

Opdracht: (persoonlijk) artikel over journalen

The magic of freewriting

Ik HOUD van schrijven. Als kind schreef ik hele dagboeken vol en na de middelbare school ging ik journalistiek studeren. Toen ik een half jaar ging reizen hield ik een blog bij en inmiddels heb ik van mijn hobby mijn beroep gemaakt en schrijf ik teksten voor bedrijven die dat zelf lastig vinden.

Sinds een jaar begin ik mijn dagen bijna altijd met 5-10 minuten freewriting. Ik volgde ooit een meditatiecursus en dit was een van de oefeningen die daarbij hoorde. Ik vond het zó'n fijne manier om m'n gedachten uit mijn hoofd te krijgen dat ik het ook na de cursus ben blijven doen.

Freewriting is eigenlijk niks anders dan 'gewoon schrijven'. Letterlijk schrijven wat er in je opkomt, je pen volgen nog voordat je hoofd er iets logisch van kan maken. We zijn tegenwoordig zo erg gewend om overal over na te denken, om meningen van anderen mee te nemen in onze beslissingen en daardoor komen we soms behoorlijk ver van onszelf af te staan.

Freewriting kan je helpen om weer wat dichterbij jezelf te komen. Je zet een timer, stelt jezelf eventueel een vraag en laat je hand vervolgens de rest doen. Je stopt niet met schrijven tot de timer afgaat. Soms betekent dit dat je dingen dubbel opschrijft, rare zinnen maakt of stomme spellingsfouten, maar dat is niet erg. Ergens tussen de letters die je op papier zit, zit een boodschap vanuit je diepste zelf. In spirituele termen wordt dit ook wel channelen genoemd.

Wat levert freewriting je op? Dat is denk ik voor iedereen verschillend. Voor mij betekent het dat ik meer stilsta bij dingen die me dwars zitten, dat ik eerlijk tegen mezelf ben en dat ik meer vertrouwen in mezelf krijg. Ik luister nu een stuk beter naar m'n intuïtie en leer mezelf veel beter kennen. Super fijn én waardevol.

Wil je het zelf een keer proberen? Dat komt goed uit, want dat is ook de opdracht van vandaag ;-). Zoek een comfortabele plek, pak je journal erbij en zet je timer op minimaal twee minuten. Vijf mag ook, tien ook. Maar als je dit voor het eerst doet, beginnen we lekker met twee minuten. En dan? Dan ga je schrijven. Het kan helpen om jezelf een van de volgende vragen te stellen:

- Ik wil dat je weet....
- Ik hoop dat ik...
- Ik verlang naar....

En kijk vervolgens wat er op je papier verschijnt. No worries als dat de eerste (paar) keer nog heel onwennig voelt, dat gaat vanzelf beter!

Opdracht: blog over reizen naar het buitenland

Naar het buitenland met MyWheels

Wil je de skiën in Zwitserland? De Spaanse zon opzoeken? Een weekendje naar Parijs? Dat kan óók gewoon met MyWheels. Met deze tips kun je het hele jaar door zorgeloos met een deelauto op vakantie naar het buitenland.

Met een elektrische auto naar het buitenland

Zoals je weet is de helft van onze deelauto's inmiddels elektrisch. Super fijn en duurzaam, maar als je wat verder weg gaat - bijvoorbeeld naar het buitenland - vraagt een elektrische auto wel om wat meer voorbereiding. Tankstations om je deelauto te voorzien van benzine heb je overal, voor laadstations geldt dat deze nog wat zeldzamer zijn.

Een elektrische auto heeft een bepaalde actieradius die bepaalt hoeveel kilometer je kunt rijden. Als de auto leeg is, dien je 'm op te laden met een laadsleutel. Onze laadsleutels werken ook in het buitenland, maar (nog) niet overal. We kunnen helaas geen 100% garantie geven dat je altijd en overal kunt laden. Als onze laadsleutel niet werkt op de laadpaal waar je bent, dan kun je deze laadkosten voorschieten en bij ons declareren! Je kunt hier zien waar je in het buitenland kunt opladen.

Met een benzine auto naar het buitenland

Ga je verder dan de Benelux? Dan raden wij je toch aan om een benzineauto te huren. Dit komt omdat de laadvoorzieningen hierbuiten slechter worden. Lees bijvoorbeeld het verhaal van Keje. Onze tankpassen werken helaas niet altijd in het buitenland. Ga je met een benzine auto op vakantie, dan mag je al je tankbonnen bewaren en aan het eind van jouw vakantie declareren bij MyWheels.

Winterbanden

In de winter is het in veel Europese landen verplicht om winterbanden onder je auto te hebben. De winterbandenplicht geldt bijvoorbeeld in Duitsland, Oostenrijk, Zwitserland, Italië, (delen van) Frankrijk, Luxemburg en de Scandinavische landen Noorwegen, Zweden en Finland. Geen winterbanden betekent in de meeste gevallen een flinke boete en/of aansprakelijkheid bij een verkeersongeluk. Wees dus goed voorbereid! Hoewel ze in Nederland niet verplicht zijn, krijgt een groot deel van onze vloot in de wintermaanden altijd winterbanden. Je kunt in de MyWheels app filteren op 'winterbanden' als je wilt zien welke auto's geschikt zijn. Makkelijk dus!

