

## HOOYAH!

### Wij zijn City Bootcamp!

Hoo-ja? Zal je denken en dat is niet zo vreemd. HOOYAH is onze Bootcamp-kreet welke, net zoals de sport zelf, afstamt van het Amerikaanse leger. Mocht u eens door de Nijmeegse parken lopen en de kreet horen, dan is er gegarandeerd een van onze Bootcamplessen in je omgeving te vinden!



City Bootcamp faciliteert bootcamplessen in Nijmegen en nog 9 steden in Nederland. Het hoofdkantoor is sinds twee jaar gevestigd in het Bedrijvencentrum Groenestraat. We hebben al verschillende inpandige verhuizingen ondergaan, maar lijken ons plekje gevonden te hebben op de begane grond, aan de grote parkeerplaats aan de achterzijde. Wellicht ben je al eens gestuit op

onze felgroene truck, die om te bouwen is tot een waar trainingsapparaat. In en rond ons kantoor kun je regelmatig Eric Gugelot (eigenaar en brein achter City Bootcamp), Marjolein (bedrijfsleider en vestigingsmanager van Arnhem en Nijmegen), Tanja (Financieel en P&O) en Jessica (administratief) tegen het lijf

lopen. Een drukke bedoening, die soms de nodige chaos met zich meebrengt, alles met het doel Nederland het gezondste land van Europa te maken!

De essentie van onze lessen, is het aanbieden van sportlessen in de buitenlucht allen strevend naar ons motto Sport, Fun en Resultaat! Onze bootcamplessen zijn gebaseerd op het trainen met je eigen lichaamsgewicht en

met behulp van attributen uit de directe omgeving. Deze trainingen worden opgebouwd uit korte intensieve en explosieve periodes, afgewisseld met rust. Dit wordt ook wel Interval- of HIIT-training genoemd, een bewezen effectieve trainingsvorm om snel en blijvend resultaat mee te behalen. Naast de sportlessen bieden we ook voedingsworkshops aan, Foodcamps in ons Jargon. Voeding gaat hand in hand met bewegen en we roepen dan ook regelmatig "Abs are made in the kitchen!". De combinatie van Bootcamp en Foodcamp heeft geresulteerd in vele succesverhalen en blijvend resultaat.

In en rond Nijmegen zijn we momenteel te vinden met 65+ lessen per week. Deze vinden plaats in het Goffertpark, Limospark, Kronenburgerpark, Valkhofpark, Lindenholt, Lent, Malden, Beuningen en Bemmelen. We streven er als organisatie naar om Bootcamp voor iedereen toegankelijk te maken en houden. Zo kan iedereen op zijn persoonlijke niveau instromen in een van onze lesniveaus. Deze variëren van Beginners Bootcamp tot Urban- en Boks Bootcamps. Naast het reguliere lesaanbod specialiseren we ons ook in het aanbieden van Bedrijfsbootcamps. De afgelopen jaren is uit verschillende onderzoeken gebleken, dat het in beweging houden van werknemers een aanzienlijk verschil kan maken in



### In deze uitgave

*HOOYAH!*

*Bartvanhees.nl*

*Even Voorstellen  
PhoneJunkie*

*Yoga*

*Via-zorg*

*De Fietsknecht*

*Socra zorggroep*

*Het schoonmaakteam  
in het zonnetje*

*Even voorstellen  
Anderlicht reizen*

*Even Voorstellen  
Beveiligingsbedrijf Isis*

*Nieuwe huurders*

*Even voorstellen  
Van Opstal & partners*

de gezondheid van mensen. En dit kun je als werkgever vrijwel direct terugzien in een lager ziektepercentage op de werkvloer. Onze inzet is al mogelijk van een enkele les tijdens een bedrijfsuitje, maar wordt ook steeds vaker op vaste basis aangevraagd. Zo zijn we onder andere werkzaam op bedrijventerrein de Kleefsewaard in Arnhem (het terrein van het oude Akzo Nobel). Op dit terrein onderbreken we de bedrijvigheid twee keer per week met een Bootcamples, vrij toegankelijk voor iedereen! Mocht je nieuwsgierig zijn geworden, interesse hebben in het volgen van een les, of gewoon eens van gedachten wisselen met een kopje koffie? Je bent van harte welkom om eens binnen te lopen. Liever eerst wat meer over ons, of de ervaringen van leden lezen? Dat kan op: [www.citybootcamp.nl](http://www.citybootcamp.nl)



Een gebruiker van Flexplekken van Bedrijven-  
centrum Groenestraat aan het woord:

## Bartvanhees.nl

Bartvanhees.nl is precies wat mijn bedrijf is: Bart van Hees. Ik ben het product. Met meer dan 10 jaar kennis en ervaring op het gebied van Exact bij middelgrote bedrijven. Ik lever meerwaarde door bedrijfsbreed advies te geven over procesverbeteringen.

