

**Koö
Pij
ZORG**

Onze Activiteiten

Kop- ZORG

Inleiding

Kop-zorg biedt tal van activiteiten voor onze doelgroep die wij bedienen. Hiervoor beschikken wij over verschillende locaties in en rondom het centrum van Alkmaar zoals een prachtige Stadstuin in het centrum. Wij zien onze activiteiten als verbindende factor binnen de doelgroep, wordt sociale interactie gestimuleerd en creëren wij als Kop-Zorg een zinvolle daginvulling. Elke afdeling heeft zo zijn activiteiten. Om dit helder in kaart te brengen is deze folder ontwikkeld.

Kop-zorg Autstekend 18- Studiehuis

In het Studiehuis coachen en begeleiden wij dagelijks kinderen/jongeren. Je kind kan na schooltijd bij ons terecht om te worden begeleid in het oefenen van executieve functies. Eenvoudig gezegd; we leren ze te concentreren d.m.v. opdrachten, prioriteiten te stellen, om te gaan met veranderingen en het emotieregulering. Het studiehuis is een rustige plek om met elkaar te werken. We voeren een op een gesprekken en groepsgesprekken voor algemene onderwerpen.

Trainingen sociale vaardigheden

Onze training helpt kinderen om meer zelfvertrouwen te krijgen in verschillende (dagelijkse) situaties. De deelnemers leren negatieve gedachten te veranderen in helpende, positieve gedachten en zichzelf te belonen voor een poging om er zo goed mogelijk mee om te gaan. De training bestaat uit 6 bijeenkomsten en 1 eindgesprek.



Chill-Aut 18-

Twee keer in de maand wordt er een Chill-aut voor 18- georganiseerd. Tijdens de Chill-Aut is er altijd een thema aan verbonden. Gewoon lekker chillen - met elkaar in contact komen - door een film te kijken, Silent Disco (met koptelefoons) of een leuk spel doen. De bedoeling is simpel. Jongeren met elkaar in contact brengen en sociale vaardigheden ontwikkelen. En, misschien wel het leukste, vrienden maken! Voor jongeren tussen de 14-18 jaar worden ook thema's behandeld zoals: gamen, verslaving, vriendschappen, seksualiteit en vrijetijdsbesteding.

Het Kinderkookcafé

Het Kinderkookcafé Alkmaar is een initiatief van 'Autstekend'. Kinderen en jongeren met een beperking in het autistisch spectrum krijgen kookles/begeleiding van onze professionals. Zij krijgen les in groepjes van maximaal 6 kinderen. Daardoor is het rustig en kunnen jongeren bij elkaar de kunst afkijken. Kookles is heel geschikt voor kinderen en jongeren met autisme, omdat koken een gestructureerde activiteit is. Kinderen krijgen mondelinge en schriftelijke aanwijzingen.

Projectgroep 18-

Actief bezig zijn in onze Stadstuin of andere Kop-Zorg locaties. We knappen diverse klussen op. Van schilderen tot opknappen van meubels. We leren omgaan met diverse gereedschappen en worden we er handig(er) in! Dat is wat we met de projectgroep voor ogen hebben. Elke maandagmiddag vindt deze activiteit plaats.

Kop-zorg 18+

De Eetcafé's

Het eetcafé is een sociale gelegenheid waar veel jongeren aan kunnen deelnemen. Het is een activiteit waar jongeren komen die op zoek zijn naar sociale contacten en activiteiten willen (of moeten) ondernemen buiten de deur. Bewoners van Kop-Zorg sluiten meerdere malen per week aan, omdat het onderdeel is van de begeleiding die wij bieden. Jongeren leren elkaar kennen, komen onder de mensen en komen van de bank af. Het is een activiteit wat meerdere functies bekleedt. Zowel voor jongeren die nog thuis wonen als voor jongeren die bij Kop-Zorg wonen en daarin ook de behoefte ervaren om onder de mensen te zijn. Het draagt bij aan de ontwikkeling richting zelfstandigheid.



