

DAGELIJKS FUNCTIONEREN

Ondersteuningsvragen

- Zorgen voor jezelf
- Omgaan met tijd en geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen

Aanbod en expertise

- Hulp en ondersteuning: o.a. formulieren invullen, juridisch, Repaircafé
- Vervoer: Regiotaxi, Boodschappenbus
- Cursus omgaan met geld

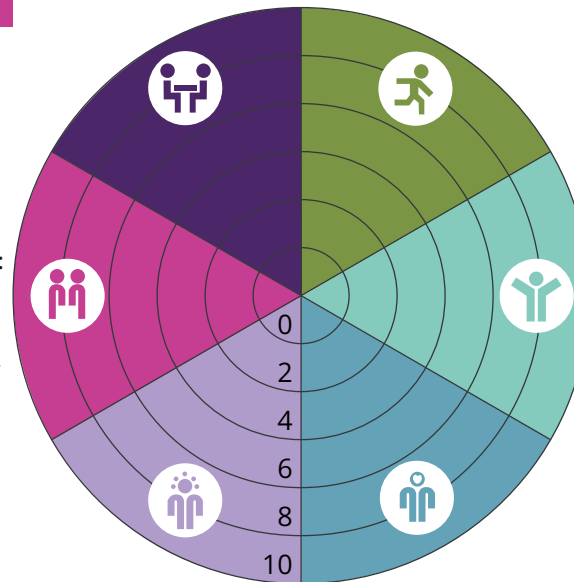
MEEDOEN

Ondersteuningsvragen

- Sociale contacten en erbij horen
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen

Aanbod en expertise

- Ontmoeting en activiteiten volwassenen: o.a. creatief, koken, eten, muziek
- Ontmoeting en activiteiten jeugd: o.a. jongerencentrum, jeugdsoos, Kinderkookcafé
- Ontmoeting en activiteiten senioren: o.a. uitstapjes, ouderensoos
- Lotgenoten ontmoeten: o.a. Mantelzorgcafé, Alzheimercafé, Oogcafé, Babysoos
- Signaalpunt Eenzaamheid



LICHAAMSFUNCTIES

Ondersteuningsvragen

- Gezond en fit voelen
- Klachten en pijn tegengaan
- Goed slapen en eten
- Bewegen en werken aan conditie en gewicht

Aanbod en expertise

- Leefstijlcoaching: o.a. slapen, voeding, bewegen
- Obesitas project
- Bewegen voor senioren: o.a. beweegles, walking football, fietsen, wandelen
- Valpreventie
- Sporten met een fysieke/mentale beperking voor o.a. kinderen, moeilijk lerende kinderen, blinden en slechtzienden
- Preventieve Gezondheidsonderzoeken

MENTAAL WELBEVINDEN

Ondersteuningsvragen

- Omgaan met verandering
- Mentaal beter en vrolijk voelen
- Onthouden en concentreren
- Jezelf accepteren

Aanbod en expertise

- AA-groep
- Leefstijlcoaching: o.a. stress, ademhaling
- Rouwverwerking
- Jongerencoaching
- Weerbaarheidstrainingen 18-

KWALITEIT VAN LEVEN

Ondersteuningsvragen

- Genieten en gelukkig zijn
- Veilig voelen
- Hoe je woont
- Rondkomen met geld

Aanbod en expertise

- Welzijn op Recept
- Financiële ondersteuning: o.a. Jeugd- en volwassenfondsen voor sport en cultuur, energiebank, schuldhulpverlening
- Huisvesting/vervuilde woning

ZINGEVING

Ondersteuningsvragen

- Zinvol leven
- Idealen bereiken en blijven leren
- Vertrouwen hebben
- Acceptatie en dankbaarheid

Aanbod en expertise

- Steunpunt mantelzorg
- Welzijn op Recept
- Daginvulling/Dagbesteding
- Taalcafé
- Steunpunt Vrijwilligerswerk