

Mickey (Mirjam Angèle) Oudkerk Pool, geb. 31-03-1962

E-mail: info@yogamix.nl

PROFIEL

Communicatief, ondersteunend, sociaal, meedenkend, meelevend, oplossingsgericht, creatief, verzorgend, verantwoordelijk.

WERKERVARINGEN o.a.

2015 - 2023 (eigen onderneming ZZZP 'Yogamix' zie: <https://yogamix.nl>)

Yoga- en stoelyogadocent (ook bewegen op muziek) - In diverse studio's, sportscholen, zorgcentra en huizen van de wijk voor o.a. 55 plussers, mensen met lichte dementie, mantelzorgers en anderen.

2016 - 2022 (mantelzorger level helpende plus)

Mantelzorger - o.a. dagelijkse persoonlijke verzorging van mijn moeder ivm verlamming (wassen, aankleden en met de transfer naar het toilet en naar bed brengen, medicatie toedienen, maaltijden verzorgen etc.) - 15 á 20 uur per week
Vrijwilligster t.b.v. de zorg - Verpleeghuis De Klinker, Huis van de wijk

2004 - 2015 (eigen onderneming ZZZP 'Het stoelmassageteam' en 'To Relax')

Masseuse en stoelmasseuse ZZZP - e.o. *ontspanningsmassages in hotels en stoelmassages bij bedrijven op kantoor.*

2000 - 2003 Centrum de Roos (ID baan)

Centrum de Roos - Amsterdam - 32 u per week, PR, Planner, Verkoper, Inkoper, Website onderhoud

1994 - 2000 Vuurwerk Internet (full time baan)

2^e lijns Helpdesker bij Internetprovider in Haarlem (alle klantcontacten telefonisch en online) /documentatie handleidingen online)

- Stichting Welzijn Amsterdam (Freelancer)

Cursussen schrijven en geven over internet & computergebruik in huizen van de wijk

1989 - 1994 Muziekwereld (vrijwilligerswerk)

PH21 Cultureel centrum- Amsterdam - 20 uur per week

Muziekprogrammeur, PR,

Management en boeker voor diverse bands

1979 - 1994 Horeca (freelancer)

Horeca medewerkster in diverse cafe's/restaurants - Barwerk, kleine keuken, serveerster - *full time*

Oppaswerk bij diverse gezinnen

OPLEIDINGEN

2011 - 2022 Yoga

De Nieuwe Yogaschool YIN docent opleiding - 100 uur - 2 jarig HBO (mee bezig)
Yoga academie Nederland - hatha yogadocent 500 uur - 4 jarig HBO - diploma

2018 - 2020 Schrijven

Schrijversacademie met twee specialisaties afgerond
Familiieverhalen en biografieën - getuigschrift
Columns & blogs schrijven - getuigschrift

2000 - 2011 Massage en Stoelmassage

Akademie massage & beweging - holistisch masseur - diploma
Touch Pro - Stoelmassage - diploma
Esoterra - Stoelmassage - diploma
Jaarlijkse bijscholing

2000 - 2011 Coaching & Counseling

Civas - Coaching - diploma
Civas - Counseling & Stress counseling - diploma
Civas - Ontspanningstherapie - diploma

2007 - 2008 Anatomie fysiologie en pathologie

NTI - Medische basiskennis - MBO - diploma

1993 - 1995 Computergericht

Vrouwenvakschool voor informatica - Netwerkbeheer opleiding- HBO - diploma
SICA - Secretaresse opleiding MBO - diploma

1985 - 1987 Sociaal

Karthuizer Sociale academie

1974-1977 Middelbare scholen

Montessori lyceum, Montessorie mavo, Scholengemeenschap Noord, Christelijke mavo
Monnickendam

Bijscholing o.a.

Yoga en trauma verwerking, Yoga voor ouderen, Yoga voor zwangeren
Meridiaan yoga, Stoelyoga, stoelyoga voor mensen met lichte dementie, Stoelyoga op muziek, Yin yoga

Computergebruik

Bekend met diverse systemen zoals AppleMac, PC, Androïd en Social Media

Vrije tijd o.a.

schrijven, muziek, zingen, koken, musea bezoek, fotograferen, wandelen, reizen, schilderen, e.a.