



Ambulante ondersteuning in uw eigen omgeving

Thuis, in uw netwerk, op school of op het werk



I Am Care

Een huishouden runnen, kinderen opvoeden, naar het werk gaan, verder leren. Dat doet iedereen het liefst zelf, in zijn eigen omgeving. Soms kunt u daarbij wel wat ondersteuning gebruiken. Bijvoorbeeld als u het overzicht dreigt kwijt te raken. Of als een gezinslid een ontwikkelingsprobleem of beperking heeft.

Dan kan het fijn zijn dat iemand u liefdevol en vakkundig bijstaat. Iemand bij wie u terecht kunt met vragen en die samen met u zoekt naar oplossingen. En dat is precies wat de medewerkers van I Am Care doen. U leest er meer over op de volgende pagina's.

Wilt u meer weten over de ondersteuning van I Am Care in uw eigen omgeving? Neemt u dan vrijblijvend contact met ons op. Dan kijken we samen wat we voor u kunnen betekenen.

I Am Care

T 085 - 200 7079

E: hallo@iamcare.nl

**Op onze website vindt u ook informatie:
www.iamcare.nl**



Ondersteuning thuis

Het geeft veel energie als thuis alles op rolletjes loopt. Maar dat lukt niet altijd. Misschien stapelen de rekeningen zich op of vindt u het moeilijk iets te ondernemen... Dan helpen wij u graag op weg.

We kunnen u ondersteunen bij

- uw administratie
- uw huishouding, als u het zelf wilt doen maar geen overzicht meer heeft
- het stellen van vragen aan huisarts, specialist en / of instanties.
Eventueel kan er iemand mee, want twee mensen horen meer dan één
- het omgaan met anderen, zoals familie, vrienden en burens
- het ordenen van uw gedachten, als het te druk is in uw hoofd
- het omgaan met internet en sociale media
- de zoektocht naar passend werk, vrijwilligerswerk of zinvolle dagbesteding
- deelnemen aan activiteiten of clubs in de buurt

Het volgende doen wij niet: huishoudelijk werk overnemen, financiën beheren en een huis of appartement regelen. We verwijzen u daarvoor graag door naar de juiste organisaties.

Zo werkt het

Na een kennismakingsgesprek, brengen we u in contact met een Persoonlijk Begeleider. Samen bespreekt u waarbij u ondersteuning nodig heeft en voor hoe lang. De gezamenlijke afspraken komen in uw zorgplan. De ondersteuner komt, afhankelijk van uw situatie, één of meer keren per week bij u thuis.



Meer zelfvertrouwen en zelfstandigheid

Deborah krijgt sinds enkele jaren thuis ondersteuning van *I Am Care*. Ze heeft er steeds meer vertrouwen in en het levert haar veel op. Met haar begeleider Bram is ondertussen een goede band ontstaan.

"Ik ben veel meer dingen gaan ondernemen, vooral buitenshuis. Zoals een EHBO-cursus volgen, of rijlessen nemen. Via Bram doe ik nu ook vrijwilligerswerk. Ik ga samen met een oudere mevrouw wandelen. Beiden hebben we daar wat aan. Ik durfde haast niet meer naar buiten toe, zelfs niet om mijn hondje uit te laten. Nu kom ik meer in contact met andere mensen en dat vind ik best wel eng, maar ook erg fijn.

Bram helpt me op verschillende gebieden. Bijvoorbeeld met financiële zaken, met de huishouding, met een relatie, met hulp bij officiële instanties. Ze geeft me goeie adviezen. En stimuleert me om steeds meer dingen zelfstandig te doen. Ze is mijn steuntje in de rug.

Ik kom steeds meer tot rust en het lukt me beter aan mezelf te werken. Mijn zelfvertrouwen was niet groot. Met deze begeleiding heb ik de eerste stappen gezet. Dit interview doe ik toch maar mooi! Ik ben trots op wat ik tot nu toe heb bereikt."

Ondersteuning op het werk

Het gevoel hebben dat je er toe doet, dat je iets bijdraagt.

Dat is belangrijk voor iedereen.

Werken helpt daarbij.

Maar werk vinden en houden kan lastig zijn.

Bijvoorbeeld als het snel druk wordt in uw hoofd of als het tempo op het werk voor u te hoog ligt.

We kunnen u ondersteunen bij

- vinden van passend werk, vrijwilligerswerk of dagbesteding
- leren op het werk
- behouden van uw werk of het weer oppakken

Na een kennismakingsgesprek / aanmelding brengen we u in contact met de juiste ondersteuner.

Dat kan een jobcoach, trainer of ambulante ondersteuner zijn.

Samen maken jullie een plan.

De ondersteuner helpt u bij iedere stap.

Zoals het vinden van de juiste werkplek, het leggen van contact met een werkgever. Aansluitend helpt de ondersteuner u bij het leren van vaardigheden op de werkplek en begeleiding daarna.

