

### **Openingstijden**

Het Steunpunt is van maandag tot en met vrijdag geopend van 9.00 uur tot 16.30 uur.

### **Aanmelden & contact**

Bij het Steunpunt kunt u altijd binnenlopen voor een kop koffie en een praatje.

Wilt u zich aanmelden voor dagbesteding, dan kunt u terecht op onze website: [www.ribwzwwf.nl](http://www.ribwzwwf.nl) of u belt met onze zorgbemiddelaars op het gratis nummer 0800-33 88 33 88.

### **Eigen bijdrage**

Voor dagbesteding betaalt u een eigen bijdrage. De hoogte van deze bijdrage is afhankelijk van uw inkomen.

U kunt uw bijdrage berekenen op de website van het CAK ([www.hetcak.nl](http://www.hetcak.nl)).

### **Steunpunt Enkhuizen**

Korte Tuinstraat 10, 1601 CJ Enkhuizen

Tel: 0228 - 32 56 46

[info@ribwzwwf.nl](mailto:info@ribwzwwf.nl)

[www.ribwzwwf.nl](http://www.ribwzwwf.nl)

**RIBW** PROFESIONELE BEGELEIDING  
BIJ PSYCHISCHE KLACHTEN  
ZAA NSTREEK WATERLAND WEST-FRIESLAND



RIBW Zaanstreek Waterland West-Friesland

## **Behoeft e aan aanspraak en gezelligheid?**

*Steunpunt Enkhuizen biedt begeleiding bij dagbesteding voor mensen met psychische klachten.*



Februari 2014

Loopt het leven niet lekker? Voelt u zich vaak alleen? Kunt u wel wat ondersteuning gebruiken bij uw dagelijkse bezigheden? Wilt u uw verhaal kwijt? Of wilt u juist even niet bezig zijn met uw dagelijkse besommingen, maar gewoon gezellig met andere mensen een kop koffie drinken? Kom dan eens binnen bij Steunpunt Enkhuizen!

### **Veilige plek**

Het Steunpunt is opgezet voor mensen van alle leeftijden met tijdelijke of chronische psychische klachten. Het is een veilige plek waar u terecht kunt voor een prettige en zinvolle invulling van uw dag en waar u een luisterend oor vindt. U leert er nieuwe mensen kennen en ontmoet gelijkgestemden. Als u met vragen rondloopt, kunt u ze stellen aan andere aanwezigen. Zij hebben, waarschijnlijk net als u, veel meegemaakt. U kunt met hen ervaringen uitwisselen. Daardoor heeft u minder het gevoel er alleen voor te staan. Ook kunt u terecht bij de aanwezige begeleiders. Zij ondersteunen u waar ze kunnen, bijvoorbeeld bij het invullen van formulieren of bij het bellen met instanties.

### **Laagdrempelig**

U mag tijdens werkdagen op ieder moment bij het Steunpunt binnenlopen voor een kop koffie en een praatje. U wordt er niet beoordeeld op uw problemen. Onze begeleiders kijken juist graag samen met u naar uw mogelijkheden. Waar heeft u behoefte aan? Wat helpt u om de draad weer zelfstandig op te pakken? Een gelijkwaardige omgang met elkaar staat bij het Steunpunt voorop. U zult dus mensen ontmoeten die begrip hebben voor uw situatie, uw mogelijkheden en uw beperkingen. Als u zich een dag niet lekker voelt, dan is daar alle ruimte voor. U bepaalt namelijk zelf waar u behoefte aan heeft als u bij het Steunpunt langskomt.

***“Het Steunpunt is voor mij een veilige plek waar ik mezelf kan zijn. Ik vind er een luisterend oor en ontmoet er nieuwe mensen.”***

### **Activiteiten**

Het Steunpunt heeft een actieve hobbyclub. U kunt er onder meer tekenen, schilderen, breien, haken en kaarten of collages maken. Ook kunt u aan de slag met houtbewerking. Wekelijks kunt u met andere deelnemers baantjes trekken in het zwembad en drie keer per week kunt u deelnemen aan een kooktraining. Onderdeel



van de training is het gezamenlijk doen van de boodschappen. Daarna leert u stap voor stap een gezonde maaltijd klaarmaken. Deze eet u deze naderhand gezellig samen aan de keukentafel op. Altijd onhandig met computers? Bij het Steunpunt kunt u computerlessen volgen. Ook kunt u meedoen met de lessen theaterimprovisatie. In deze lessen oefent u met dagelijkse situaties en leert spelenderwijs welke keuzes en mogelijkheden u heeft bij bijvoorbeeld het leggen van contact met anderen. Op de vrijdagmiddag kunt u meezingen in ons koor. Van André Hazes tot de Beatles. Zangtalent of niet, iedereen wordt er vrolijk van. Mocht uw favoriete activiteit nog niet op ons programma staan, dan mag u ons altijd met nieuwe ideeën benaderen. Wij geven, zo mogelijk, invulling aan uw wensen.

***“Nadat ik afgekeurd werd voor mijn werk, sloot ik mezelf thuis op. Sinds ik bij het Steunpunt kom, bloei ik helemaal op.”***

### **Samen sterk**

Het Steunpunt is een plek waar u nieuwe mensen ontmoet en waar nieuwe vriendschappen ontstaan. Deelnemers spreken ook privé met elkaar af en ondernemen samen activiteiten. Zo is er bijvoorbeeld een kookgroep. De leden ervan eten regelmatig bij elkaar thuis. Ook gaan mensen met elkaar op pad voor een drankje op het terras, een bezoek aan een museum of een etentje buiten de deur. Verjaardagen worden geregeld samen gevierd. Voelt u zich een keer niet lekker? Geen probleem. Er is vaak wel iemand die een boodschap voor u wil doen of iemand die u een pannetje soep komt brengen. Wanneer je elkaar kent, is het immers makkelijker om ondersteuning te bieden of om hulp te vragen.

### **Locatie**

Steunpunt Enkhuizen is een gezellige, huiselijke locatie. Er is een grote woonkeuken, een ruimte voor creatieve activiteiten en een ruimte voor toneel en muziek. Het Steunpunt ligt in een rustige woonwijk op loopafstand van het centrum van Enkhuizen. U kunt op eigen gelegenheid naar ons toekomen. In 5 minuten loopt u van onze locatie naar het NS-station van Enkhuizen. Als u een vervoersindicatie heeft, kunt u gebruik maken van onze Vervoer Formule. U wordt thuis opgehaald en ook weer terug gebracht.