

## MODULE 'ONDER DE PANNEN'

*Hoe voer je de regie over je eigen huishouden? Samen met leeftijdsgenoten onderzoek je waar jouw interesses en mogelijkheden liggen. Deze module is niet alleen voor jongeren die op het punt staan op zichzelf te gaan wonen of dat al doen. Het is ook bedoeld voor jongeren die niet zelfstandig wonen, maar wel geïnteresseerd zijn in het vergroten van eigen mogelijkheden voor het huishouden en koken. Verder is er nog veel mogelijk met hulp en aanpassingen, ook daarover informeren we je.*

### **Wat is het doel van de module 'Onder de pannen'**

In deze module geven wij jou voorlichting en training over alles dat te maken heeft met op jezelf wonen en het runnen van de bijbehorende huishouding, zodat je in staat bent dit zelf te regelen.

### **Wat kun je van deze module verwachten?**

Het programma bestaat uit zes bijeenkomsten van 1,5 uur afgewisseld met activiteiten die je zelf organiseert. Tijdens de bijeenkomsten gaan we in op het ontdekken wat er mogelijk is, waar jouw interesses liggen en wat er allemaal bij komt kijken om activiteiten zelfstandig uit te voeren. De module heeft een opbouw naar het gezamenlijk uitwerken van een avond voor familie of vrienden waarbij gezamenlijk alles wordt georganiseerd en gekookt voor de gasten. Als voorbereiding op deze avond behandelen we alles wat te maken heeft met koken en huishouden. Wij zorgen voor een leuke, geschikte locatie.

### **Na deze module?**

- weet je wat je nodig hebt om een huishouden te runnen en welke instanties je eventueel kunt inschakelen, zodat jij je woning kunt onderhouden en je huishouding weet te organiseren, inclusief het koken.
- heb je inzicht in jouw mogelijkheden en jouw belasting/belastbaarheid. Hierdoor ben je in staat om je eigen woonplek te onderhouden en gaat dit niet ten koste van andere sociale aspecten.

### **Team**

Een ergotherapeut en een maatschappelijk werker begeleiden de module. Verspreid over de modules komen een professionele kok, een diëtiste, een hygiëniste en iemand die alles kan vertellen over financiële ondersteuning.

### **Voor wie?**

De module is ontwikkeld voor jongeren met een lichamelijk beperking in de leeftijd van 15 tot 25 jaar, zonder ernstige leerproblemen.

### **Hoe kun je je aanmelden?**

Je kunt bij het revalidatiecentrum in jouw buurt navragen of zij een Polikliniek Jongvolwassenen hebben. Hier kunnen ze je ook doorverwijzen naar een ander centrum of ziekenhuis. Je kunt ook zelf op internet kijken in welke plaatsen je terecht zou kunnen:  
[www.opeigenbenen.nu/nl/transitienet](http://www.opeigenbenen.nu/nl/transitienet)



*Deze module is ontwikkeld door Sophia Revalidatie Den Haag*

### **Voor meer informatie kunt u terecht bij**

TransitieNet  
Coördinator Sander Hilberink  
Erasmus MC  
Afdeling Revalidatiegeneeskunde (kamer D.025)  
Postbus 2040  
3000 CA Rotterdam  
E: [s.hilberink@erasmusmc.nl](mailto:s.hilberink@erasmusmc.nl)  
T: 010- 703 1549

TransitieNet wordt mogelijk gemaakt door:



Kinderrevalidatie Fonds Adriaan stichting

