me goed.'

Eigen toko

'Ik werk drie halve dagen in de week. Het leuke aan deze baan vind ik dat ik alles zelf mag bepalen. Ik zie het echt als mijn eigen toko waar ik me verantwoordelijk voor voel. Ik weet precies waar alles ligt en vind manieren om ervoor te zorgen dat het magazijn er steeds netter uit komt te zien.'

'Nu ik hier een paar maanden werk en ik de onderdelen steeds sneller herken, ben ik steeds vlugger klaar. Wie weet ga ik in de toekomst nog wel andere dingen doen binnen Van Eersel. Bijvoorbeeld helpen bij verbouwingen op locatie. We zitten om de zoveel tijd samen om samen om te kijken wat er voor mij mogelijk is.'



→ Drie statushouders met ieder hun eigen, unieke verhaal

"Ik moest echt even mijn trots opzij zetten in het begin"

Wat als je in je geboorteland jarenlang een succesvolle businessmanager was en nu in Nederland weer onderaan de ladder moet beginnen? Of als je als zestienjarige plots in dit land terechtkomt en totaal niet weet hoe deze samenleving in elkaar zit? En wat als je niet meer zo jong bent en Nederlands leren een hele uitdaging is? Mohammad Khalil (42), Rován Mamo (18) en Mohammad Bouzan (52) weten uit eigen ervaring hoe lastig dit is. Sociaal ontwikkelbureau Tristo helpt hen een plek te vinden in Nederland en begeleidt hen naar passend werk.



Meran Azamy op (links), de eigenaar van Tristo op met zijn broer Maxud Azamy

Mohammad Khalil zit op de goede weg

Mohammad Khalil vluchtte vanwege de oorlog uit Syrië, samen met zijn vrouw en drie kinderen. 'Je bent hoog opgeleid, je hebt jarenlang hard gewerkt en kunt je gezin goed onderhouden. Maar opeens zit je in een asielzoekerscentrum waar je voor je gevoel weer helemaal op nul moet beginnen. Ook al ben je super dankbaar dat je hier mag zijn, toch moest ik echt even mijn trots opzij zetten in het begin. Want het werk dat ik eerst deed, kan ik hier niet meteen uitvoeren. Ik moet hier opnieuw mijn plek veroveren.'

Meerwaarde

Via Senzer kwam Mohammad bij Tristo terecht. Een organisatie die statushouders de Nederlandse werknemersvaardigheden aanleert zodat ze vanuit daar een goede basis ontwikkelen en succesvol kunnen uitstromen naar betaald werk. 'De eerste gesprekken waren met Maxud en Meran Azamy, oprichters van Tristo. 'De gesprekken waren verhelderend en duidelijk. Maxud liet me beseffen dat het tijd kost om hier hetzelfde te bereiken als wat ik in mijn geboorteland Syrië bereikt had. Ik ging aan de slag in de sociale werkplaats van Tristo. Ik leerde in een aantal maanden een heleboel over de Nederlandse cultuur, de regels, de manier van werken en de taal. Het was fijn en leerzaam om hier aan de slag te zijn.'

Maxud Azamy

De hardwerkende Mohammad viel op bij de oprichters van Tristo. 'Mohammad communiceert goed, is een teamspeler en werkt hard en graag', vertelt Maxud. 'Waar we normaal - via ons uitzendbureau - mensen door laten stromen naar betaald werk, hebben we hem gevraagd om bij ons aan de slag te gaan. Als begeleider en tolk is hij van grote waarde voor onze organisatie.' Mohammad is heel blij met deze kans. 'Ik zit nu voor mijn gevoel op de goede weg. Het geeft rust dat ik nu leuk werk heb én op een plek woon waar mijn vrouw en drie kinderen veilig zijn.'



