

Peel en Maas • 12 november 2020 • jaargang 4 • nummer 3



Carrière

“Kop en kop”

In deze uitgave

‘Xxxx’

‘Xxxx’



Een afwisselende technische job? Reken maar!

- » Gave projecten wereldwijd
- » Top techniek in werktuigbouwkunde en mechatronica

Start jouw carrière bij een wereldspeler in machinebouw!

» Kijk op www.unisign.com/career

Machinebouwer van innovatieve CNC machines
Panningen | Nederland



unisign
machine tools

Zonder bouw geen vooruitgang!

Hoe staat het met jouw ambitie?

Bouwmensen Limburg houdt op vrijdag 20 november en zaterdag 21 november online Webinars, ontdek de wereld van de gebouwde omgeving.

Bouwmensen is het opleidingsbedrijf voor de bouw voor MBO niveau 2, 3 en 4. Dit wordt samen met onderwijspartner Gilde Opleidingen aangeboden aan de Bouwcampus in Horst. Praktijkgericht onderwijs, dat varieert van timmerman, metselaar tot uitvoerder, technisch tekenaar, BIM-modelleur en calculator.

Student aan het woord

Guus, vierdejaars student middenkaderopleiding bouw werkt aan een nieuwbouwproject in Horst bij Janssen de Jong Bouw: De opleiding past bij mij door de verhouding tussen theorie op school en werken in de praktijk. Je wordt begeleid door ervaren leermeesters bij het leerbedrijf. Bij Bouwmensen word ik goed geholpen met de theorie en zijn er doorgroeimogelijkheden. Ik zou de opleiding aan iedereen aanraden.

Er liggen veel carrière kansen in de bouw, zegt Thijs Geenen van Bouwmensen Limburg. Het is een veerkrachtige sector die veel toekomstperspectief biedt. Er is werk in overvloed en met een vergrijzingsgolf voor de deur, durf ik wel te zeggen dat je baangarantie hebt als je voor een bouwtechnische opleiding kiest. Een goede keuze voor je toekomst dus.

Webinars

Wil jij een rol pakken bij het creëren van onze nieuwe leefomgeving en daar succesvol in zijn? Ben je een teamspeler, wil jij je passie volgen en je talenten ontdekken en ontwikkelen en geld verdienen tijdens je opleiding? Schrijf je gratis in.

Infoavonden

Iedere laatste dinsdag van de maand hebben wij een infoavond. Iedereen die kennis wil maken met de beleving van pure ambacht, gecombineerd met hedendaagse theorie is tussen 18.00 en 19:30 uur welkom aan de Gebroeders van Doornelaan 63 in Horst. Naast een kijkje in de theorielokalen en in de opleidingswerkplaats zijn er docenten en leerlingen die hun praktijkervaring delen.

Reserveer snel je plek. www.bouwmensen.nl/limburg



Vrijdag 20 november: 18.30 - 19.30 uur
**Werken en leren in de
gebouwde omgeving, mbo 2/3**

Zaterdag 21 november: 10.00 - 11.00 uur
Construct and design, mbo 4

www.voorlichtingsweek.nl

**BOUW
MENSEN**

■ LIMBURG

‘Mijn toekomst staat helemaal open voor nieuwe verrassingen’



“Toen ik een kleuter was wilde ik graag oma worden. Maar een paar jaar later realiseerde ik me dat dat geen beroep was. Toen wilde ik kapper, zangeres, juffrouw, prinses, schrijver, caissière, acteur of politievrouw worden. Zoals je ziet veranderde dat nogal eens. Deze keuzes zijn niet gebaseerd op een afgewogen beslissing als je 10 bent. Deze zijn gebaseerd op een idealisme omdat je deze keuze laat bepalen door wat je ooit gezien hebt. Zoals die leuke zangeres bij The Voice of de lieve caissière in de winkel. Je wilt je identificeren als kind. En ook als puber. Op de middelbare school moet je een keuze te maken in een vervolgopleiding. Ik zag dit echt als toekomstkeuze, een keuze voor de rest van mijn leven. Deze keuze maakte ik op mijn 14e, maar ik wist eigenlijk totaal niet wat dat inhield. Ondanks dat ik zo zeker was van mijn keuze heb ik na twee jaar toch besloten een totaal andere richting op te gaan. Deze keuze vond ik moeilijk om te maken omdat ik zeker wist hoe mijn toekomst eruit ging zien. Maar dat kan helemaal niet, ik was nog superjong. Nu ik ouder ben en opnieuw antwoord zou moeten geven op de vraag wat ik later wil worden? Ik heb nog steeds geen idee en dat geeft helemaal niks. Wat ik mezelf heb voorgenomen is dat ik blijf zoeken naar wat ik leuk vind. Want dan ontdek ik veel meer en blijft mijn toekomst helemaal open voor nieuwe verrassingen. Ik wil blijven groeien.

