

Staat jouw gezin onder druk in Corona-tijd?

Staat in deze Coronacrisis je gezin of relatie onder druk? Voel je spanning en kom je er (samen) niet uit of wil je juist spanning voorkomen? Kun je, juist nu in Corona-tijd, even wat steun gebruiken in jouw gezin? Maak je je zorgen over je kind(eren)? Of ben je op zoek naar afleiding en activiteiten voor je kind(eren)?

In de gemeente Apeldoorn kun je hiervoor onder andere terecht bij: het schoolmaatschappelijk werk, InHuis steungezinnen, Stimenz Home-Start en Humanitas Home-Start Plus, Begeleide omgangsregeling (BOR) Humanitas/Het ontmoetingshuis Apeldoorn, Stimenz Relatiedesk, het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG), het jongerenwerk, Accres en de activiteiten voor jeugd & jongeren. Neem contact op en er wordt samen met u gekeken wat eventuele mogelijkheden zijn.

InHuis Steungezinnen

Er zijn gezinnen in de gemeente Apeldoorn die graag andere gezinnen willen helpen, als het in een gezin even niet zo lekker loopt. InHuis Steungezinnen is een gezamenlijk programma van Humanitas en Stimenz. InHuis verbindt gezinnen in Apeldoorn met elkaar. Gezinnen die deze hulp bieden noemen we steungezinnen. Zij doen dit vrijwillig en weten soms uit eigen ervaring hoe zwaar het opvoeden van kinderen kan zijn. Vooral als er geen netwerk is waar jij op terug kunt vallen bieden steungezinnen ondersteuning om te voorkomen dat de druk groter wordt en kinderen daar last van krijgen. Een steungezin kan je kind zo nu en dan in hun gezin opvangen.

Meer informatie of aanmelden? Neem dan contact op met de coördinatoren van InHuis steungezinnen. Dat kan via de mail naar: inhuis@stimenz.nl of telefonisch: Ineke Springer 06 51 10 49 98 of Petra Tromp 06 25 00 97 30.

Stimenz Home-Start of Humanitas Home-Start+

Home-Start is een programma dat door middel van vrijwilligers ondersteuning, praktische hulp en vriendschap biedt aan gezinnen. Ouders geven zélf aan op welke gebieden zij meer steun wensen: hun vragen staan centraal. Doel van de ondersteuning is om de druk van de ketel te halen, rust en ruimte te creëren waardoor er oplossingen in zicht komen. Wanneer u ten minste één kind heeft dat jonger is dan 7 jaar, kunt u in aanmerking komen voor Stimenz Home-Start. Voor gezinnen met kinderen boven de 7 jaar kunt u in aanmerking komen voor Humanitas Home-Start Plus.

Meer informatie of aanmelden:

- Gezinnen met kinderen jonger dan 7 jaar: Stimenz Home-Start: 088 784 64 64 of mail home-start@stimenz.nl
- Gezinnen met kinderen 7-14 jaar: Humanitas Home-Start+ :06 30 39 00 82 of 06 83 88 95 94 of mail hsplus.apeldoorn@humanitas.nl

Schoolmaatschappelijk werk

Soms maak je je als ouder/verzorger zorgen over je kind. Dan kun je daar altijd over praten met iemand op school, bijvoorbeeld met de leerkracht, de intern begeleider, maar je kunt ook in gesprek gaan met de schoolmaatschappelijk werker. Bijvoorbeeld als je vragen hebt over de opvoeding en/of ontwikkeling van je kind. Of je maakt je zorgen over het gedrag. Ook kun je bij ons terecht met vragen over echtscheiding, financiën, sporten en/of activiteiten in de wijk. Samen met de schoolmaatschappelijk werker praat je over je kind. Is er iets aan de hand? Kan er een oplossing bedacht worden? De schoolmaatschappelijk werker denkt met je mee.

Meer informatie of aanmelden, Stimenz: 088 784 64 64; smw-apeldoorn@stimenz.nl

Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG).

CJG Apeldoorn voor al je vragen over opvoeden en opgroeien: 055 357 88 75 www.cjgapeldoorn.nl

Begeleide omgangsregeling BOR Humanitas/Het ontmoetingshuis Apeldoorn

Ondersteuning voor ouders in echtscheiding waarbij een van beide ouders de kinderen niet ziet. Met behulp van vrijwilligers maken wij het mogelijk om de kinderen bij ons onder toezicht te zien. Ook in corona tijd doen wij ons uiterste best de omgangingen door te laten gaan. Voor meer informatie kunt u terecht bij www.humanitasapeldoorn.nl of u kunt contact opnemen met R. van Sloun tel. 0651602371 of per mail BOR.MIOV@humanitas.nl.

Stimenz Relatiedesk

De Relatiedesk is het startpunt bij (het voorkomen van) relatieproblemen en scheiding in de gemeente Apeldoorn. Een goede relatie met je partner onderhouden is niet vanzelfsprekend. Helaas scheiden er meer mensen dan ooit. Wil je problemen voorkomen? Heb je twijfels over je relatie? Of wil je weten hoe je je scheiding het beste kunt regelen? Maak dan als eerste stap een afspraak met de Relatiedesk. Wij denken met je mee, zodat je helder krijgt wat de beste weg kan zijn voor jouw situatie: 088 784 62 00.

Apeldoorn Pakt Aan: Kleine klus

Kan je wel wat hulp gebruiken bij het vormgeven van het thuisonderwijs? Plaats dan je oproep op het prikbord van Kleine klus, groot gebaar. Denk hierbij aan een luisterend oor, iemand om af en toe je verhaal bij kwijt te kunnen, iemand die op afstand kan helpen met huiswerkbegeleiding of een groepje ouders die elkaar op een andere manier kunnen ondersteunen. www.apeldoornpaktaan.nl - kleine klus - hulp nodig bij thuisonderwijs-

Activiteiten voor jeugd en jongeren

In Apeldoorn worden in verschillende wijken activiteiten aangeboden voor jeugd en jongeren:

- **Don Bosco** > jongerenwerk en jongerencentra in Zevenhuizen en de Maten: www.donboscoapeldoorn.nl
- **Stimenz** > jongerenwerk en jongerencentra: www.stimenz.nl/voor-jongeren/
- **Young055** > online platform voor jongeren tussen de 12 en 26 jaar. Het biedt entertainment aan in de breedste zin. Toffe programma's, leuke lessen die nu niet plaats kunnen vinden bij muziek- en dansscholen, sessies waar gevraagd en ongevraagd actuele thema's worden behandeld en sportieve sessie waar de conditie wordt getest.
www.Young055.nl
- **Accres Sporten in de buurt** > Kinderen kunnen samen buiten sporten met vriendjes en vriendinnetjes in hun eigen wijk onder begeleiding van buursportcoaches van Accres. Er worden wekelijks allemaal leuke sport en spel activiteiten georganiseerd. Aanmelden is niet nodig en iedereen kan GRATIS meedoen!
Meer informatie: sportstimulering.accres.nl/activiteiten-in-coronatijd