Maxud Azamy



Mohammad Khalil



Rovan Mamo



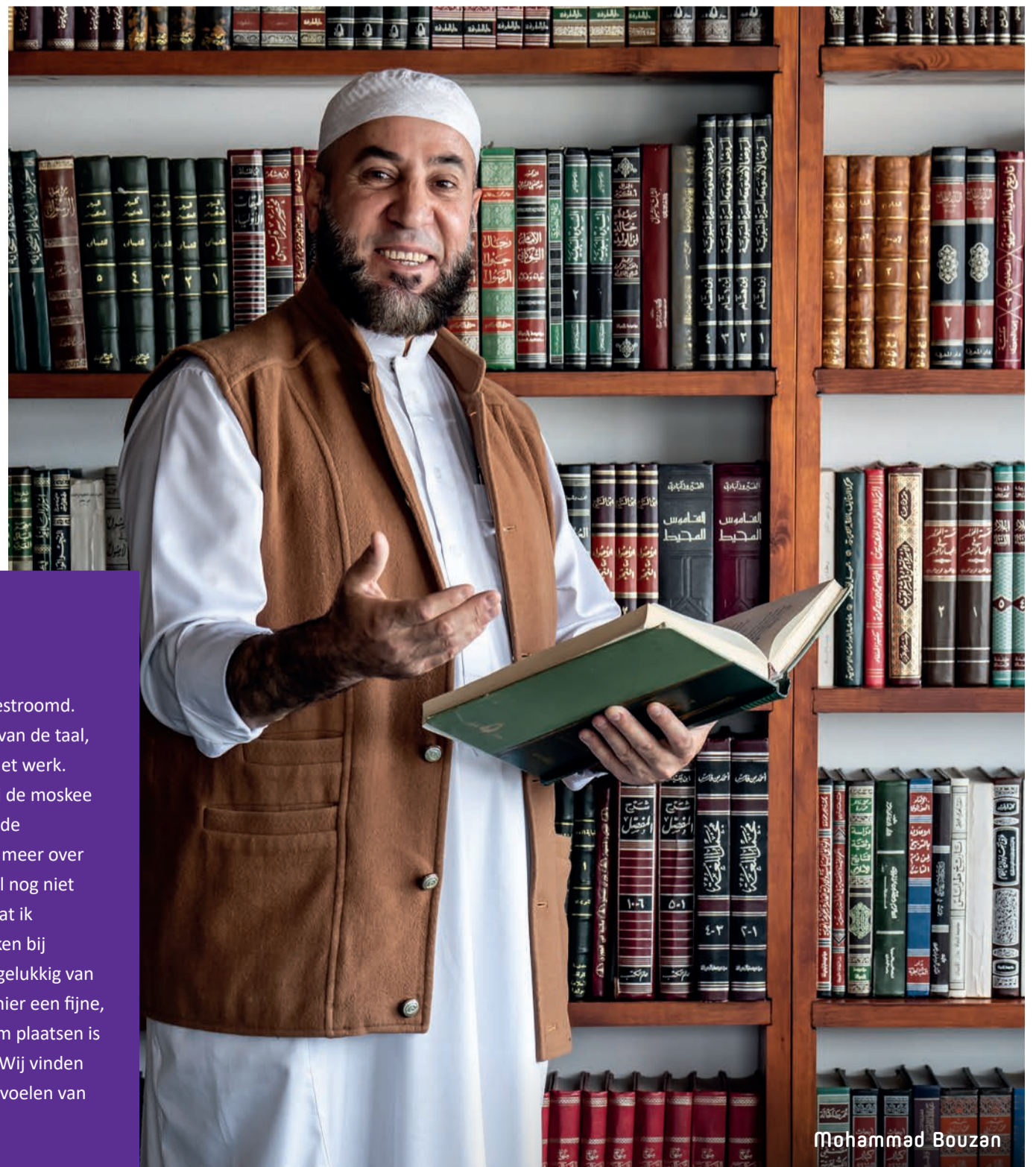
Nieuw en spannend

Ook de jonge Rován is dankbaar voor deze veilige plek, maar gemakkelijk vond ze verhuizen naar Nederland niet. 'Ik was in het begin heel verlegen en vond alles spannend. Ook de akelige beelden uit mijn jeugd schoten nog vaak door mijn hoofd. Toen ik achttien werd, kwam ik bij Tristo terecht. Het was fijn om op een plek te zijn waar mensen dezelfde taal spreken, vergelijkbare dingen hebben meegemaakt en met dezelfde uitdagingen te maken hebben. Dat gaf een gevoel van herkenning.'

