



opvang, woonbegeleiding en dagactiviteiten

**SAMEN LACHEN**

**SAMEN HUILEN**

**JE VEILIG VOELEN**

**LUISTEREN EN VERTELLEN**

**ZIJN WIE JE BENT, DOEN WAT JE WILT**

**Voor deelnemers aan onze activiteiten**

Bevat ook nuttige informatie voor begeleiders en verwijzers

GEZONDER LEVEN

WERKEN MET BEGELEIDING

## HOE ONDERSTEUNT HVO-QUERIDO MIJ?

Je veilig voelen. Tot je recht komen. Je verbonden weten met anderen. Sommige mensen moeten daar hard voor knokken. HVO-Querido ondersteunt hierbij, in een meer of minder beschermde omgeving. Zo bouwen ze een eigen leven op. Ze gaan vaker naar buiten. Ontmoeten anderen. Ontwikkelen zich via een hobby of cursus. Of vinden een activiteit waarbij ze zich goed voelen. In eigen tempo en uit eigen keuze, want dat geeft grip en voldoening.

In Amsterdam is veel mogelijk. En steeds vaker in de eigen wijk of buurt. In deze folder leggen we uit hoe u die mogelijkheden kunt benutten. Want kwetsbaar zijn betekent niet dat je niks meer kan. Of niets meer wilt. We vertrouwen erop dat u iets vindt wat u ligt.

### Veilig en vertrouwd

Veiligheid is bij ons een voorwaarde om iets te ondernemen. Als u niet goed op iemand of iets durft af te stappen, kan een begeleider met u meegaan. Naar een buurthuis, een club of een sollicitatie. Bij werkprojecten kunt u terugvallen op begeleiders of werkmeesters. In onze ontmoetingscentra zijn altijd begeleiders aanwezig.

### In samenwerking, met uw ideeën

We vinden het fijn als u met ideeën komt, klein of groot. Waar mogelijk werken we samen, met u of andere organisaties. In onze centra doen cliënten wat zij kunnen: van tafel dekken tot aan organiseren. Ze vormen een team met onze medewerkers. Met z'n allen houden we het centrum draaiende.

U kunt natuurlijk ook actief worden buiten HVO-Querido. Achterop deze folder hebben we verschillende activiteiten op een rij gezet.

### In uw eigen buurt

Zelfstandig zijn is ook: u staande kunnen houden in een minder beschermde omgeving. Bij voorkeur in uw eigen buurt, want dat is toch vertrouwd. Onze centra staan open voor buurtbewoners. Ze kunnen er bijvoorbeeld komen eten of een ruimte huren. Zo halen we 'de buitenwereld' een beetje naar binnen en ontstaan nieuwe contacten. Op die manier kunnen we ook iets voor anderen betekenen.

### Gericht op zelfstandiger worden

We raden u aan te beginnen met wat u aankunt. In onze ontmoetingscentra is op alle niveaus iets te doen. Als u en wij denken dat u meer kunt, zoeken we samen naar een passende activiteit. Als het nodig is, helpen we u een drempel over te gaan. Dan werken we samen aan uw vaardigheden en het opbouwen van meer structuur in uw leven. We onderzoeken ook op welke manier u een volgende stap kunt zetten.

IETS (HER)ONTDEKKEN

UW BUREN ONTMOETEN

#### Waar kan ik beginnen?

**Begin bij uzelf.** Wensdromen hebben we allemaal. Wat doet u graag? Wat deed u vroeger? Waar bent u goed in? We kunnen u op verschillende plekken ondersteunen bij de vraag wat u zou willen doen.

**Bij uw wijksteunpunt.** Verschillende wijken in Amsterdam hebben zo'n steunpunt. U kunt ons vragen naar een adres bij u in de buurt.

#### Moeite met beginnen?

Misschien durft u nog niet. Of weet u niet waar u moet beginnen. Vraag dan hulp aan uw persoonlijk begeleider of iemand anders in uw omgeving.

#### Moeite met volhouden?

Iets opbouwen kost tijd. Doe daarom iets wat u leuk vindt. En wat u aankunt. Twijfelt u? Begin dan met iets kleins. Als het bevalt, kunt u meer oppakken.

### Onze ontmoetingscentra

In onze ontmoetingscentra is het huiselijk en rustig. Begeleiders hebben aandacht voor de mensen, en de mensen voor elkaar. Daardoor voelen ze zich er prettig en veilig. U kunt er terecht voor bijna alles wat u in deze brochure leest. En zo niet, dan kunnen ze u daar op weg helpen. De centra zijn open voor mensen die de veiligheid en sfeer respecteren. Ook verwijzers, hulpverleners en buurtbewoners kunnen er een beroep doen op onze kennis en informatie.

