

# MENU

## HÉ HOI, HOE GAATIE?

Wat zou het fijn zijn als je lekker in je vel zit. Je met plezier naar je sport gaat, met vrienden kunt chillen, het thuis lekker gaat en je op school goed meekomt. Dat is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Soms heb je gewoon weleens pech in het leven of zit je minder lekker in je vel. Bij MeerWaarde werken jongerenwerkers/sociaal werkers jeugd die je kunnen helpen. Kies, samen met jouw jongerenwerker, een gerecht uit deze menukaart dat het beste bij je past.

## 1 OP 1



### MATCHMENTOR

Met een mentor kun je overleggen over zaken die voor jou belangrijk zijn. Over je school bijvoorbeeld, maar ook over thuis en vrije tijd. Maar altijd over dingen waar jij het over wilt hebben, want het gaat om jou en over jouw toekomst.

.....



### REKEN AF MET GELDSTRESS

Geldstress... daar wil je graag vanaf! Geldstress ontstaat wanneer je geen overzicht hebt over je financiële situatie. Waar gaat je geld naar toe en hoeveel komt er binnen? We helpen je om je inkomsten en uitgaven op een rijtje te zetten en eventuele schulden aan te pakken. Reken af met geldstress!

.....



### INDIVIDUELE BEGELEIDING

Praat met een sociaal werker over wat je bezighoudt. Bijvoorbeeld gevoelens van eenzaamheid en of je lekker in je vel zit. We bespreken je doelen en/of wensen voor een sport of hobby en helpen je om de eerste stappen te zetten.

 Mijn gevoelens en gedachten

 Dagelijks functioneren

 Meedoen

 Zingeving

 Kwaliteit van Leven

 Mijn lichaam



## IN EEN GROEP



### TRACK THE TALENT

Met het programma Track the Talent weet je beter wat je leuk vindt en wat voor opleiding of werk je wilt gaan doen. In twaalf bijeenkomsten maak je kennis met verschillende mensen van organisaties en uit het bedrijfsleven. Je leert over solliciteren, communiceren en werken in de praktijk.



### FRIENDSONLINE

Bij FriendsOnline maak je nieuwe vrienden en ontwikkel je je 'social skills'. Je ontmoet leeftijdsgenoten en je ontdekt wat je leuk vindt. De groep wordt begeleid door sociaal werkers.



### VRIJWILLIG TRINEESHIP

Vind je het leuk om nieuwe mensen te leren kennen, praktijkervaring op te doen en je tanden in uitdagende opdrachten te zetten? Dan is het Vrijwillig Traineeship echt iets voor jou! Met dit programma werk je aan je talenten, je skills en je CV.



### CONTACT

DM, app of bel de jongerenwerkers. Je vindt ons op straat, op school, bij de (sport)-vereniging of op de socials zoals insta. Alle jongerenwerkers zijn te bereiken via:

@jongerenwerk\_meerwaarde  
@simone\_meerwaarde  
@gijis\_meerwaarde  
@norman\_meerwaarde

@priya\_meerwaarde1  
@mark\_meerwaarde  
@dorine\_meerwaarde  
@fabian\_meerwaarde

@natascha\_meerwaarde  
@mirjamL\_meerwaarde  
@eva\_meerwaarde