Eigen tempo

Maar nadat ze gewend was aan de omgeving bij Tristo moest ze doorstromen naar ander werk. 'Dat vond ik lastig en wilde ik eigenlijk niet, want hier voelde ik me veilig. Gelukkig kreeg ik goede begeleiding. Alles mocht op mijn eigen tempo. Nu sorteert ik pakketjes bij DHL. Ik heb het daar enorm naar mijn zin. Geen idee waarom ik daar zo bang voor was. Een ideale baan om naast mijn inburgeringscursus te doen.'

"Uiteindelijk is ons doel dat iedereen hier een fijne, passende plek vindt om te werken"



Voldoening

Ook Mohammad Bouzan is succesvol doorgestroomd. De grootste uitdaging is voor hem het leren van de taal, terwijl hij Nederlands leert is hij ook al aan het werk. 'Maxud en Meran wezen mij op een baan bij de moskee in Helmond. Daar ben ik Imam en werk ik in de bibliotheek. Ik geef kinderen les en vertel ze meer over ons geloof. Ook al ken ik de Nederlandse taal nog niet goed, het werken hier geeft mij het gevoel dat ik onderdeel ben van dit land.' Maxud: 'We kijken bij iedereen naar wat wel kan en waar iemand gelukkig van wordt. Uiteindelijk is ons doel dat iedereen hier een fijne, passende plek vindt om te werken. Duurzaam plaatsen is voor ons belangrijk, in welke vorm dan ook. Wij vinden dat werken dé manier is om je onderdeel te voelen van onze samenleving.'

Mohammad Bouzan

Leren bij Senzer

Wil je weer aan het werk? Banen zijn er genoeg, maar welke past bij jou? Bij Senzer kun je dat uitproberen. Bij Senzer kun je werken, leren én ontdekken wat je leuk vindt en wat bij je past. Je leert op de werkvloer steeds nieuwe dingen. Als je je werk fijn vindt, kun je certificaten behalen. Heb je ontdekt wat je het liefste doet? Dan helpen de leerlijnen je om een baan te vinden, bij Senzer of bij een ander bedrijf.

Senzer heeft nu 6 leerlijnen: groen, logistiek, Value Added Logistics, facilitaire ondersteuning, horeca en detailhandel, en schoonmaak. Binnenkort komt er een bij: de leerlijn zorg. Dat geeft jou weer nieuwe kansen!

→ Scan de QR-code:
<https://www.senzer.nl/werkzoekende/werken-via>



1. Werken in het groen

Wil je graag buiten werken? Dan is de leerlijn 'Werken in het groen' iets voor jou. Samen met je collega's leg je tuinen, parken, bossen en groenstroken aan. Je zorgt er ook voor dat die er netjes uitzien.

Je leert bij Senzer werken met de machines en gereedschap die je nodig hebt. Als werken in het groen je bevalt, kun je een diploma halen. Met die diploma's heb je nog meer keus uit leuke banen in de buitenlucht.



3. Werken in Value Added Logistics

Werken in 'Value Added Logistics' kan echt van alles zijn: van producten sorteren en verpakken, tot ze in elkaar klikken en schroeven. Elke dag ben je gezellig bezig in een fijn team. Je leert goed samenwerken en je aan afspraken houden. En wil je nieuwe dingen leren? Dat kan! Misschien wil je graag producten controleren, of werken met machines. We helpen je. Zo kom je steeds een stap verder.



4. Werken in de facilitaire ondersteuning

Vind je het fijn om mensen te helpen? Dan is een baan als facilitair medewerker wat voor jou. Er zijn allerlei klussen die je kunt doen. Bijvoorbeeld schoonmaken en klanten helpen, maar ook koffie inschenken, kopiëren of vegen. Voor dit werk moet je zelfstandig zijn en zien wat voor werk moet gebeuren. Natuurlijk helpt Senzer je met ondersteuning en opleidingen. Je beloning: een leuke baan waarin je mensen blij maakt.

2. Werken in de logistiek

Zorgen dat spullen op de goede plek terechtkomen, dat is logistiek. Er zijn allerlei soorten werk, van het laden en lossen van vrachten tot het netjes houden van het magazijn en het bijwerken van de administratie. Je leert welk werk er gedaan moet worden en ontdekt wat je leuk vindt. En wil je meer leren? Je kunt certificaten halen. Misschien word je wel heftruckchauffeur!



