

BEGELEIDING BIJ COACH'EMUP GRIP OP UITDAGINGEN



omdat het beter kan

Grip op uitdagingen

Voel jij je soms overweldigd door alle zaken die er op je af komen? Met persoonlijke en praktische begeleiding in je eigen omgeving helpen we je direct de uitdagingen van het dagelijkse leven aan te gaan.

JIJ EN COACH'EMUP: EEN STERK TEAM

Herontdek je eigen kracht

Soms kom je er zelf even niet meer uit waar je nou moet starten of hoe het verder moet. Bij Coach'EmUp gaat het vooral om jou en de 'Up'. Hoe JIJ het beste uit jezelf haalt!

Begeleiding rekening houdend met jou

Het is extra fijn voor jou wanneer je je begrepen voelt wanneer je geholpen wordt. Daarom houden we rekening met jouw cultuur, geloof en taal. Onze coaches spreken vele talen, inclusief straattaal, en begrijpen verschillende culturen.



"Als bi-culturele vrouw voelde ik me soms verloren tussen twee culturen, waarbij ik mijn identiteit en plaats in de wereld probeerde te begrijpen. Het was een uitdagende reis, maar de coaches van Coach'EmUp hebben me vanaf het begin ondersteund en geïnspireerd." - Fatima

070 - 7200 0203
INFO@COACHEMUP.NL

Voor wie

Wij ondersteunen volwassenen vanaf 18 jaar. Dit doen wij met praktische hulp in het dagelijkse leven en stemmen onze aanpak af op de individuele behoeften.

Begeleiding bij huisvesting

Op zoek naar een fijn thuis dat bij je past en binnen je budget valt? We kunnen je helpen met het zoeken en alle praktische zaken die daarbij horen. Van woonsubsidies aanvragen tot je huis gezellig maken en de buurt leren kennen.

Begeleiding bij financiën

Vind je het lastig om je geldzaken op orde te houden? We kijken samen naar je inkomsten en uitgaven. Je leert hoe je overzicht houdt en slimme keuzes maakt met je geld. Heb je extra hulp nodig? Dan is er ook de mogelijkheid van bewindvoering om je financiën te regelen.

Begeleiding bij sociaal functioneren

Wil je je zekerder voelen in sociale situaties? Of wil je leren hoe je sterke en gezonde relaties opbouwt? We helpen je je sociale vaardigheden te ontwikkelen. Zo voel je je comfortabeler in contact met familie, vrienden of collega's en kun je makkelijker nieuwe contacten leggen.

Begeleiding bij psychisch functioneren

Voel je je soms overweldigd door emoties of stress? Of worstel je met persoonlijke uitdagingen? Je bent niet alleen. We bieden je handvatten om beter met je gevoelens om te gaan, stress te verminderen en je mentale weerbaarheid te vergroten. Samen werken we aan jouw mentale welzijn, zodat jij je sterker en evenwichtiger voelt.

Begeleiding bij zingeving

Vraag je je soms af wat je doel in het leven is? Of wil je meer betekenis ervaren in je dagelijks bestaan? Samen ontdekken we wat voor jou echt belangrijk is. We kijken hoe je jouw persoonlijke interesses en wensen kunt inpassen in je dagelijkse leven.

Begeleiding bij lichamelijk functioneren

Wil je je fitter en energiever voelend? Een goede gezondheid is de basis voor een actief en vrolijk leven. We helpen je om gezonde gewoontes te ontwikkelen die bij jou passen. Of je nu wilt werken aan je voeding, meer wilt bewegen, of beter wilt omgaan met gezondheidsklachten, we maken samen een plan dat jou gaat helpen.

Begeleiding bij praktisch functioneren

Vind je het soms lastig om dagelijkse taken te organiseren? Of wil je gewoon wat handiger worden in het huishouden? We helpen je vaardigheden te ontwikkelen die je leven makkelijker maken. Van je administratie op orde houden tot je dag efficiënt indelen en je huishouden runnen, we gaan het samen voor elkaar krijgen.

Begeleiding bij dagbesteding

Zoek je een zinvolle invulling van je dag? Of wil je ontdekken wat bij jou past qua werk, studie of hobby? We gaan samen op zoek naar activiteiten die aansluiten bij jouw interesses en talenten.

OMDAT HET BETER KAN

WWW.COACHEMUP.NL

Heb je hulp voor het gehele gezin nodig?

Wij bieden ook jeugdhulpverlening aan ouders en kinderen vanaf 5 jaar. Hierbij doen we:

- Individuele begeleiding: We komen naar jou toe en helpen je met problemen thuis, op school, of waar je maar wilt.
- Gezinsbegeleiding: We werken met je hele gezin om beter met elkaar te kunnen praten en problemen samen op te lossen.
- Praktische ondersteuning: We helpen je met dagelijkse dingen zoals je planning, het netjes houden van je huis, en het gaan naar afspraken.
- Opvoedondersteuning: We geven ouders adviezen en steun om goed voor hun kinderen te zorgen en een fijne thuis te maken.

We geven persoonlijke ondersteuning waar dat nodig is, bij jou thuis.

We helpen ook bij re-integratie

Naast jeugdhulp, zijn we er ook voor jongvolwassenen en volwassenen die terugkeren naar de arbeidsmarkt. Of het nu gaat om het opbouwen van werkervaring, het vinden van passend werk, of het ontwikkelen van vaardigheden voor een nieuwe carrière, wij bieden begeleiding en ondersteuning. Samen vinden we een weg terug naar een opleiding, werk en zelfstandigheid.

We leven met je mee en zorgen ervoor dat jij weer vol vertrouwen de dagelijkse uitdagingen kunt aanpakken!

Zet vandaag nog de eerste stap. Bel ons op **070 - 7200 203** of Whatsapp naar **06 - 8797 2536**.

Onze locaties

Den Haag: Guntersteinweg 377, 2531 KA

Rijswijk: Steenplaetsstraat 6, 2288 AA



"Meedoen heeft mijn leven veranderd. Ik ben weer gaan kickboksen en mijn geldzaken zijn op orde. Ik heb nu een masterplan voor mijn toekomst!" - Mo, 24 jaar

**Zet vandaag nog de eerste stap.
Scan de QR-code en
neem contact met ons op.**