De avonden hebben een gestructureerde invulling. Het eerste half uur zal aandacht besteed worden aan een thema gevolgd door een leuke activiteit. Iedere maand komt een ander thema aan bod. Chill-Aut is ooit door jongeren zelf in het leven geroepen om samen een gezellige avond te hebben en te ontspannen. Het is een mooie tussenstap naar een vrijetijdsinvulling gelegenheid of andere activiteit.

Aut-Dating

Binnen onze doelgroep merken wij op dat de behoefte naar een relatie of vriendschap aanwezig is. Jongeren met autisme hebben moeite in het maken en onderhouden van contact. Daarnaast is liefde is een ingewikkelde emotie, ze hebben moeite met sociale vaardigheden waaronder ook het benoemen of ervaren van gevoelens. Door een date/ontmoetingsavond te organiseren hopen wij een stukje te kunnen bijdrage aan hun behoefte in contact en liefde.

Projectgroep 18+

Actief bezig zijn in onze Stadstuin of andere Kop-Zorg locaties. We knappen diverse klussen op. Van schilderen tot opknappen van meubels. We leren omgaan met diverse gereedschappen en worden we er handig(er) in! Dat is wat we met de projectgroep voor ogen hebben. Elke maandagmiddag vindt deze activiteit plaats.

Chill-Aut 18+

De Chill-Aut 18+ is een wekelijkse activiteit op de donderdag waarin de jongeren met elkaar kunnen "chillen". De Chill-Aut is opgezet om door middel van gezelschap een sociaal netwerk op te bouwen in een veilige omgeving. Tijdens de Chill-Aut 18+ wordt maandelijks een thema (wonen, werken, koken, financiën, vrienden, sociale contacten, seksualiteit etc.) besproken. Op basis van deze thema's vinden er wekelijkse activiteiten plaats. Voorbeelden hiervan zijn: Quiz, Spellen, Gastworkshops of Doe-opdrachten. Zo brengen we het thema wekelijks via verschillende vormen in beeld.

Kop-zorg Werkt Dagbestedingsplekken

Kop-Zorg biedt verschillende vormen van dagbesteding op verschillende locaties in Alkmaar. De activiteiten zijn afwisselend en passen we aan op de wensen en behoefte van de jongeren. Tijdens de dagbesteding wordt er gewerkt aan werknemersvaardigheden en kan de dagbesteding een mooie stap zijn richting een mogelijke werkplek of opleiding. De trajecten worden per jongere aangepast op behoefte en tempo. Vanuit Kop-Zorg bieden wij verschillende vormen van dagbesteding:

- Horeca werkzaamheden
- Klus & onderhoud op maat
- ICT Werkzaamheden (extern)
- Creatieve activiteiten (extern)
- De nieuwe MaekPlaats Ro Smit (extern)

Werkervaring

Een werkervaringsplek is een tijdelijke arbeidsplaats op 'werkervaring' op te doen. Het is een middel om vaardigheden aan te leren in een bepaald beroep of vakgebied.

aan te leren in een bepaald beroep of vakgebied. Daarnaast helpt het ook in sociale vaardigheden op de werkvloer. Voor onze doelgroep is dit essentieel om de werkplek tot een succes te maken. Vanuit Kop-Zorg Werkt hebben wij samenwerkingen opgezet met bedrijven in de omgeving Alkmaar die ruimte kunnen bieden voor werkervaringsmogelijkheden.

Praktijkroute

In samenwerking met het Horizon College heeft Kop-Zorg praktijkroute opgezet. Deze route is opgezet voor jongeren zonder startkwalificatie. Kop-Zorg biedt de praktijkroute aan voor de opleiding assistent horeca, voeding of voedingsindustrie niveau 1. Jongeren gaan aan de slag met werkprocessen en er wordt er aandacht besteed aan persoonlijke ontwikkeling. Het traject duurt 9 maanden en tijdens deze periode word je begeleid op de werkvloer. De Praktijkroute kan als opstap naar regulier onderwijs dienen.