Met Exact werken in Nederland heel veel bedrijven. De bedrijven die ik bezoek hebben zo 'n 100 medewerkers, en zijn op een bepaalde manier uniek. Dat wil zeggen, ze hebben een adviseur nodig om de processen die niet standaard in de software van Exact zijn opgelost voor hen tóch mogelijk te maken. Een voorbeeld is het opnemen van een kwaliteitscontrole bij de orderafhandeling.

Bij mijn werk is het heel gebruikelijk om bij de klant op locatie te werken. Ik ben dan ook het grootste deel van de week bij klanten op locatie, en ik probeer 1 dag 'vrij' te houden voor werk op afstand. Dan heb ik gelegenheid om diverse vragen van klanten op 1 dag te combineren.

Voor dat werk op afstand, is voor mij een goede kantoor-omgeving een must. Ik heb niet veel meer nodig dan een bureau(stoel), internet en koffie. Dat is allemaal aanwezig in de flexplekken bij Bedrijvencentrum Groenestraat, en dat bevalt dus prima.

Een van mijn sterke punten is mijn flexibiliteit naar klanten, en dat zoek ik ook in de leverancier van mijn werkplek. Snel schakelen en geen vast patroon.

De uitdaging die ik wil aangaan de komende periode, is het zoeken van klanten in de buurt van mijn woonplaats Mill. Ik rijd gemiddeld enkele reis 1 uur naar mijn klanten en het is mijn ambitie om klanten te zoeken die dichterbij wonen. Aangezien Nijmegen slechts 20 minuten enkele reis is, zou een tip voor een bedrijf dat met Exact werkt zeer welkom zijn!

Mijn contactgegevens: Website: [www.bartvanhees.nl](http://www.bartvanhees.nl),  
email: [bart@bartvanhees.nl](mailto:bart@bartvanhees.nl), tel: 06-27406333



## Even voorstellen



## PhoneJunkie

PhoneJunkie is een webshop in telefoonaccessoires en heeft ook zijn eigen blog waar we over alle leuke dingen die met telefoons te maken hebben schrijven ([www.PhoneJunkies.nl](http://www.PhoneJunkies.nl)). Onze doelgroep is jongeren, maar we maken ook custom made hoesjes voor bedrijven, bijvoorbeeld met een bedrijfslogo. PhoneJunkie bestaat inmiddels 4 jaar, we zijn heel klein begonnen maar gingen al snel uitbreiden, zo moesten we op zoek naar een groter kantoor om te werken en (een deel) van

onze voorraad in op te slaan. Bedrijvencentrum Groenestraat bood een goede match en we zitten hier nu met veel plezier! Mocht je zin hebben in een lekker kopje koffie of thee, of heb je een nieuw telefoonhoesje nodig ;) kom dan gerust langs in ons kantoor A.0.12!

PhoneJunkie  
Groenestraat 294  
6531 JC Nijmegen  
Kantoor A.0.12  
[info@phonejunkie.nl](mailto:info@phonejunkie.nl)



# YOGA

*Geschreven door Harsa Sunderji,  
mede huurder van unit B.09, Yoga studio Maan.*



Geschreven door Harsa Sunderji,  
mede huurder van unit B.09, Yoga studio Maan.

Het woord yoga betekent verbinden, het verbinden van lichaam, geest en ademhaling.

Vaak wordt yoga gezien als iets wat zweverig is en alleen voor vrouwen is.... Dat is dus zeker niet het geval. Yoga is geschikt voor iedereen: man, vrouw, jong, oud, dik of dun, het vergt overgave, discipline, kracht en vertrouwen in het lichaam en in de docent.

In deze moderne en snelle maatschappij zijn wij vaak alleen maar bezig met onze buitenkant, zien we er wel leuk uit, hebben wel leuke kleding en schoenen aan, en voor je het weet zit er alweer een werkweek op en heb je eigenlijk niks voor het lichaam en of de geest gedaan.

Terwijl het lichaam en de geest wel elke dag volop moeten functioneren!

