

## Rotterdam Noord en Kralingen-Crooswijk

### 1 REAKT Noord, Kralingen-Crooswijk

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 Vredenhof**  
Oudedijk 76

stempel/handtekening

Datum:

### 2 Stichting Corridor

Corridor is een kleinschalige organisatie voor mensen vanaf 18 jaar met een psychiatrische achtergrond voor o.a. opvang, huisvesting, begeleiding, dagbesteding en maatjesprojecten in de regio Rotterdam, **Stadhoudersweg 7a**

**De Uitdaging (inloop)**  
010-4774178  
uitdaging@stichtingcorridor.nl

**De Vriendendienst (maatjes)**  
010-2621756,  
vriendendienst@stichtingcorridor.nl

stempel/handtekening

Datum:

### 3 DOCK Berkelplein

Ieder mens heeft talenten en mogelijkheden. Wij brengen talenten en mogelijkheden samen en ondersteunen daar waar nodig. Dat is de kracht van wij samen; de kracht van DOCK.

**Huis van de Wijk Berkelplein**  
Ommoordsestraat 12  
010-3132770

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](http://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:

## 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.**