[Lees hier de volledige blog.](#)

Opdracht: blog duurzame schoonmakers

Exegi Cleaning Solutions: de helden die onze deelauto's duurzaam schoonhouden

Is het je wel eens opgevallen dat onze deelauto's er altijd stralend bij staan? Credits daarvoor gaan natuurlijk naar jou als gebruiker, omdat je de auto na gebruik weer schoon achterlaat. Maar de echte helden die ervoor zorgen dat alle deelauto's van MyWheels blinkend schoon blijven, zijn de mensen achter onze partner Exegi Cleaning Solutions!

Exegi is sinds 2018 partner van MyWheels. Elke maand worden al onze deelauto's helemaal binnenstebuiten gekeerd om weer stralend schoon de weg op te kunnen. Dat schoonmaken gebeurt (hoe kan het ook anders als je partner bent van MyWheels) op een duurzame manier, namelijk met drywash.

Oprichter Raymond Donker bedacht dit duurzame concept in 2016 toen hij nog vliegtuigen wastte. Voor het wassen van een Boeing 737 werd bijvoorbeeld ruim 2.500 liter water en wel 60 liter zeep gebruikt, en Donker vond dat dat anders moest. Met het concept van Exegi kun je zo'n zelfde vliegtuig schoonmaken met slechts 18 liter drywash. In 2017 besloot Donker zijn concept ook toe te passen op de automotive branche. Exegi Cleaning Solutions bestaat inmiddels uit een team van 15 man.

Donker: "Duurzaamheid staat bij ons op nummer één. Met onze drywash techniek besparen we zo'n 1,4 miljoen liter per jaar! Het interieur en exterieur van een MyWheels deelauto wordt schoongemaakt met minimaal watergebruik, daarnaast gebruiken we alleen biologisch afbreekbare producten. Door de auto's te wassen met drywash krijgen ze een extra beschermlaag, waardoor ze nóg langer schoon blijven."

Op de bakfiets door Amsterdam

De MyWheels auto's in Amsterdam worden sinds maart 2021 helemaal next level duurzaam schoongemaakt: het team van Exegi Cleaning Solutions gaat de auto's langs met een eigen bakfiets. Vanaf hun standplaats in Amsterdam Zuid zoekt het team heel Amsterdam door. Dat zijn initiatieven waar we blij van worden!

Donker: "We hopen in de toekomst in elke grote stad een bakfiets te kunnen plaatsen waarmee we langs alle deelauto's kunnen. Zo kunnen we zo veel mogelijk auto's zo duurzaam mogelijk wassen door heel Nederland!"

Opdracht: websiteteksten herschrijven

WAS

62damrak Books biedt maximale ondersteuning aan de (algemene) boekhandel en andere retailers bij het samenstellen van een goed Engelstalig assortiment.

Onze medewerkers hebben intensief contact met alle relevante Engelstalige uitgevers en met onze kennis en jarenlange ervaring verzorgen we maatwerk voor onze afnemers.

We maken assortimenten per genre, presenteren nieuwe titels, en ten aanzien van klantbestellingen gaan wij zover als nodig om de gezochte titels te kunnen leveren.

Wij werken samen met twee grote internationale grossiers.

Vanuit het Verenigd Koninkrijk werken wij met Gardners, dat met een catalogus van bijna 10 miljoen titels en met ruim 450.000 titels op voorraad, een enorm bereik biedt. Vanuit de Verenigde Staten werken wij met Ingram, de meest complete grossier voor Amerikaanse titels.

IS

Op zoek naar Engelstalige boeken? Met 62damrak Books bieden we maximale ondersteuning bij het samenstellen van een goed Engelstalig assortiment.

Onze medewerkers hebben intensief contact met alle relevante Engelstalige uitgevers. We weten precies welke belangrijke titels er gaan verschijnen.

Dankzij onze kennis en jarenlange ervaring kunnen we maatwerk verzorgen en gaan we zover als nodig om de door jou gewenste boeken te kunnen leveren.

We werken samen met Gardners en Ingram, twee grote internationale grossiers, om Engelse boeken snel en betrouwbaar te kunnen leveren. Gardners is met een catalogus van bijna tien miljoen titels - waarvan ruim 450.000 op voorraad - de grootste leverancier van het Verenigd Koninkrijk. Ingram is vanuit de Verenigde Staten de meest complete grossier voor Amerikaanse titels.

Opdracht: woningadvertentie

Voormalig slachthuis in hartje Leerdam met perfecte mix van moderne en originele elementen!