Door middel van yoga kun je het lichaam,

de geest en je ademhaling in balans leren brengen. Je wordt je bewust van het lichaam, de geest en de ademhaling en vaak komen mensen er achter dat je eigenlijk verkeerd ademt of misschien in een verkeerde houding staat of zit. Adem jij altijd naar de buik of zit je ademhaling erg hoog in de borst? Sta je altijd met licht gebogen benen of over strek je de knieën? Op een rustige manier maak je op een hele andere manier kennis met het lichaam en leer je op een goede manier ademen en de aandacht aan jezelf te besteden i.p.v. naar de buitenwereld.

Wat we eigenlijk proberen met yoga is het lichaam terug te brengen in z'n originele staat, zoals wij geboren zijn soepel en zonder blokkades in het lichaam.

De yoga lessen beginnen altijd met een korte meditatie, dit is een voorbereiding op de lichaams houdingen / oefeningen die we erna doen. Ook kun je even landen in de yoga studio en echt de hele dag van je af laten vallen.

De meditatie

is een belangrijk aspect van de yoga omdat je dan echt even de aandacht naar binnen keert, binnen in jouw eigen kern. Daar waar het altijd stil kan zijn en je de mogelijkheid hebt om je bewust te worden van het lichaam, geest en ademhaling. Ook wordt je ervan bewust dat de geest eigenlijk altijd aan het denken is en dat je daar zelf invloed op kan hebben om die stil te maken.

Hoe vaak doe je dat eigenlijk..... het verzorgen van het lichaam en de geest?

We zijn vaak te druk met de buitenwereld, social media, netwerken, klanten contact etc. maar wat doen we aan ons mentale

stukje, wanneer neem je echt de tijd om de geest te onderhouden en het lichaam te reinigen dmv yoga oefeningen.



**Op zondag 1 november 201 organiseer ik een leerzame en inspirerende yoga dag in de Yoga studio. Als mede huurder nodig ik graag hierbij alle huurders uit van het Bedrijvencentrum Groenestraat**

Het programma ziet er als volgt uit:

09.30 tot 12.00: intensieve yoga les & meditatie Harsa

12.00 tot 13.00: lunch (wordt verzorgd)

**Gast docent:** in de middag Ron van der Post (mijn leraar)

13.00 tot 14.30: lezing Ron: wat is yoga en het effect?

waarom yoga in de ochtend op een nuchtere maag?

14.30 tot 15.00: thee en klein gezond hapje (prana bindu ballen)

15.00 tot 16.00: lezing Ron / vragen en afsluiting

locatie: Yoga studio Maan in het Bedrijvencentrum Groenestraat

Kosten: € 50 hiervan gaat een groot deel van de opbrengst naar het goede doel Shahdol Foundation. onderwijs, zorg en een toekomst voor kinderen.

aanmelden kan via de mail : [info@yogastudioharsa.nl](mailto:info@yogastudioharsa.nl)

Yoga Studio Harsa (Yoga studio Maan), unit B.0.9

[www.yogastudioharsa.nl](http://www.yogastudioharsa.nl), [info@yogastudioharsa.nl](mailto:info@yogastudioharsa.nl)

Mobiel: 06-14506814



# Via-zorg, zorg in beweging

Mijn naam is Marcel van Leeuwen en sinds 01.01.2015 betrek ik samen met 2 collega's de kantoor ruimte A.0.10.A op de Groenestraat 294. Mijn bedrijf heet Via-zorg en ik houd mij bezig met ambulante hulpverlening voor de hulpbehoevende burger. Dit betekent in de praktijk dat burgers die een hulpvraag hebben binnen de zorg een keukentafelgesprek aan kunnen vragen bij het Sociale Wijk Team en dat deze beoordelen of de persoon in kwestie in aanmerking komt voor ondersteuning door een professional. Vervolgens kunnen ze mij inschakelen om de begeleiding te bieden waar

behoefte aan is. Ik ben contractpartner van de gemeente Nijmegen en omliggende Gemeenten en zodoende bevoegd om de zorg te leveren. Sinds kort hebben we met zijn drieën een coöperatie opgericht te weten Zorg Coöperatie Nijmegen (ZCN). Hierin bieden we ZZP-ers de mogelijkheid om zich te binden binnen de zorg en zo een sterkere onderhandelingspartner te worden voor grote organisaties als gemeenten, reclassering en jeugdzorg. Ook willen we in de toekomst huisvesting kunnen bieden voor 24 uur begeleiding. We gaan ook meedingen met de aanbesteding van zowel

