

# Hoe gaat het met je?

## Wat heb jij nodig om je beter te voelen?

### DAGELIJKS FUNCTIONEREN

Sociaal team  
Ondersteuning bij leren en huiswerk  
Maatschappelijk werk  
MEE & de Wering  
Jongerenpunt Check in  
Buurtgezinnen

### MEEDOEN

Vrijwilligerswerk  
Activiteiten van de S.U.S  
Activiteiten SOOS.  
Koffie Plus  
MaatjeZ (activiteiten voor mantelzorgers)  
Meat en eat  
Uniek sporten (sporten met een beperking)  
Jongerenwerk Uitgeest  
MEE op weg

**Jongerenpunt Check In:** ondersteuning voor jongeren (18 t/m 26 jaar) op het gebied van werk, geld en zorgen

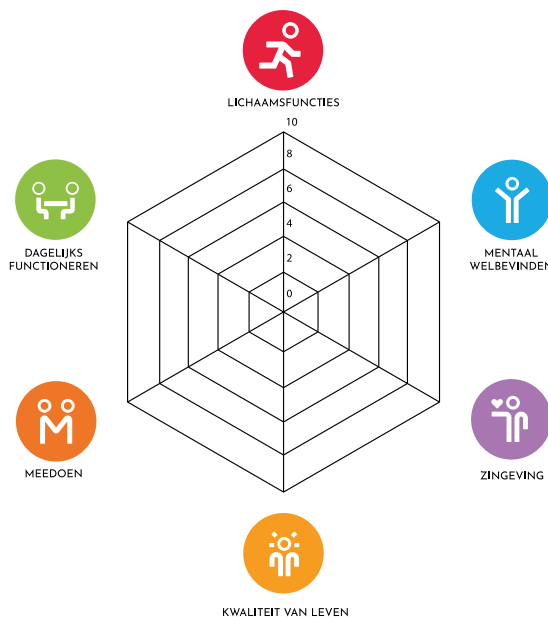
**Jongerenwerk Uitgeest:** Jongerenwerk Uitgeest: hulp bij aanpakken van persoonlijke of sociale problemen, vinden van positieve vormen van vrijetijdsbesteding, helpen opbouwen van een sociaal netwerk, en nog veel meer.

**Veilige haven:** voor informatie, advies, ondersteuning en begeleiding voor LHBT'er (anoniem) positieve vormen van vrijetijdsbesteding, helpen opbouw sociaal netwerk en meer.

**MEE op weg:** voor iedereen die moeilijk lerend is of een (lichte) beperking heeft en graag zelfstandig wil leren reizen

### LICHAAMSFUNCTIES

Yin Yoga  
Coaching op leefstijl (Cool)  
Wandelen vanuit het MCM  
Uniek sporten (sporten met een beperking)



**Buurtgezinnen:** gezinnen die steun kunnen gebruiken worden gekoppeld aan een warm en stabiel gezin in de buurt (steungezinnen)  
**Sociaal team:** voor vragen over gezondheid, (mantel)zorg, werkdagbesteding, geld opvoeden enz.

**MEE & de Wering:** voor vragen over geld, wonen, werken, leren, mantelzorg, leven met een beperking en meer.

**Activiteiten S.U.S:** bijv computer, communicatie, muzikaal (re)creative activiteiten, sport en beweging.

**Activiteiten SOOS:** bijv biljart, bridge, klaverjassen, schaken.

**Maatschappelijk werk:** geldproblemen, woonproblemen, eenzaamheid, relatieproblemen.



### MENTAAL WELBEVINDEN

Mindfulness  
Sociaal team  
Maatschappelijk werk  
Veilige haven  
Jongerenpunt Check in

### ZINGEVING

Mindfulness  
Vrijwilligerswerk  
Activiteiten van de S.U.S  
Activiteiten SOOS.  
Koffie Plus  
MaatjeZ (activiteiten voor mantelzorgers)  
Meat en eat  
Jongerenwerk Uitgeest  
Veilige haven

### KWALITEIT VAN LEVEN

Coaching op leefstijl (Cool)  
Dagbesteding mensen met dementie of geheugenproblemen  
Uniek sporten (sporten met een beperking)  
MEE & de Wering