Twee locaties voor dagactiviteiten zijn:

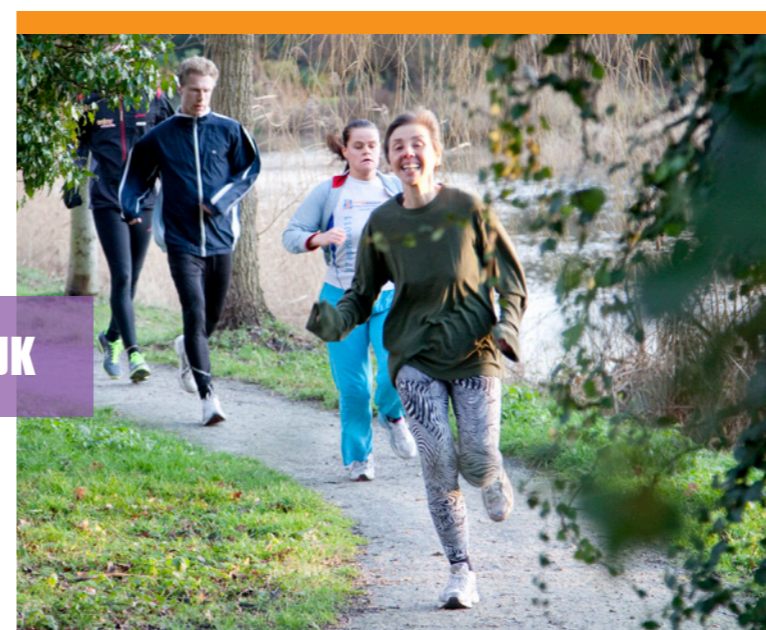
#### Ontmoetingscentrum De Tour

in Slotervaart (West)  
Delflandlaan 220,  
1062 XX Amsterdam  
T: 020 - 614 20 19

#### Ontmoetingscentrum Robert Koch

in Watergraafsmeer (Oost)  
Robert Kochplantsoen 35  
1097 GG Amsterdam  
T: 020 - 665 43 21

Een vaste bezoeker van één van onze ontmoetingscentra:  
*'Je mag daar zijn wie je bent.'*



EEN CURSUS VOLGEN

LEREN IN DE PRAKTIJK

MET PLEZIER NAAR EEN  
HOBBY OF CLUB GAAN



### Doe mee

Wij bieden als HVO-Querido dagactiviteiten aan, maar we werken ook samen met andere organisaties in de stad. Kijk voor een volledig overzicht op [www.jekuntmeer.nl](http://www.jekuntmeer.nl).

### ONTMOETEN

- koffie of thee drinken in een buurthuis
- warm lunchen of avondeten in onze ontmoetingscentra
- cafés met thema-avonden over allerlei onderwerpen
- praten met mensen die hetzelfde hebben meegemaakt

### ACTIEF

- achter de bar
- in de keuken
- serveren
- schoonmaken
- achter de receptie

### ONTSPANNEN

- spelletjesmiddag
- muziek maken
- in een band spelen
- schilderen
- theater
- schrijfclub
- tekenen

### SPORTIEF

- gymnastiek
- zwemmen
- sportdag voor cliënten en medewerkers
- wandelen
- yoga
- dansen

### KLUSSEN

- fietsen repareren
- kleine klussen zoals kopiëren
- helpen verhuizen
- praktische klussen aan huis
- de hond uitlaten van een buurtgenoot



### AMBACHTELIJK

- schilderen
- behangen
- handwerken
- naaien

### ANDERE ACTIVITEITEN

- ervaringsdeskundige worden
- een computercursus volgen
- leren solliciteren
- een kruiden- of moestuin onderhouden
- dieren verzorgen
- helpen bij feesten in een buurtcentrum
- diensten aan buurtbewoners
- organiseren van uitstapjes
- als begeleider mee naar uitstapjes
- rijder zijn

### Nieuwsgierig?

Kom eens een praatje maken. De koffie staat klaar.

**HVO-Querido**  
Eerste Ringdijkstraat 5  
1097 BC Amsterdam

telefoon (020) 561 90 90  
e-mail [info@hvoquerido.nl](mailto:info@hvoquerido.nl)  
internet [www.hvoquerido.nl](http://www.hvoquerido.nl)