de gemeente Nijmegen als de gemeente Arnhem. Kortom genoeg te doen de komende tijd. Werken in Bedrijvencentrum Groenestraat is erg prettig omdat we op een mooie locatie zitten met veel licht en genoeg ruimte. Ik ben veel op pad en kom bij mijn cliënten thuis maar als ik administratie moet doen of als ik cliënten moet ontvangen op kantoor is het een lekkere ruimte om mijn werk op een goede manier uit te kunnen oefenen. Ook het feit dat er makkelijk een flexibele ruimte gehuurd kan worden (spreekkamers, ook wel flexplekken) is erg prettig omdat we soms tegelijkertijd

afspraken hebben en we naar deze ruimtes kunnen uitwijken. Ook over de catering valt niets te klagen en bij de eerst komende borrel zullen we aanwezig zijn daar we tot nu toe door onze drukke werkzaamheden verzuimd hebben. Ik hoop hier nog een tijd te kunnen zitten en vanuit hier mijn bedrijf verder te kunnen ontwikkelen. Aan de omgeving zal het niet liggen.

Marcel van Leeuwen  
Via-zorg  
info@via-zorg.nl  
www.via-zorg.nl  
unit A.0.10.A  
Tel 0641438783

## De Fietsknecht in Bedrijvencentrum Groenestraat

Graag maak ik gebruik van de mogelijkheid om me in Groenvoer voor te stellen aan de huurders in Bedrijvencentrum Groenestraat.

Ik ben Rob Vousten en sinds september ben ik huurder van unit D.0.11, dat is aan de achterkant, begane grond, tegenover de



fietsenstalling. En dat is niet voor niets. Onder de naam De Fietsknecht bouw, repareer en verkoop ik fietsen. Ik richt me daarbij op het middensegment, mensen die een goede en betaalbare fiets zoeken, zonder al te veel fratsen. De ruimte in het Bedrijvencentrum wordt in de eerste plaats een werkplaats. Verkoop doe ik via internet, op afspraak en op consignatiebasis. Doorslaggevend voor mijn keuze voor het Bedrijvencentrum zijn de voorzieningen die, zeker ten opzichte van andere bedrijfsverzamelgebouwen, goed geregeld zijn. Denk aan verwarming, schoonmaak, beveiliging en een receptie.

Ik leerde fietsen in het begin van de jaren zestig van de vorige eeuw, toen een fiets nog een fiets was en je verder alleen hoefde te kiezen tussen de Beatles en de Stones. (Ik koos voor het laatste.) Daarna heb ik alles op de fiets gedaan, lagere school,

middelbare school en universiteit. Na een aantal academische baantjes bij overheid en bedrijfsleven, begon ik in 2002 een fietskoeriersbedrijf. Dat groeide uit tot Velocity Fietskoeriers, een bedrijf waar nu ruim twintig mensen werken. De fietskoeriers van Velocity komen al jarenlang dagelijks bij het Bedrijvencentrum voor het afleveren en ophalen van de post.

Na dertien jaar in en aan een florerend fietskoeriersbedrijf te hebben gewerkt werd het voor mij tijd om iets nieuws te gaan doen. Maar wel iets met fietsen natuurlijk. Dat werd dus De Fietsknecht. Dat was vroeger een beroep, iemand die in dienst van een baas fietste. Ik ben nu eigen baas in dienst van de fiets. Ik wil goede fietsen maken voor gewone mensen voor een normale prijs. Een normale prijs vind ik onder de 400 euro. Nu worden we in bouwmarkten en groot-

winkelbedrijven overspoeld door goedkope fietsen uit het Verre Oosten die meestal van een beblabberde kwaliteit zijn. Dat kan beter. En dat doe ik dus.

De resterende maanden van 2015 ben ik alleen op dinsdag en vrijdag op de Groenestraat omdat ik nog drie dagen per week bij Velocity werk. Vanaf januari 2016 wil volledig Fietsknecht zijn, al blijf ik nog wel als zzp-er verbonden aan Velocity.

Wil je meer weten? Loop gerust eens binnen. Natuurlijk kun je altijd bij me terecht met problemen aan je fiets, van een lekke band tot een krom wiel en alles daartussen. Of voor een strakke nieuwe fiets. Ook wanneer je als bedrijf overweegt om via een Fietsplan je medewerkers op een fiscaal gunstige manier aan een goede fiets te helpen, kan ik je van dienst zijn. Ik zit op een paar stappen van de fietsenstalling, dus dat kan niet missen.





