



## Medewerker Communicatie bij Stuurkracht - iets voor jou?

**Van ziek naar zin** Het leven met chronische klachten kan je soms volledig in beslag nemen. Pijn en ongemak, ziekenhuis in en uit voor onderzoek of behandeling, de strijd met instanties voor hulp of ondersteuning, training om spierkracht en conditie een beetje op peil te houden, enzovoort.

Het leven is dan overleven geworden. Een nieuwe uitdaging kan alles in een ander perspectief zetten: één die kracht geeft en nieuwe energie! Het kan je terugbrengen naar de persoon die je van nature bent, je bent immers méér dan je fysieke beperkingen. Fietsen en in beweging komen, zijn goed voor lichaam en geest. Met fietsen zorg je voor een goede doorbloeding en maak je zelf endorfine aan; de natuurlijke pijnstillers én het gelukhormoon. Iedereen kan fietsen, je hoeft er niet voor naar de sportschool en je kunt fietsen op elk gewenst moment. Het is geweldig om te ervaren dat je je grenzen kunt verleggen, met inachtneming van de beperkingen die er zijn. Want ook met chronische klachten kun je vaak méér dan je denkt!

### Stuurkracht

Mijn eigen en andere ervaringen hebben geleid tot het ontwikkelen van Stuurkracht: het fietsproject waarbij het niet om de race, maar om de reis gaat. Stuurkracht biedt een jaarprogramma aan met, van maart tot oktober, fietsactiviteiten op elk niveau. Deelnemers kunnen meefietsen met dagtochten, een fietsweekend of een fietstrektocht van een week in Europa.

Stuurkracht draagt bij aan het herwinnen van vertrouwen in eigen lijf en aan de mentale veerkracht van deelnemers. Doordat de focus van ziekte naar welzijn & zingeving wordt verlegd, ontwikkelen deelnemers de kracht om weer regie over eigen leven te nemen.

We zoeken een man of vrouw die als **Medewerker communicatie**, samen met de andere Stuurkracht vrijwilligers, Stuurkracht meer bekendheid geeft. Als Medewerker communicatie Stuurkracht werk je nauw samen met initiator Mary en de steungroep.

Dit zijn je taken:

- content-beheer van de Stuurkracht website
- bijhouden van de Stuurkracht Facebook pagina
- (opstellen) en uitzetten van persberichten

Het werk kan vanuit huis op een zelf te kiezen moment worden verricht. Ik en de andere Stuurkracht teamleden kunnen je vertellen dat het samenwerken binnen Stuurkracht veel voldoening geeft. Stuurkracht betekent écht iets voor de deelnemers!

Vind je het interessant om wat meer te horen over Stuurkracht en de ploeg mensen die het initiatief realiseren? Bel of mail mij dan even; ik vertel je er graag alles over! Kijk in ieder geval even op [www.stuurkracht.org](http://www.stuurkracht.org)

met vriendelijke fiets-groet,  
**Mary Hogenkamp**  
T 06 42 33 03 58  
[mary@stuurkracht.org](mailto:mary@stuurkracht.org)