Op dit moment studeer ik marketing en communicatie. Hierna wil ik graag doorstuderen. Deze keuze baseer ik niet op wat ik later wil worden, maar op waar nu op dit moment mijn interesses liggen. “Je moet iets doen wat je leuk vindt, maar je moet wel je eigen boterhammen er mee verdienen”(quote van mijn opa). Hier sta ik helemaal achter. Ik wil me graag focussen op wat ik nu wil leren, niet op wat ik in de toekomst ga doen. Maar als je mij vraagt naar mijn ultieme droombaan dan zeg ik: een rolletje in GTST. Blijven dromen! Dat is belangrijk.”

Hoe de toekomst van de 20-jarige Lotte Thijssen uit Meijel eruit ziet, is voor haar nog onduidelijk. Haar toekomstplannen zijn door de jaren heen vaak veranderd. “Ik wil me graag focussen op wat ik nu wil leren, niet op wat ik in de toekomst ga doen.”

Colofon
H-magazine versch

Oplage /// 19.4

Redactie /// 07

Fotografie ///

Advertentiev

Bezoek- en cc

 kempennieuws

Kempennieuws Media bv behoudt zich
als het databankrecht.

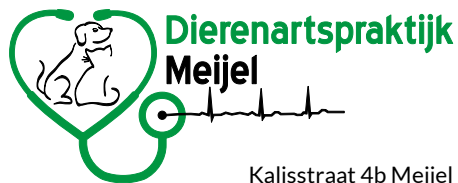
Dierenartspraktijk Meijel



- Dierenartspraktijk Meijel bestaat in januari 20 jaar.
- Januari 2021 wordt onze feestmaand.
- Kom een kijkje nemen achter de schermen. Rondleiding door de praktijk.
- leuke verrassing mee voor thuis.

Omdat we in verband met corona geen open dag organiseren, geven we gedurende de maand januari voor geïnteresseerden een rondleiding door de praktijk.

Maak telefonisch daarvoor een afspraak en ontvang na de rondleiding een leuk presentje.



Kalisstraat 4b Meijel
077 466 03 81
www.dapmeijel.nl

M2180 WP Haton

Ruim 19 jaar gespecialiseerd in schuttingen

Alex Systeembouw is al meer dan 19 jaar gespecialiseerd in het produceren en plaatsen van hout/beton schuttingen op de particuliere markt. Dit doen wij met veel plezier en passie voor ons werk. In de loop der jaren zijn wij steeds gegroeid in onze werkzaamheden, wat eind 2016 resulteerde in een verhuizing naar Meijel waar een nieuw bedrijfspand met fabriek gebouwd is, met als doel om ons meer te kunnen richten op de verkoop aan zakelijke klanten zoals onder andere hoveniers en schuttingbedrijven.



Tiendschuur 18
5768 SB Meijel
077 320 20 60
alexsteembouw.nl
info@alexsteembouw.nl
Maandag t/m vrijdag
van 09:00 t/m 16:30uur



Inmiddels worden er al enkele jaren mooie en degelijke producten geproduceerd en verkocht vanuit Meijel door heel Nederland en een gedeelte van België en Duitsland. Zo vindt u bij ons verschillende soorten houten tuinschermen, betonpalen en platen en ook houten poorten. In 2017 heeft Alex Systeembouw zijn eerste eigen betonpaal ontworpen en op de markt kunnen brengen. Wegens patent op dit ontwerp mag deze enkel geproduceerd worden door Alex Systeembouw waardoor wij ons ook heel goed kunnen onderscheiden van de overige productiebedrijven.