Socra zorggroep is een initiatief opgestart door John Vissers en Lotte Kamphuis. Wij bieden ambulante begeleiding aan mensen met psychiatrische problematiek. Socra zorggroep staat voor totaalzorg wat inhoudt dat wij de cliënt zorg en ondersteuning bieden in alle facetten van het leven waarbij de wensen, behoeften en mogelijkheden van de cliënt de belangrijkste uitgangspunten vormen. Naast het bieden van een veilige en vertrouwde woonomgeving, zijn wij van mening dat het ervaren van succes binnen alle facetten bijdraagt aan de persoonlijke ontwikkeling. Dit met als doel meer zelfregie en een passende plek in de samenleving. Na jaren werkzaam te zijn geweest in zowel grote zorginstellingen als kleine wooninitiatieven hebben wij onze gelijke visie gebundeld om zo het verschil te kunnen maken in de zorg.

Vanuit onze jarenlange en brede ervaring is duidelijk geworden dat mensen met een psychiatrische stoornis zich het beste ontwikkelen binnen kleinschalige initiatieven. Zorg en ondersteuning op basis van kleinschaligheid waarborgt een persoonlijke benadering. Door de persoonlijke benadering ontstaat er een vertrouwensband en kan de cliënt echt samen met ons werken aan zijn of haar toekomst. Deze vertrouwensband is de basis om persoonlijke groei in gang te zetten en vervolgens te blijven groeien. Wij zijn er van overtuigd dat succeservaringen leiden tot meer zelfregie.

Socra zorggroep is begonnen toen een cliënt begeleidt door John Vissers (toen nog Socra) op zoek was naar een nieuwe woonplek in verband met de uitplaatsing bij zijn toenmalige zorgaanbieder. Deze

cliënt kreeg de kans om een bovenetage in Nijmegen te huren. De begane grond en aanbouw van deze woning stonden leeg en hadden al jaren geen functie meer waarop John Vissers het plan heeft opgevat om op de benedenverdieping twee appartementen te realiseren. De eigenaar van het pand ging akkoord en in april 2014 is gestart met de verbouwing. Al snel bleek dat de vraag naar woonruimte met een zelfstandige karakter, in een kleinschalige setting en daarbij begeleiding in ambulante vorm groot was. Nog

Sinds januari 2015 is Socra zorggroep één van de kleine aanbieders van de gemeente Nijmegen. In Nijmegen en in de omliggende gemeentes biedt Socra zorggroep ambulante begeleiding en in de wijk Nieuw-West ook huisvesting. De vraag naar deze vorm van begeleiding is groot en ondertussen is Socra zorggroep gegroeid met drie werknemers. Onder andere door deze groei was onze oude kantoorruimte te klein geworden. Wij hebben om verschillende redenen voor het Bedrijfscentrum Groenestraat gekozen. De ligging is nabij



voor dat de verbouwing halverwege was melden zich twee cliënten en deze zijn op 15 juli 2014 en 15 augustus 2014 vanuit het beschermd wonen RIBW Nijmegen doorgestroomd naar deze appartementen. In deze periode is de samenwerking ontstaan tussen John Vissers en Lotte Kamphuis (zie foto) en vanaf 08-07-2014 was Socra zorggroep een feit!

Nijmegen Oud-West waar wij huisvesting aanbieden en ligt centraal in Nijmegen, de parkeergelegenheid is goed en de faciliteiten zijn uitstekend.

Voor vragen en belangstelling is ons kantoor is te vinden in de units D.1.11 en B.1.5.A of bezoek onze website [www.socrazorggroep.nl](http://www.socrazorggroep.nl)



# Het schoonmaakteam in het zonnetje

Wie zijn wij?

Wij zijn Asito, een landelijk schoonmaakbedrijf sinds 1952 uit Twente. Wij kenmerken ons door onze vestigingsstructuur; over het hele land hebben wij 50 vestigingen. Hier is bewust voor gekozen omdat wij op deze manier altijd dicht bij onze klanten zijn.

Wat doen wij als Asito?

Wij maken schoon waar nodig. Of dit nu een trein, verzorgingshuis, bedrijfsverzamelgebouw of ziekenhuis is.



Asito heeft de know how in huis om dit voor de klant te verzorgen. Een familiebedrijf dat al meer dan zestig jaar bestaat. Waar staan we voor: We zijn een bedrijf dat staat voor vakmanschap en specialisme op diverse gebieden van schoonmaak. Missie van ons bedrijf is: afspraak is afspraak

Asito levert een schone werk-en leefomgeving met meerwaarde.

Asito doet dit door haar medewerkers op een kleurrijke manier te verbinden met klant en maatschappij.