5. Werken in horeca en detailhandel

Als je kiest voor werken in de horeca of een winkel, ga je bijvoorbeeld de kassa bedienen, vakkenvullen en afwassen of eten klaarmaken. Op de werkvloer leer je stap voor stap meer. Netjes werken, bijvoorbeeld, en omgaan met klanten. Als je meer wil leren, kun je via Senzer ook certificaten halen. Je moet wel houden van contact met mensen, en je moet het leuk vinden dat je werk iedere dag anders is.



6. Werken in de schoonmaak

Als jij houdt van een fris gepeetste omgeving, dan is de leerlijn 'Schoonmaak' misschien wel wat voor jou. Je begint met helpen bij schoonmaakwerk. Zo leer je wat je moet doen. Als je dat weet, kun je zelfstandig aan het werk om kantoren en gebouwen te poetsen. Maar je krijgt altijd hulp van je leidinggevende.



Wil je aan de slag?

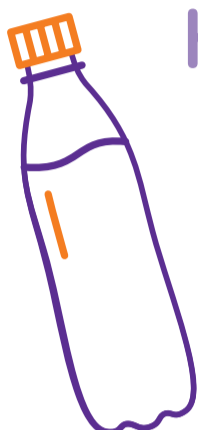
Je participatiecoach, jobcoach, leidinggevende of HR'er helpt je verder.

Dit keer ontvangen jullie tips van diëtiste Lisa. Zij begeleidt de nieuwe groep deelnemers van het programma Heel Helmond Sport – Senzer Fit met het maken van de juiste keuzes in voeding! Benieuwd hoe de nieuwe groep het doet? Lees meer hierover in het artikel van Heel Helmond Sport – Senzer Fit op pagina 12.

Groenten en fruit!

Met de zomer in aantocht, liggen er weer heel veel verse groenten en fruit van het seizoen in de winkels. Groenten en fruit zijn altijd de beste keuze als het gaat om gezond eten. Hier wat tips:

1. Als je bord voor de helft bedekt is met groenten, dan doe je het goed.
2. Doe wat bevroren fruit in de blender voor heerlijk zelfgemaakt ijs.
3. Voeg eens wat groenten toe aan je smoothie, bijvoorbeeld komkommer, avocado, spinazie of rode bietjes.
4. Met het warme weer hoef je niet altijd warm te koken, maak eens een frisse salade boordevol groenten!



Hydrateer verstandig!

Het warme weer vraagt ook veel verkoeling en veel drinken. Om meer water te drinken kun je bijvoorbeeld wat (diepvries) fruit toevoegen aan je fles of bidon met water. Denk hierbij aan frambozen, blauwe bessen of citroen.

Je water krijgt er een heerlijk smaakje van. Probeer frisdranken en alcoholische dranken te vermijden, deze bevatten veel calorieën.

Hoe kun je gezond barbecueën?

Een van de leuke bezigheden in de zomer is natuurlijk: barbecueën! Dit gaat vaak gepaard met (te) veel en ongezonder eten dan normaal. Probeer onderstaande tips eens uit, zodat je gezonder kunt genieten van die barbecue!

1. Start de barbecue met gegrilde groenten, zoals courgette, paprika, maïs of champignons. Of ga voor een frisse salade. Start daarna pas met het bakken van het vlees.
2. Kies voor mager vlees, zoals kipfilet, kalkoenburgers, magere hamburgers of ga eens voor vis.
3. Daag jezelf eens uit om te barbecueën zonder stokbrood. En als je echt niet zonder stokbrood kan, kies dan voor een volkoren variant.
4. Kies voor een gezond en fris drankje bij de barbecue, zoals (bruisend) water, inclusief komkommer, munt en citroen.

