



'In Beweging'

Contactinformatie

Sanne van Kerkhof
Projectmedewerker
s.vankerkhof@meewering.nl
06-53283329

In negen weken naar een gezonde en actieve levensstijl:
klaar voor de volgende stap vooruit!

MEE & de Wering

MEE & de Wering



In negen weken naar een actievere levensstijl

Negen weken lang (drie dagdelen per week) werken de deelnemers aan een gezondere en actievere leefstijl. Dit doen ze onder meer door clinics en workshops zoals:

- Sportclinics met professionals
- Workshop Gezonde voeding en koken
- Workshop Kwaliteiten
- Workshop Sociale vaardigheden en zelfvertrouwen versterken
- Workshop Omgaan met geld



Door 'In Beweging' worden stappen richting werk gezet

Een van de succesverhalen van 'In Beweging' is Jurgen. De 33-jarige deelnemer zat vóór het project al even thuis en wilde graag weer aan de slag. "Door dit project heb ik weer een dagritme gekregen en voelde ik me nuttig. Thuis had ik ook genoeg te doen hoor, daar niet van, maar nu heb ik stappen kunnen zetten richting een betaalde baan."

"Naast het leuke sportprogramma waren de thema's van de workshops interessant. Van de bijeenkomsten over omgaan met geld en gezonde voeding heb ik veel geleerd. Thuis koken is nu bijvoorbeeld een stuk leuker geworden", aldus Jurgen.

"Mijn motivatie om te slagen is enorm en met dit project heb ik de juiste stappen richting een betaalde baan gezet. Door Bewegend naar Werk ben ik al verder op de goede weg. Nu is het aan mij om door te gaan!"

Doel en resultaten van 'In Beweging'

Het doel van het project is om deelnemers letterlijk weer in beweging te krijgen. Zowel op fysiek als op mentaal gebied. 80% is na afloop klaar voor een volgende stap vooruit en voelt meer motivatie en zelfvertrouwen om naar een nieuw doel toe te werken.

Alle deelnemers geven aan dat hun zelfvertrouwen is gegroeid. Ze worden door de betrokken medewerkers op positieve wijze benaderd en ondersteund.

Resultaten SportWerkt! Alkmaar 2019*

12 deelnemers

- 5 x vervolgstap re-integratietraject naar werk(ervaring)
- 1 x vervolgstap individueel traject richting werkervaring
- 1 x vervolgstap richting opleiding
- 1 x vervolgstap richting betaald werk/arbeid
- 1 x stap richting een begeleidende instantie

* 'In Beweging' wordt in andere gemeenten onder de naam SportWerkt! gevoerd

Informatiemap

Deelnemers krijgen een informatiemap mee over de behandelde onderwerpen bij de trainingen en workshops, zodat ze alles nog eens rustig kunnen nalezen. Dit zorgt ervoor dat de kennis beter blijft hangen.

Tijdens het traject wordt de opgedane kennis getoetst en indien nodig opnieuw besproken en aangescherpt. De deelnemers hebben aan het eind van het project allemaal een positieve ontwikkeling doorgemaakt.

Samenwerking biedt mogelijkheden

Door de onafhankelijke positie, de eigen expertise en de samenwerking met andere partijen werkt MEE & de Wering in een breed sociaal veld. Door deze integrale aanpak kunnen deelnemers stappen zetten op meerdere vlakken.

In dit project werkt MEE & de Wering samen met Fit4You2 en team Sportservice.

MEE & de Wering ondersteunt bij:

- (Verstandelijke) beperkingen en belemmeringen
- Psychosociale beperkingen
- Fysieke beperkingen
- Gedragsproblematiek
- Multi problematiek
- Chronische beperkingen
- Voeding en gezondheid
- Schuldenproblematiek
- Omgaan met collega's
- Sociale hygiëne

'In Beweging' start 2 x per jaar in Heemskerk. Kijkt u voor startdata op onze website www.meewering.nl. Heeft u vragen, iemand voor wie 'In Beweging' geschikt is, of interesse om aan te sluiten? Aarzel dan niet om contact met ons op te nemen.

Kijk op de achterzijde voor contactinformatie.