

# KORT

Nummer 11 | 21 mei 2015



In deze Kort UitJezelf aandacht voor Nibbanna Muay Thai boksen, Fembiton en 'Uit je eigen wijk' - Delfshaven.

## UitJezelf met Nibbanna Muay Thai Boksen

*"Ik ga thuis ook mediteren"*



**De sfeer in de gymzaal, is bij mijn aankomst, zeer ontspannen. Links van de zaal wordt rustig een balletje getrapt, terwijl andere kinderen in het midden van de zaal aan het oefenen zijn. Ze proberen op hun handen te lopen. Aan het einde van de zaal geeft Stephan een viertal kinderen boks-instructies.**

Dankzij Stephan von Ende verzorgt UitJezelf sinds kort ook lessen 'Muay Thai boksen'. Niet de bokslessen die u waarschijnlijk verwacht. "De basisfilosofie van Muay Thai boksen is het legen van de geest, zodat je in opmerste concentratie volledig in het hier en nu leert te zijn", zo doceert Stephan. Tijdens de lessen van Stephan staat niet de competitie centraal, maar de samenwerking. "Het is voor mij belangrijk dat ik een band opbouw met de kinderen, om rust te creëren. Helaas is een cursus van zes lessen hiervoor veel te weinig."

Als de les start komt iedereen in een kring zitten. Stephan begint: "Zie je door het raam die wolk? Verbeeld je maar dat je daar naar toe kunt gaan, dat je op die wolk kunt klimmen. Voel je hoe zacht de wolk is? In die wolk kan je helemaal jezelf zijn." Zo maken

de kinderen kennis met de kracht van mediteren. Zelfwaardering en zelfbesef zijn belangrijke punten van de lessen.

Sed en Eef zijn heel blij met de cursus. Sed: "Ik heb tijdens deze lessen geleerd hoe je moet staan, moet bewegen, maar ook mediteren. Dat vind ik erg fijn. Ik voel me daarna altijd helemaal leeg. Als deze lessen verder gaan, ga ik zeker blijven komen". Eef vult Sed aan: "Ja, dit geeft echt rust. Ik ga thuis ook mediteren".

Stephan: "Ik zou graag lessen als deze ingebed willen zien in de dagelijkse schoolroutine. Ik ben ervan overtuigd dat dit van ieder kind zijn of haar ontwikkeling en schoolprestaties enorm positief zal beïnvloeden."

## Kort Vooraf

**Als afsluiting van negen maanden stage aan mij de eer om deze 'Kort Vooraf' te schrijven.**

Ik bedank hierbij al mijn collega's voor een geweldige leuke tijd en in het bijzonder Hugo Post, voor het begeleiden van mijn afstudeerstage. Ik heb veel geleerd op gebied van communicatie & P.R.. Ook heb ik mijn eigen stad, Rotterdam anders leren kennen: Alles bij stichting UitJezelf staat in het teken van participatie en actief deelnemen aan de gemeenschap in je eigen wijk. Sociaal betrokken zijn, dat interesseerde mij voor deze stage, eerlijk gezegd, weinig.

Ik wil ook u bedanken. Zonder ons netwerk bestaat UitJezelf niet. Vanaf mijn eerste dag werkte ik als redacteur aan on- en offline communicatie. Ik hoop dat ik u zo motiveerde, om op de een of andere wijze actief te worden of betrokken bij UitJezelf te blijven, dan wel cursussen voor uw school af te nemen.

Ik heb in deze negen maanden een persoonlijke groei doorgemaakt. Dat streeft UitJezelf ook na met haar cursusaanbod; "achteraf kunnen zeggen dat je er echt iets aan hebt." Zoals ook bij lessen Nibbanna Muay Tai, of de talkshow Fembiton.

Veel lees plezier met deze Kort UitJezelf, Jeremy Bal.

[Vacature]

### Marketeer en Acquisitie (32 uur)

Educatieve diensten UitJezelf

*Heb jij de ambitie om door te groeien naar een reguliere baan?*

#### Takenpakket

- Uitwerking/ uitvoering marketing-strategie
- Onderhouden netwerk bestaande klanten
- Interresseren nieuwe klanten
- Binnenhalen nieuwe opdrachten

#### Functie profiel

- Ambitueus, nauwgezet & representatief
- Sales- en targetgericht
- Pro-actief, neemt eigen verantwoordelijkheid
- Min. hbo opleiding (bijv. Small Business, Pabo of Marketing & Communicatie)
- Leeftijd 18 – 26 jaar

Looptijd; 1 juni – 30 september 2015  
Vergoeding; Netto salaris € 500,- per maand  
Solliciteren via [www.startersbeurs.nu](http://www.startersbeurs.nu)  
Info: [www.uitjezelf.nu](http://www.uitjezelf.nu)

# Fembition; ZORG DAT JE ER BIJ BENT!

## Versterk jij de crew en/of het netwerk van Fembition?



Op woensdagavond 24 juni a.s. worden de eerste twee pilot-afleveringen opgenomen van de talkshow Fembition in theater Islemunda. Met dit project wil UitJezelf ieder half jaar twaalf vrouwen klaar stomen, om hun eigen leven ondernemend en financieel zelfstandig ter hand te nemen. Voor €5,- ben jij bij de opnamen van deze talkshow vol inspiratie en entertainment. Kaarten zijn verkrijgbaar via theater Islemunda.

