

MEE

Ondersteuning bij leven met een beperking

Samenleven & Wonen



MEE

Samenleven & Wonen

- Hoe ga ik om met de beperking van mijn partner?
- Welke woonvorm past het beste bij mijn zoon?
- Ik voel me af en toe alleen. Hoe maak ik vrienden?

Niet iedereen maakt even makkelijk contact. Hoe bouwt u een vrienden- en kennissenkring op die u kunt vertrouwen? En wonen met een beperking, hoe doet u dat? Samen met u onderzoeken we uw wensen. U kunt bij MEE terecht met al uw vragen over wonen en samenleven.

Wat doet MEE?

Wij kunnen u op verschillende manieren helpen. Hoe? Dat hangt af van uw situatie en behoefte. Wij kijken altijd eerst samen met u naar wat u, eventueel met de hulp van familie en vrienden, zelf nog kunt. Daarna kijken we of er nog andere voorzieningen nodig zijn, zodat u zo zelfstandig mogelijk weer verder kan. Soms is meer onderzoek nodig, of een cursus of training. Dit zijn de mogelijkheden op een rij:

Wonen

Samen met u, uw familie, vrienden zetten we op een rij wat de mogelijkheden zijn. Ook helpen we bij het vinden en regelen van een woonvorm die bij u past. Compleet met voorzieningen en

**‘Eindelijk heeft ze een paar vriendinnen.
Mijn dochter is helemaal opgebloeid.’**



begeleiding, als dat nodig is. Soms is het nodig om te leren hoe u het huishouden doet. En om zonder problemen (zelfstandig) te kunnen wonen. Wij helpen u om daarbij ondersteuning te vinden.

Gezondheid

Wilt u sporten om zich fitter te voelen? Of overgewicht voorkomen of tegengaan? Wilt u gezonder leven maar weet u niet goed hoe dat moet? Samen met u en uw familie en vrienden kijken we hoe we kunnen helpen. Bijvoorbeeld met advies. Of met een gesprek bij uw huisarts of een diëtist. We geven ook informatie over mogelijkheden voor sporten en vrije tijd.

Vrienden, relaties en vrije tijd

Hoe vind ik vrienden? Hoe ga ik een relatie aan? Wat kan ik in mijn vrije tijd doen? Samen met u onderzoeken we uw wensen. Niet iedereen vindt het makkelijk om een praatje met anderen te maken. Soms weet u niet goed hoe u dit moet aanpakken. Als dat nodig is, helpen wij u om dat te leren. Bijvoorbeeld met een training. Of met vriendenkringen en maatjesprojecten die het makkelijker maken om vrienden te maken. Wij helpen ook om een goed contact te hebben met burens, vrienden en kennissen. Bijvoorbeeld door ze te vertellen over uw beperking en hoe ze daarmee kunnen omgaan. MEE ondersteunt u bij het vinden van een geschikte invulling van uw vrije tijd.

Meedoen aan een cursus

U kunt ook trainingen en cursussen bij ons volgen. Bijvoorbeeld een sociale vaardigheids- of weerbaarheidstraining. Vraag de MEE-organisatie in uw buurt naar meer informatie.

U heeft geen verwijzing nodig.

Onze ondersteuning is voor u gratis.

Hoe meld ik me aan bij MEE?

U belt een MEE-organisatie in uw buurt en maakt een afspraak. U heeft geen indicatie of verwijzing nodig van uw huisarts. Onze ondersteuning is voor u gratis.



Voor wie is MEE?

Voor mensen met:

- een verstandelijke, lichamelijke of zintuiglijke beperking
- een chronische ziekte
- niet-aangeboren hersenletsel
- autisme

Meer weten?

MEE helpt u niet alleen met samenleven en wonen, maar ook op het gebied van opvoeding & ontwikkeling, leren & werken en regelgeving & geldzaken. Denkt u dat wij iets voor u kunnen doen? Of wilt u meer informatie? Neemt u dan contact met ons op.

T 0900 999 88 88 (lokaal tarief)
www.mee.nl