Zinvol wachten

versterk jouw mentale gezondheid

Buurtteam Amsterdam

Zinvol wachten

- voor iedereen die op een wachtlijst staat voor hulp bij mentale gezondheid
- ontdek wat jou helpt tijdens het wachten

Zinvol wachten gesprek

In een aantal gesprekken, met een ervaringsdeskundige van het buurtteam, achterhalen we wat jou kan helpen en welke activiteiten in jouw buurt hierbij passen. Dit kan van alles zijn. Een paar voorbeelden van activiteiten: belmaatje, wandelgroep of herstelcursus.

Zinvol wachten groep

Gratis groepsbijeenkomsten voor als je direct iets wilt doen. Kom naar de Zinvol wachten groep en samen kijken we naar wat jou helpt.
Kom in contact met gelijkgestemden en herstel-activiteiten in de buurt.
In de groep bespreken we thema's zoals herstel, netwerkversterker en zelfzorg. We bieden werkvormen en activiteiten die hierbij passen.
Zo ervaar je wat bij jou past en kijken we samen welke activiteiten in jouw buurt hierop aansluiten.
Waar? Buurthuis De Archipel, Makassarplein 1, 1095 RB Amsterdam
Wanneer? woensdag 14.00-16.00 uur

Doe je mee? Bel of mail je ons? Onze hulp is gratis!
Bel 020 46 20 300 of mail info@buurtteamamsterdamoost.nl
(zeg of zet dit erbij: *aanmelding zinvol wachten*)

Flyer versie mei 2026

Buurtteam Amsterdam

dynamo

Civic