tips van Lisa



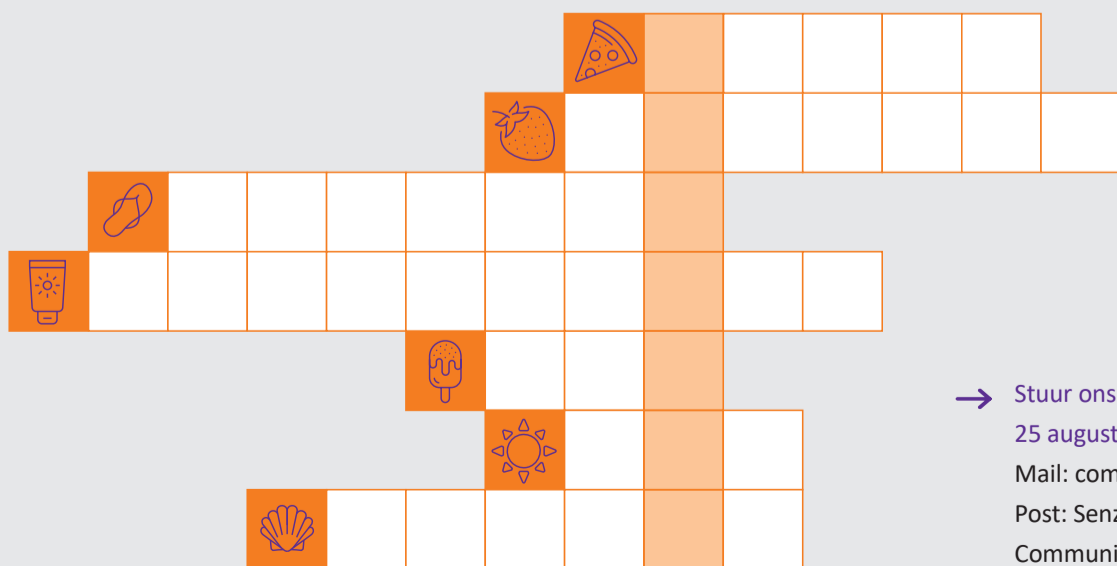
top tip



Kom niet in de verleiding

Voordat je vertrekt naar het terras of uit eten gaat, kun je van tevoren wat rauwe groenten eten. Zo ga je niet met grote honger van huis en kom je minder snel in de verleiding op deze plekken, waar vaak ongezondere keuzes snel gemaakt zijn.

Vul in wat je ziet en vind het verticale woord!



Win een **Healthy borrelbox XL!**
t.w.v. €32,95



win

→ Stuur ons de oplossing voor 25 augustus 2024!
Mail: communicatie@senzer.nl
Post: Senzer Team
Communicatie Postbus 272, 5700 AG Helmond



Bekijk onze infovideo's over inclusieve technologieën

Ontdek onze korte infovideo's over het werken met inclusieve technologieën, zoals een operator support systeem, een exoskelet en een heftrucksimulator. Deze video's laten zien hoe inclusieve technologie jou als medewerker kan helpen met jouw dagelijkse werk. Bezoek het YouTube-kanaal van Senzer en leer hoe deze innovaties kunnen bijdragen aan een inclusieve en ondersteunende werkomgeving. Mis deze informatieve video's niet!

→ Scan QR-code:

www.senzer.nl/inclusieve_technologie



Ondertekening Heel Helmond Sport - Senzer Fit

Helmond Sport en Senzer hebben een succesvolle pilot afgerond waarbij een groep Senzer-medewerkers werd begeleid bij het sporten. Dit succes heeft geleid tot de start van een tweede groep, met als doel niet-sportende medewerkers te stimuleren meer te bewegen. De nieuwe groep, bestaande uit 13 deelnemers, zal twee keer per week onder professionele begeleiding trainen bij Basic Fit op Sportpark De Braak.

Bij het officiële startmoment zetten de deelnemers hun handtekening samen met wethouder Sport Harrie van Dijk, algemeen manager Ron van den Bekerom van Helmond Sport en accountmanager Ton Cranenbroek van Senzer. De trainingen worden verzorgd door Tijn van Rijbroek van Bravofit. De

deelnemers hebben diverse doelen, zoals afvallen, het versterken van rugspieren en het algemeen fitter worden. Sommigen hebben al sportervaring, terwijl anderen juist nieuw zijn in de sportwereld. Het project is populair, met zelfs een reservelijst, en er wordt al gekeken naar een derde groep!



Wij wensen iedereen een fijne zomerperiode



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.