Kop-zorg Actief

Onder de vleugels van Kop-Zorg Actief worden veel activiteiten georganiseerd. Dit staat nooit stil waardoor het aanbod divers en vernieuwend blijft.

Kickboksen (groep & individueel)

Kickboks is ontzettend populair onder onze doelgroep. Elke dinsdagmiddag wordt er in groepen gekickbokst bij Kop-Zorg onder leiding van opgeleide kickboxcoach. Tijdens deze lessen wordt er gewerkt aan stoot- en traptechnieken, buikspieren, conditie en mentale weerbaarheid. Op verzoek kan er ook individueel een les worden ingepland.

Voetbal 18+

Elke dinsdag van 18.00 tot 19.00 wordt er een voetbaltraining georganiseerd. Iedereen kan hier op zijn eigen niveau en vrijblijvend aan mee doen. Eens in het kwartaal wordt er ook aan een toernooi meegedaan of een oefenwedstrijd georganiseerd.

Zwemmen

Ook op dinsdag om 13.00 kan er gebruik gemaakt worden van onze zwemactiviteit. Dit doen wij in samenwerking met Zwemles op Maat. Elke dinsdag wordt er kennis gemaakt met een nieuwe activiteit zoals floatfit, aquarobics en boksen.

Wandelcoaching

Ontstaan in de Coronatijd; Wandelen! Elke maandag, dinsdag, woensdag en vrijdag lopen we met elkaar een rondje door onze prachtige binnenstad. Bij goed weer drinken we onderweg een bakkie en anders doen we dat als we terug zijn bij Kop-Zorg. In beweging komen en van de bank is het doel!

Bootcamp/Fitness

Een mix tussen hardlopen door het centrum en fitnessoefeningen in de stadstuin waar ook een Crossfitkooi staat. Elke woensdag om 16.45 werken wij op een leuke manier aan onze conditie in de Stadstuin van Kop-Zorg.

Kop-Zorg Zomeractiviteiten

Elk jaar organiseert Kop-Zorg de Zomeractiviteiten. De zomeractiviteiten bestaat uit een compleet programma met leuke en bijzondere activiteiten. Voor ieder wat wils en voor zes weken lang! Iedereen mag zelf bepalen aan welke activiteit hij/zij mee doet en deelname is gratis. Dit jaar bestaat het programma uit de volgende activiteiten:

- Zomeravond spelen (levend stratego, douanespel en kamelenrace)
- Wandelen in de Schoorlduinen
- Kanoën door de grachten van Alkmaar
- Heerlijke voetbaldag
- Dungeons en Dragons
- Suppen door Alkmaar
- Creatieve middag
- Fietstocht naar strand van Egmond
- Vossenjacht
- Kickboksen
- Wandklimmen
- Fietstocht door het mooie Bergen
- BBQ in de Stadstuin

Een prachtig programma staat er deze zomer weer klaar. Iedereen kan en mag zich voor 6 activiteiten inschrijven.

Alle activiteiten zijn ingedeeld in verschillende leeftijdscategorieën: Kinderen t/m 12 jaar, 13 t/m 18 jaar en 18+.

Veel van onze Kop-Zorg Actief activiteiten worden ook uitgevoerd in onze eigen Stadstuin aan de Ridderstraat.

Voor meer informatie en de verschillende brochures kunt u naar de <https://www.kop-zorg.nl/actief/>



Aanmelden

Enthousiast en wilt aanmelden? Dat kan door info@kop-zorg.nl een e-mail te sturen met uw contactgegevens. Er zal binnen twee werkdagen met u contact op worden genomen om de aanmelding vervolgens in gang te zetten. De meeste activiteiten zijn op basis van een WMO indicatie.

Extra informatie

Zijn er nog vragen die nog niet beantwoord zijn in de bovenstaande informatie? Neem gerust contact op met ons zodat we jou hierbij kunnen helpen!

Email: Info@kop-zorg.nl

Telefoon: 072-8440910