Als u hulp nodig heeft op uw huidige werkplek of wilt proberen uw oude werk te hervatten, begeleiden we u en uw werkgever ook graag.

Zo kunnen we meedenken over aanpassingen die het werk weer mogelijk maken.



Ik ben gegroeid in mijn werk

Delano is nu alweer een jaar of twee aan het werk.

Eerst met veel begeleiding van een jobcoach, maar nu is dat nauwelijks meer nodig.

"Ik ben erg gegroeid de afgelopen jaren en zet me helemaal in voor het bedrijf waar ik werk. In het begin heb ik veel begeleiding gehad, nu nog maar eens in de twee maanden.

Ik heb een vast aanspreekpunt binnen dit bedrijf.

Dat is Bas. Aan hem kan ik alles vragen. We spreken alles rustig door. Ik durf niet snel nee te zeggen. Bas stimuleert me voor me zelf op te komen. Het zelfstandig werken is heerlijk en ik heb fijne collega's. Ik heb het hier erg naar mijn zin. Mijn zelfvertrouwen is een stuk verbeterd door de kans die ik heb gekregen."

Ondersteuning bij het leven door I Am Care

Wij verzorgen het hele jaar door cursussen die u helpen uw persoonlijke doelen te bereiken. Deze cursussen kunnen worden gegeven op uw werk- of woonplek.

Is er iets wat u graag wilt leren, neem dan gerust contact met ons op!



Cursusoverzicht:

ZELFREDZAAMHEID IN EN OM HET HUIS

- Schoonmaken, hygiënisch en veilig
- Wassen, drogen, strijken, vouwen
- Boodschappen doen
- Gezond en lekker koken voor weinig geld
- Veiligheid in en om het huis
- Veilig klussen in en om het huis
- Gebruik van de computer, iPad, tablet en smartphone
- Huisdieren goed verzorgen
- E.H.B.O.
- Lezen en schrijven
- Voorbereiden op uw verhuizing
- Gezond leven
- Voorbereiden op het keukentafelgesprek

ZELFREDZAAMHEID BIJ FINANCIËN EN POST

- Geldzaken
- Post en administratie
- Gebruik van smartphone, computer, iPad of tablet bij beheer van uw financiën



Telefoon: 085 - 200 7079

E-mail: hallo@iamcare.nl

Website: www.iamcare.nl

Wilt u informatie over de cursussen, neem dan gerust contact met ons op!

SOCIALE CONTACTEN EN RELATIES

- Omgaan met elkaar
- Omgaan met faalangst
- Opkomen voor u zelf
- Vriendschap en verliefdheid
- Pas op voor Loverboys
- Seksuele voorlichting
- Weerbaarheid bij seksualiteit
- Relatievorming
- Digi Wijs: veilig op Facebook, Twitter, etc.
- Omgaan met de dood
- Samenwerken met de mensen om uw heen

SOCIALE VAARDIGHEDEN OP UW WERK

- Omgaan met collega's
- Omgaan met leidinggevenden
- Omgaan met afspraken
- Persoonlijke hygiëne op uw werk
- Vergaderen
- Wat wordt er van u verwacht als vrijwilliger?

WERK- EN DAGACTIVITEITEN, VRIJWILLIGERSWERK OF BETAALD WERK

Trainen van diverse werkzaamheden:

- horeca
- receptie
- groenvoorziening
- repro
- kunstatelier
- (kinder)boerderij

ZELFREDZAAMHEID EN VEILIGHEID IN HET VERKEER EN OPENBAAR VERVOER

- Reizen met openbaar vervoer
- Makkelijker reizen door gebruik van smartphone, computer, iPad of tablet
- Veilig fietsen naar uw werk, familie of vrienden
- Veilig lopen naar uw werk, familie of vrienden

Eigen bijdrage?

**U heeft voor ondersteuning een beschikking van de gemeente of een indicatie van het CIZ nodig.
Zo nodig kunnen wij u hierover adviseren.**

Betaal ik een eigen bijdrage voor ondersteuning uit de Wmo?

Bent u 18 jaar of ouder, dan betaalt u een eigen bijdrage voor ondersteuning die u thuis krijgt uit de Wmo. De hoogte van de eigen bijdrage is afhankelijk van uw inkomen, vermogen, leeftijd en gezinssamenstelling. Uw gemeente kan voor kinderen tot 18 jaar alleen een eigen bijdrage vragen voor woningaanpassingen uit de Wmo. Per gemeente zijn er verschillen. De gemeente waar u woont informeert u hier graag meer over.

Op de website van het CAK (www.hetcak.nl) kunt u kijken voor meer informatie.

Alles
goed?





I Am Care

Wilt u meer weten over de ondersteuning van ons in uw eigen omgeving? Neemt u dan vrijblijvend contact met ons op. Dan kijken we samen wat we voor u kunnen betekenen.

T 085 - 200 7079

E hallo@iamcare.nl

Op onze website vindt u ook informatie:

www.iamcare.nl