

AKAD Zuid-oost 1 oktober 2020

De sprekers

Louise:

Amsta Karaad Wijzer: Centrum van diagnostiek en behandeling.

Doelgroep: Volwassenen en kinderen met verstandelijke beperking + bijkomende problematiek

Wat doet Wijzer: Diagnostiek, behandeling en coaching

Hoe: afstemmen, afstemmen, afstemmen

Door wie: (GZ-)psychologen, orthopedagogen, Psychomotore therapie, AVG

Kosten: WLZ, IFZO

Meer info: <https://www.amsta.nl/behandel-en-expertisecentrum-wijzer>

Meer info zie bijlagen: Flyer voor cliënten, Brochure voor verwijzers

Mira:

Hand in Hand begeleiding biedt ondersteuning aan ouders in Amsterdam Zuidoost met een kind met een verstandelijke en/ of fysieke beperking, chronische ziekte of ontwikkelingsachterstand. Zowel ouders van jonge kinderen als ouders van reeds volwassen kinderen, die nog wel veel zorg behoeven, zijn welkom.

Nieuwe aanbod komende weken:

*elke maandag in buurthuis Bonte Kraai tussen 12.15 en 13.15 een Move & Relax les. Door middel van lichte fysieke oefeningen en ademhalingsoefeningen leren ouders tijdens deze les gevoelens van stress te verminderen en actief te ontspannen. Meer informatie en aanmelding bij Mira.

*elke dinsdagochtend spreekuur voor mantelzorgers tussen 10.30 en 13.00 in buurthuis Bonte Kraai. We werken op afspraak (afspraak bij Mira). Mantelzorgers krijgen advies over het verminderen van stress, goed slapen, beweging en ontspanning. Daarnaast kunnen mantelzorgers ergonomisch advies krijgen bij de verzorging van hun naaste, om fysieke klachten te voorkomen en verminderen. Ook kunnen zij op afspraak een stoelmassage krijgen.

*elke woensdag een move & relax les tussen 10.45 en 11.45 in buurthuis Holendrecht.

*elke donderdagochtend is er een groep moeders die gaat wandelen in Amsterdam Zuid Oost. Startpunt wisselt. Meer informatie bij Claartje.

Na de herfstvakantie starten wij voor ouders met een jong kind met een beperking, ontwikkelingsachterstand of chronische ziekte weer een 10 wekelijkse (online) cursus waarbij thema's als: financiën, goed voor jezelf zorgen in tijden van stress, gezond eten en informatie over voorzieningen in de buurt centraal staan. Opvoedingsvraagstukken zoals verantwoord mediagebruik en structuur creëren in periodes van thuisonderwijs, komen ook aan bod. Ook hebben we aandacht voor het vormen van buddy paren om elkaar buiten de activiteiten te steunen. Het doel is om overbelaste, soms eenzame ouders een stevige basis en meer sociale contacten te bieden.

Dag en moment bespreken we met de deelnemers, mogelijk 2 groepjes zodat zoveel mogelijk mensen kunnen deelnemen.

Voor meer informatie, aanmeldingen en vragen:

Mira: 06-37195296/ mira@handinhandbegeleiding.nl

Claartje: 06-37194346/ claartje@handinhandbegeleiding.nl

www.handinhandbegeleiding.nl