Sinds 2012 verzorgen wij ook de algehele schoonmaak bij Bedrijvencentrum Groenestraat in Nijmegen.

Dagelijks wordt dat verzorgd door 2 vaste medewerksters, in de ochtend door Lijipsy Wielinga (links op de foto) en in de middag door Riky Vogel (rechts op de foto). Daarnaast controleert de Objectleidster Mieke van Drempt (midden) steekproefsgewijs de kwaliteit van de uitgevoerde werkzaamheden, tevens onderhoudt zij ook nauwe contacten met de klant.

Mocht u uw eigen kantoor of bedrijfsunit door een professional schoongemaakt willen zien (kan per dag, per week, per periode etc) tegen een aantrekkelijk tarief, dan kunt u het ons of via de directeur van het bedrijvencentrum Perry Kleinschiphorst laten weten. Wij nemen dan z.s.m. contact met u op.

ASITO

Contactgegevens: Asito Nijmegen BV

Telefoonnummer: 024-3449954

## Even voorstellen

**Ander Licht Reizen** is al jarenlang in het Bedrijvencentrum gevestigd (nu al enige tijd in kantoor D 1.4) en we zijn erg tevreden over ons kantoor en de mogelijkheden die Perry en zijn team bieden. Met name de kantine is de afgelopen jaren flink opgefleurd en nodigt tegenwoordig echt uit om rustig te pauzeren of even te lunchen. Zo 'groen' als het Bedrijvencentrum verder is, is het wellicht een idee om ook de mogelijkheid te krijgen om gescheiden plastic afval in te leveren? Wij werken daar graag aan mee!

Hoewel we elke werkdag aanwezig zijn in het pand is ongetwijfeld voor velen niet bekend wie we zijn en wat we doen. Tijd dus om onszelf eens te introduceren:

Ons team bestaat uit 4 enthousiaste reisspecialisten: Arno Luft is de oprichter en directeur van het bedrijf en zijn diepgewortelde passie voor Latijns-Amerika werkt telkens aanstekelijk als hij anekdotes aanhaalt. Verder draait Ander Licht Reizen op de gedreven krachten van Evelien van Dijk, Birgit Grefkens en Irene ter Heijden, elk heeft zijn/haar eigen (favoriete) bestemmingen.

Ander Licht Reizen organiseert individuele maatwerkreizen naar Latijns-Amerika en Antarctica. Latijns-Amerika biedt zoveel inspiratie doordat alle landen zo van elkaar verschillen, elke bestemming herbergt kleurrijke en prachtige verrassingen. Van Argentinië tot Colombia en van Panama tot Belize; stuk voor stuk een eigen identiteit. Daarnaast is onlangs het zusterbedrijf Expedition Cruises (door Ander Licht Reizen) in het leven geroepen, waarbij de nadruk ligt op – zoals de naam al zegt – expeditiecruses, van het Arctisch gebied tot de Antarctische regio. Wederom ontzettend verschillende gebieden (je kunt ijsberen immers niet met pinguïns vergelijken, net zo min als appels met peren). Zie bijgaand de bijzondere foto, een van de bestemmingen.

Vooraf met klanten, maar uiteraard ook met elkaar, delen we graag onze kennis, ervaringen en enthousiasme voor Latijns-Amerika en verzorgen

we nauwkeurige offertes die uiteindelijk in de praktijk tot uitvoer komen. We halen veel plezier uit het persoonlijke contact met onze klanten en zien een uitdaging in het telkens zo exact mogelijk aan laten sluiten van de reis op de wensen van de klant. Dat doen we niet alleen vanuit ons kantoor, zo staan we begin januari 2016 ook weer op de Beurs voor Bijzondere Reizen in de Beurs van Berlage (Amsterdam) om ons enthousiasme te delen en naast bekende klanten te ontmoeten ook nieuwe contacten te leggen.



Op 31 oktober 2015 bestaat Ander Licht Reizen officieel 10 jaar en we zijn ontzettend trots op de prachtige reizen die we in het afgelopen decennium voor onze nog immer groeiende klantenkring hebben mogen organiseren. En we gaan vol plezier nog heel lang verder met ons werk, wellicht ook een keer voor u?

