# Kijk op de wijk

Reakt PG
Werken aan je toekomst

## Rotterdam Alexander

### 1 REAKT Alexander

Reakt is specialist in maatschappelijke participatie. Door zinvolle daginvulling en arbeidsintegratie willen wij mensen een nieuw perspectief bieden en bijdragen aan het realiseren van een zinvolle plek in de samenleving.
**Reakt Rijnmond**
**Oudedijk 76**

stempel/handtekening

**Datum:**

### 2 Huis van de Wijk Oriënt

In een Huis van de Wijk wordt een divers aanbod aan activiteiten voor en door bewoners georganiseerd. Maak een afspraak voor een persoonlijke rondleiding en kom eens gezellig een kopje koffie drinken.

**010-4553799**
**Buurtwerk Oosterflank - Kobehof 5**

stempel/handtekening

**Datum:**

### 3 Huis van de Wijk Het Lage Land

In een Huis van de Wijk wordt een divers aanbod aan activiteiten voor en door bewoners georganiseerd. Maak een afspraak voor een persoonlijke rondleiding en kom eens gezellig een kopje koffie drinken.

**010-4553799**
**Buurtwerk Het Lage Land – Remmet van Milplaats 15**

stempel/handtekening

**Datum:**

### 4 Beweegcoach.nl

Gezellig bewegen met anderen, vlakbij huis. Op Beweegcoach.nl staat veel, leuk beweegaanbod voor mensen die wel willen bewegen, maar het al lange tijd niet meer hebben gedaan. Je hoeft geen ervaring te hebben en ook geen goede conditie. Je zoekt snel en makkelijk per wijk via onze website. Een proefles is gratis en alle lessen zijn in groepsverband en sociaal contact staat centraal. Laat jouw behandelaar je online aanmelden en dan zien we je binnenkort voor een proefles.
Zie het activiteitenoverzicht op ons website: **www.beweegcoach.nl**

stempel/handtekening

**Datum:**

### 5 Eigen invulling

U kunt zelf op zoek gaan in de wijk naar een leuke, interessante invulling van de laatste 2 activiteiten. Dit mag van alles zijn.

stempel/handtekening

**Datum:**

### 6 Eigen invulling

U kunt zelf op zoek gaan in de wijk naar een leuke, interessante invulling van de laatste 2 activiteiten. Dit mag van alles zijn.

stempel/handtekening

**Datum:**

# Kijk op de Wijk

Reakt PG
Werken aan je toekomst

## Hoe werkt het?

Met de strippenkaart van Kijk op de Wijk kun je je eigen buurt ontdekken. Je neemt contact op met de organisaties op de strippenkaart en maakt een afspraak om langs te gaan. Je krijgt een rondleiding of uitleg van een van de medewerkers en vervolgens krijg je een stempel op je strippenkaart. Daarna doe je hetzelfde, maar dan op twee open plekken. Je mag van alles bezoeken, wij sturen je hier niet in. Zoek een locatie die jou leuk of nuttig lijkt.

**Wil je geen paraaf vragen op de open plekken?** Geen probleem! Je kunt ook wat folders mee terugnemen of een foto maken.

Wanneer je klaar bent kun je bij je begeleider een verzilvering ophalen. Veel plezier ermee: je hebt het verdiend!

**Vraag je begeleider naar mogelijkheden om Kijk op de Wijk digitaal te doorlopen.**




parnassia groep
Specialist in geestelijke gezondheid