Voor het bijzondere verhaal achter dit kubistisch expressionistische Rijksmonument moeten we bijna 100 jaar terug in de tijd. Het is 1935 als hier een slachthuis wordt gebouwd naar ontwerp van stadsarchitect Reijnders. Inmiddels is het pand omgetoverd tot een prachtige stadsvilla waarin nog veel originele elementen verwijzen naar het voormalige slachthuis. Het slachtlokaal werd een woonruimte, het laboratorium een slaapkamer en de winkelruimte maakte plaats voor een luxe keuken. De originele bovenramen zijn nog altijd te bedienen door aan een zwengel met wormwiel te draaien.

De woning beschikt vandaag de dag over vier slaapkamers, een luxe badkamer met sauna, een grote berging en een beschut gelegen achtertuin. Op eigen terrein is ruimte voor twee auto's. De woning ligt in hartje Leerdam; alle denkbare voorzieningen zijn op loopafstand te vinden.

Indeling

De voordeur geeft toegang tot de hal, vanuit waar de keuken, woonkamer, het toilet (met closet en fonteintje) en een slaapkamer/laboratorium bereikbaar zijn. De stijl van de Amsterdamse school is op deze verdieping nog altijd behouden, en is vooral hier terug te zien in de originele terrazzovloer, de bovenraampjes met traditionele bediening en de authentieke wandtegels. De toon is direct gezet, en er wacht meer!

De gesloten keuken heeft ook een eigen entree, vroeger deed deze deur dienst als ingang van de slagerswinkel waar het vlees werd verkocht. Vandaag de dag vind je er een moderne, luxe keuken waar je je eigen vlees kunt bakken op een 5-pits gasfornuis met daarboven een vlakscherm afzuigkap. De keuken is verder uitgerust met een spoelbak met mengkraan, vaatwasser, koelkast, vriezer, combi- en stoomoven. Het werkblad is van Belgisch hardsteen. Op de vloer ligt nog het originele terrazzo en ook de gele wandtegels zijn origineel. Dankzij het raam aan de voorzijde en de dakraampjes is deze ruimte voorzien van veel natuurlijk daglicht.

En dan: het voormalige slachtlokaal. Deze lichte, hoge ruimte met zijn fraaie halfronde entree is een perfecte mix van authentiek en modern, waarbij het originele zaagdak met draadglas prachtig matcht met de zwarte deuren die alle ruimtes met elkaar verbinden. De huidige bewoners hebben van deze ruimte een zeer fraaie eetkamer gemaakt

[:Lees volledige advertentie.](#)

Opdracht: blog over omgaan met dementie

De residenties van Nobama Care worden met de grootste zorg voor ouderen met geheugenproblemen ingericht. We zorgen voor prikkels die ervoor zorgen dat ze tot rust komen en proberen stil te staan bij de mens en zijn/haar behoeften. Zelf kunt u ook met bepaalde dingen rekening houden als het gaat om de omgang met een naaste met dementie. Een aantal tips!

Communiceer helder en bondig

Hoe u iemand met dementie benadert, is erg belangrijk. Wanneer u iets wilt zeggen, kunt u het beste de aandacht trekken door bijvoorbeeld een hand op een arm of been te leggen of door oogcontact te maken. Probeer iemand niet teveel te corrigeren of tegen te spreken, maar toon in plaats daarvan begrip en stel gerichte vragen. Teveel vragen kunnen uw naaste in verwarring brengen, het kan daarom helpen om in korte zinnen te praten en even te wachten tot u merkt dat de boodschap is aangekomen en verwerkt. Vraag bovendien toestemming voordat u iets onderneemt.

Zorg voor structuur

Onze zorgstudio's bieden een ideale, beschermde woon- en leefomgeving. We zorgen voor een huiselijke sfeer waarin bewoners zich geborgen en op hun gemak voelen. Daarnaast zorgen we voor een duidelijke structuur door middel van een dagindeling, dat geeft een persoon met dementie houvast. U kunt hier zelf ook rekening mee houden door bijvoorbeeld afspraken te maken over de tijdstippen waarop u langskomt of de dagen waarop u een activiteit gaat ondernemen. Ook wanneer uw naaste (nog) niet in een zorgwoning woont, kan structuur heel fijn zijn. U kunt bijvoorbeeld een kalender ophangen waarop uw naaste gebeurtenissen kan bijhouden.

Stimuleer zintuigen

Laat uw naaste geuren ruiken of geluiden horen als u het ergens over heeft. Dit zal zorgen veel meer begrip. Ook beelden werken vaak beter dan woorden. Vooral beelden – of geuren – van vroeger kunnen herkenbaar zijn voor iemand met dementie. Bij Nobama Care proberen we de zintuigen te stimuleren door bijvoorbeeld boeiende schilderijen of een fascinerend aquarium in onze residenties te plaatsen. Onze open keuken zorgt de hele dag door voor lekkere geuren; van koffie in de ochtend tot soep en warme maaltijden in de middag en avond. In de woonkamer staan daarnaast mooie planten en altijd verse bloemen.

[Lees het volledige artikel](#)