In de talkshow, gehost door onder andere Yordhaira Moerman schuiven diverse jonge 'power-'vrouwen aan, om verschillende facetten van het 'met ondernemendheid in het leven staan' onder de loep te nemen; Van 'hoe kom ik aan een baan' tot werken aan persoonlijke groei of het combineren van werk en zorgtaken.

Aan de talkshow wordt nu al hard gewerkt. De komende zes weken is Fembition nog op zoek naar enkele vrouwen, om als vrijwilliger het productie of redactieteam te versterken. Deze vrijwilligers moeten hiervoor uiterlijk tot aan 21 juli beschikbaar zijn. Producente Marloes d'Achard van Enschut, ook één van de betrokken vrijwilligers, vertelt waarom ze

zich verbonden heeft aan Fembition. "Ik kom uit Vlaardingen. Ik ben net voor mezelf begonnen en dit is heel leerzaam. Elke productie is heel anders. Ik heb al best veel ervaring in productie maar niet in Rotterdam. Dit is voor mij een kans om hier in de stad mijn professionele netwerk op te bouwen."

"In de talkshow wordt besproken hoe je bepaalde dingen, zoals netwerken kunt aanpakken. Maar vooral over het durven najagen van je dromen. Er is veel meer naast je eigen kleine kringetje, als je met ondernemendheid in het leven durft te staan", aldus Marloes.

Sanne Hoozemans, vormgever van Fembition, vindt het belangrijk voor jonge

vrouwen om de talkshow te gaan zien. "Als je meer wilt weten over netwerken en over hoe bepaalde vrouwen de positie hebben gekregen die ze nu hebben, is het zeker de moeite".

### Gratis de opnames bijwonen?

Deel via facebook de oproep waarom jij deze talkshow live wilt zien. Wellicht win jij één van de vrijkaarten om met een vriend(in) samen de opnamen hiervan bij te wonen.

### Jouw Fembition?!

Enthousiast? Geef jij je als vrijwilliger op? Ben jij ondernemer, en maak jij deze productie "als rolmodel of financieel" mede mogelijk? Meld je nu aan op [fembition@uitjezelf.nu](mailto:fembition@uitjezelf.nu)



Fembition heeft een eigen twitteraccount en een eigen Facebook-pagina. Dus kijk en like Fembition.

### Kort Uitzje

'Religie-Nu' Eddie Seesing, heden tot 21 juni & vanaf 6 juli (tot 04-01-2016) Comenius museum, Naarden

Deze fototentoonstelling van Eddy Seesing, ook docent fotografie, stopmotion & media, is nu te zien in Naarden. Eddy exposeert daar als neven-tentoonstelling bij het fotofestival. Vervolgens wordt zijn fotowerk opgenomen in de 'Jan Hus-tentoonstelling' die daar tot 4 januari (2016) is te zien. Jan Hus was een religieuze vrijdenker, die destijds ter brandstapel is gebracht.

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



## 'Uit Je Eigen Wijk! - Delfshaven' vanaf 1 september van start

**Uit Je Eigen Wijk! is een project waarmee UitJezelf actieve zelforganisaties in Delfshaven tools wil geven om hun eigen P.R. op een hoger plan te tillen.**

Van iedere zelf organisatie zullen we in vier avonden twee vrijwilligers opleiden om voor hun organisatie de sociaal media strategie handen en voeten te geven. Met deze cursus leer je de basis van P.R. en televisie-maken. Daarbij leer je hoe deze in te zetten via sociale media en hoe te werken met QR- codes.

Tijdens deze cursus en de hierop volgende zestien terugkomdagen wordt begeleid door diverse professionals. Betrokken vrijwilligers en zelforganisaties

kunnen gedurende het project van de hiervoor beschikbaar opname- en edit-faciliteiten van UitJezelf gebruik maken.

Zo levert het project een aanzienlijke meerwaarde op voor de betrokken bewonersinitiatieven en zelforganisaties. De resultaten zullen via een publieksactie worden gepresenteerd.

**Geef daarom nu je eigen organisatie als deelnemend bewonersinitiatief op. Individueel opgeven als vrijwilliger kan ook, ook als je zelf nog niet bij een bewonersinitiatief in Delfshaven betrokken bent.**

Aanmelding via: [info@uitjezelf.nu](mailto:info@uitjezelf.nu).