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

[www.expedition-cruises.nl](http://www.expedition-cruises.nl)

## Even voorstellen

Wij zijn Beveiligingsbedrijf Isis en graag stel ik (Bianca Duits, zie foto) ons bedrijf aan u voor. De meeste huurders kennen ons bedrijf al. Onze dienstverlening is erg verschillend voor het Bedrijvencentrum. Iedere avond verrichten wij een Brand-sluitronde, hierop letten wij erop of er geen onbevoegden in het object/of rondom aanwezig zijn. Zijn de buitendeuren en/of uw kantoordeur goed afgesloten. Of staan er nog ramen open op de begane grond, zo ja dan worden deze door ons afgesloten. Vaak zijn huurders nog laat in de avond aanwezig, wij noteren dan gegevens en maken de afspraak dat zij het alarm inschakelen van desbetreffende vleugel. Een meest rare situatie op het Bedrijvencentrum wat wij hebben meegemaakt is dat de schilderijen in de gang en de klok op de kop hingen en van de zithoekjes de stoelen waren omgedraaid. Dat was geen dwalende geest, maar een grap van een inmiddels oud huurder. Wij zijn tien jaar actief in de beveiliging onder de naam Isis, uiteraard is onze bedrijfsnaam nu zeer populair! Helaas reageren mensen ook negatief op ons, best jammer want ons bedrijf heet Beveiligingsbedrijf Isis. De meest vreemde opmerkingen staan bij ons al genoteerd, meestal probeer ik het persoonlijk wel te doorbreken.



Nog een anekdote: Bij tankstation de Haan op de Molenweg in Nijmegen verrichten wij sluitbegeleiding. Er komt een stoere jonge man naar mij toe lopen, en zegt haha wil jij voor dat bedrijf werken, voor Isis? Ik vertel hem dat het mijn bedrijf is en dat ik er met liefde en plezier werk en voor inzet. Wij hebben destijds de naam Isis gekozen omdat deze Egyptische Godin stond voor de veiligheid, handhaving genezing en o.a. de vruchtbaarheid. Beveiligingsbedrijf Isis is dus totaal niet te vergelijken met I.S. De man veegt een traan weg en verteld dat zijn vrouw vorige week hun zoontje verloren is tijdens de laatste week van haar zwangerschap. Het Isis verhaal gaf hem een ander inzicht. Hij wist niet dat Isis een Egyptische Godin was. Zo is ons werk veel omvattend en helpen wij bijvoorbeeld een oudere man met oversteken of gaan naar een inbraakmelding toe. Waarom ik Isis heb opgestart tien jaar geleden. Ik was al 10 jaar werkzaam in de particuliere beveiliging. ik werkte o.a. op een asielzoekerscentrum. Dat was erg heftig. Voor ons als beveiligers was er destijds weinig tot geen opvang/begeleiding. Dit is een van onze belangrijkste punten geworden binnen ons team. Dienstverlenend optreden vind ik erg belangrijk. Ik vind dat ook terug bij de directeur Perry Kleinschiphorst van het bedrijvencentrum. Hij heeft ook die instelling en dat vond ik een prachtige match.

We proberen Nijmegen en omstreken te veroveren met onze Mobiele surveillance dienst, u heeft een alarmsysteem thuis of op uw bedrijf en u wilt rustig slapen? Schakel ons dan in, voor een abonnement van €180,00 per jaar. Bij een melding komen wij ter plaatse voor €38,50. U hoeft personeel niet meer lastig te vallen, u loopt zelf geen risico's meer, en wij handelen het professioneel voor u af. Ook tijdens vakanties of uitval van eigen mensen kunt u ons inschakelen. In samenwerking met onze technische collega bedrijven kunnen wij van installeren van een alarmsysteem/camera en/ of brand meldcentrale tot de opvolging van deze systemen voor u verzorgen. Wanneer wij beveiliging kunnen bieden kom ik tijdens een kopje koffie graag analyseren wat wij voor u privé of uw onderneming kunnen betekenen. Indien u een keer mee wilt naar het netwerk van Ronald Mac Donald neem ik u graag eens mee als introduc e. Aanbieding "als u een nieuwe klant bij Isis bezorgd met minimaal een jaar contract op onze mobiele surveillance dienst krijgt u €50,00".