In 2020 is het werkterrein wederom uitgebreid om onze particulieren en zakelijke klanten nog beter van dienst te kunnen zijn met meer voorraad het hele jaar door. Alex Systeembouw is momenteel zoekende naar extra werkkrachten die samen met ons dit bedrijf de komende jaren naar nieuwe doelstellingen toe helpen.

Lijkt jou dit ook een leuke uitdaging? Bel ons dan om kennis te maken tel. 077-3202060

Ter uitbreiding van ons team
zijn wij op zoek naar:

- ADMINISTRATIEF MEDEWERK(ST)ER
- PRODUCTIEMEDEWERKER
(op vaste locatie te Meijel)
- HEFTRUCKCHAUFFEUR

Er zijn zowel parttime als fulltime mogelijkheden, bel ons voor meer informatie over de openstaande vacatures en om een kennismakingsgesprek te plannen. De koffie staat dan voor u klaar.

Rekken en strekken achter je pc

1 *Rek en strek*

Begin bij je nek en schouders en probeer ze los te krijgen door een simpele oefening. Buig je nek naar voren, naar achteren en naar links en rechts. Hou elke beweging drie ademhalingen vast.

2 *Draai je bovenlichaam*

Na een tijdje lang op je stoel te hebben gezeten is het goed voor je om ook je rug te stretchen. Draai je bovenlichaam dus van links naar rechts en hou deze positie een aantal seconden vast. Let daarbij op je ademhaling.

3 *Doe beenoefeningen*

Blijf op je bureaustoel zitten en strek je benen recht naar voren zodat ze parallel zijn met de vloer. Buig en strek je voeten en tenen vijf keer, herhaal dit en probeer je te ontspannen.

4 *Maak je handen los met luchtcirkels*

Maak twee vuisten en steek je handen uit naar voren. Maak cirkels in de lucht, eerst in de ene richting 10 seconden en daarna hetzelfde de andere richting op. Schud je handen vervolgens los.

5 *Genoeg en regelmatige nachtrust*

Een goede nachtrust is misschien heel zelfsprekend voor genoeg energie, maar in de praktijk niet altijd haalbaar. Om fit te zijn gedurende de dag is het belangrijk om een goed slaapritme te hebben en de nodige uren te slapen. Ben je er ook van bewust dat dit voor sommigen 6 is en voor anderen wel 9 uur.

6 *Ademhalingsoefeningen*

Tijdens een hectisch moment tijdens je werk is het goed om weer even in het nu te komen. Dit doe je door een aantal keer goed en bewust door te ademen. Focus je vijf ademhalingen lang alleen op jezelf en voel dat je direct al iets meer rust in je lichaam krijgt.

7 *Focus je op één taak*

We krijgen vaak te horen dat zitten het nieuwe roken is.

Toch moeten veel mensen hun werkdag zittend doorbrengen.

Van yogakantooroefeningen tot mindfulness en gewoonweg genoeg slapen: dit zijn tien tips voor meer energie op je werk.

8 *Wandelen in de pauze*

Hoe graag wij ook zouden willen dat we meerdere dingen tegelijk zouden kunnen doen, in de praktijk valt dat vies tegen. Mensen kunnen zich maar op één taak tegelijk richten. Wanneer we meerdere dingen tegelijk doen switcht het brein constant van de ene naar de andere taak waardoor de kwaliteit van de beide activiteiten vermindert.

9 *Laat je niet storen*

Ga een frisse neus halen in de pauze en klets tegelijk bij met je collega's. Door het constante zitten te verbreken met een wandeling krijg je weer meer energie.

10 *Sport voor of na het werken*

Tegenwoordig hebben we constant een afleiding door alle e-mails en berichtjes op Facebook, Instagram en WhatsApp. Hoe leuk en dringend ze ook lijken te zijn, het komt absoluut niet ten goede aan je werkruimte en efficiëntie. Zet dus al je notificaties uit en je telefoon op de 'niet storen modus'. En als dit niet werkt, is er natuurlijk ook nog altijd een uitknop.

De één houdt ervan, de ander vindt het verschrikkelijk: sporten. Toch is het een belangrijk onderdeel om ook bij je werk fit te blijven. Ga hardlopen, wandelen, fietsen of naar de sportschool, het zorgt er allemaal voor dat jij lekker in je vel zit.