Vrijetijdsbesteding: sport en cultuur

Zit je niet zo lekker in je vel? Ben je vaak somber, snel boos of onzeker? Vind je het moeilijk om vrienden te maken of om met anderen om te gaan? Dan kan sport of een creatieve hobby je helpen. Bij Levvel in de gemeente Zaanstreek Waterland helpen we je om iets te vinden wat goed bij je past. Dat kan een sport zijn, maar ook dans, muziek of theater. Iets dat bij jou past en waar jij energie van krijgt.

Voor wie is deze hulp?

Deze hulp is voor kinderen en jongeren van 5 tot 27 jaar. Bijvoorbeeld als je:

- last hebt van somberheid, stress of boosheid;
- je onzeker voelt of weinig zelfvertrouwen hebt;
- moeite hebt met contact maken of samenwerken met anderen;
- graag wilt sporten of iets creatiefs doen, maar niet weet waar je moet beginnen.

Wat doen we?

We kijken samen met jou naar wat je leuk vindt en wat bij jou past. Je kunt bijvoorbeeld:

- sporten bij een club of in een groep;
- creatief bezig zijn met muziek, dans, toneel of kunst;
- hulp krijgen bij het vinden van een plek waar jij je prettig voelt.

Soms helpt een sportcoach je. Die weet welke sportverenigingen of plekken er in jouw buurt zijn. De sportcoach helpt je om daar een goede start te maken.
Heb je wat extra hulp nodig? Dan is er sportzorgbegeleiding. Dan kijken we niet alleen naar wat je leuk vindt, maar ook naar wat je moeilijk vindt – en hoe we je kunnen helpen om daarin sterker te worden.

Hoe ziet dat eruit?

Je spreekt regelmatig af met een begeleider van Levvel. Samen maken jullie een plan. Bijvoorbeeld hoe vaak je wilt sporten, of wat je wilt proberen.
Je mag rustig wennen. Alles gaat stap voor stap.

Waar werk je naartoe?

We helpen je om iets te vinden waar jij je goed bij voelt. Dat kan tijdelijk zijn, of juist voor een langere tijd. Het doel is dat jij je beter gaat voelen – en weer plezier krijgt in je vrije tijd.

Waar is dit?

Deze hulp is nu alleen beschikbaar in de regio Zaanstreek-Waterland.

Vragen of aanmelden?

Wil je meedoen? Of heb je vragen? Dan kun je contact opnemen met Levvel. Je mag ook iemand vragen om dat voor je te doen, zoals je ouder, begeleider of mentor.

LEVVEL
Specialisten voor jeugd en gezin

@email
088 054 70 01

Over Levvel

Levvel is specialist voor jeugd en gezin, werkzaam in Amsterdam en omstreken. Wij helpen kinderen, jongeren en (pleeg)gezinnen in lastige situaties weer op weg. Zodat ze met een stevige basis de toekomst tegemoet kunnen. Levvel biedt alle hulp onder één dak: van opvoedondersteuning tot specialistische jeugdhulp en complexe psychiatrische zorg.

LEVVEL
Specialisten voor jeugd en gezin