Bedankt voor uw aandacht, goede zaken en graag tot ziens,  
Veilige groet, Bianca Duits

Beveiligingsbedrijf Isis  
Binderskampweg 29u34  
6545 CA NIJMEGEN  
024- 73 70 399  
06 - 48 27 20 98  
info@beveiligingsbedrijf-isis.nl



### Nieuwe huurders:

De Fietsknecht  
Geomangement BV  
Rijschool Majed

Socra Zorggroep  
Phone Junkie  
Webzo Media



# Van Opstal & partners

## Mediation | Coaching | Training

Van Opstal & partners is een landelijk werkend, onafhankelijk en toonaangevend bureau voor mediation bij arbeidsconflicten, dat inmiddels ruim 10 jaar bestaat. Met circa 25 MfN-registermediators, die vanuit locaties door heel Nederland voor ons werkzaam zijn, hebben we inmiddels duizenden arbeidsmediations uitgevoerd in alle sectoren van het bedrijfsleven en van de (semi-) overheid. De meeste arbeidsmediations komen tot stand op advies van een bedrijfsarts wanneer deze van mening is dat het verzuim van een werknemer, al dan niet gedeeltelijk, te maken heeft met een verstoorde arbeidsrelatie. Diverse arbodiensten en grote verzekeraars verwijzen naar ons, waaronder Interpolis, Centraal Beheer, Zilveren Kruis, Avero, Menzis en CZ. Van Opstal & partners onderscheidt zich door hoge slagingspercentages en relatief korte doorlooptijden. Over alle jaren berekend wordt 85% van al onze mediations succesvol afgesloten met een schriftelijke overeenkomst, hetzij in het kader van het herstel van een arbeidsrelatie, hetzij in het kader van een beëindiging van het dienstverband met wederzijds goedvinden (exit-mediation).

Ons hoofdkantoor is gevestigd in Bedrijvencentrum Groenestraat te Nijmegen, waar we twee aangrenzende kantoorruimtes huren (D 0.8 en D 0.8A). In D 0.8A wordt hard gewerkt. Ine Trommelen (partner in de dubbele betekenis van het woord), Barbara Peters en Henny Vleugels verwerken aldaar alle binnenkomende opdrachten. Zij zijn het aanspreekpunt voor verwijzers, leggen contacten met- en verstrekken informatie aan werkgevers en werknemers, zetten mediations in gang, schakelen mediators in, houden het procesmatige verloop van alle mediations in de gaten etc. D 0.8 wordt bemand door Lambert van Opstal, oprichter en directeur van Van Opstal & partners. In 1981 studeerde hij af aan de Radboud Universiteit te Nijmegen in westerse en oosterse religie en filosofie. Later voltooide hij een HBO-studie 'maatschappe-

lijk werk' en was hij in diverse settings ongeveer 20 jaar werkzaam in de hulpverlening. De laatste 4 jaar daarvan, tot 2005, was hij werkzaam voor een arbodienst als bedrijfsmaatschappelijk werker, trainer en mediator. In die functie werkte hij voor vele grote en kleine(re) bedrijven, waaronder N.S. en NUON. Hij coachte individuele werknemers in het kader van hun privé- en/of werkgerelateerde problematiek en gaf vele trainingen, met name op het gebied van effectieve communicatie en omgaan met werkdruk. Na boventallig te zijn verklaard (reorganisatie) werd hij in 2005 volledig zelfstandig ondernemer. In eerste instantie ging hij als extern mediator de regio Arnhem/Nijmegen bedienen van de arbodienst waarvoor hij eerst in loondienst werkzaam was. Later werd Van Opstal & partners de provider voor de hele arbodienst. Andere contracten volgden en stapje voor stapje bouwde hij zijn bedrijf uit tot wat het nu is.

### En wat is mediation dan precies?

Hoewel wij ook aan coaching en training doen, en sinds 2011 ook opleiden tot arbeidsmediator, is arbeidsmediation onze core-business. Mediation is het gezamenlijk oplossen van een geschil onder begeleiding van een neutrale, vakbekwame conflictbemiddelaar: de mediator. Bij mediation bepalen partijen uiteindelijk zelf de oplossing. De mediator helpt hen effectiever met elkaar te communiceren, zodat er op zijn minst meer wederzijds begrip ontstaat voor standpunten en pijnpunten. De kracht van mediation ligt echter in de focus op de toekomst: hoe nu verder? Nadat eerst is teruggekeken en het begrip voor elkaars beleving hopelijk (iets) is toegenomen helpt de mediator partijen met elkaar in gesprek te gaan over mogelijke oplossingen. Daarbij wordt in die fase niet meer zozeer gekeken naar standpunten en pijnpunten (het verleden), maar meer naar belangen, wensen of behoeften (de toekomst).

Neemt u voor vrijblijvende informatie over mediation en over effectieve communicatie en samenwerking in arbeidsverhoudingen gerust contact met ons op.

Lambert van Opstal: 06 52 68 92 51  
secretariaat: 024 – 366 09 44  
info@vanopstalenpartners.nl  
www.vanopstalenpartners.nl

