

## Voorbeelden van activiteiten

### • PC Project

Vrijwilligers geven cursussen internet, hardware en mediacursussen aan kleine groepjes cursisten. Een cursus duurt meestal vijf ochtenden.

### • Fotoclub

Vrijwilligers organiseren uitstapjes en bijeenkomsten waar foto's gemaakt en/of samen besproken kunnen worden. De club heeft twee fotocamera's. Wie geen camera heeft maar fotograferen wel leuk vindt, kan dus ook meedoen.

### • Activiteitengroep

Vrijwilligers organiseren diverse activiteiten, zoals zwemmen, bowlen, schilderen en wandelen.

### • Corridor Alternatief

Deelnemers maken kennis met onder andere alternatieve gezondheidssoefeningen, homeopathie en astrologie.

## Voorbeelden van activiteiten

### • Corridor Café

Eens in de zes weken ontmoeten vrijwilligers, deelnemers, klanten, stagiairs en medewerkers van Corridor elkaar in een ontspannen sfeer.

### • Corridor Cultuur

Deelnemers bekijken en bespreken een film of gedicht of bespreken een boek dat ze gelezen hebben.

### • Ruilwinkel De Uitdaging \*)

Een winkel voor alle wijkbewoners van Delfshaven. Hier betaal je niet met geld, maar ruil je artikelen en diensten (bijvoorbeeld een band plakken of taart bakken).

### • Projectteam

Vrijwilligers in het projectteam ondersteunen alle projecten binnen De Uitdaging.

"Ik organiseer graag uitstapjes.

Ik vind het leuk om te zien dat anderen het naar hun zin hebben."

### Aanmelden

Heb je interesse om vrijwilliger te worden bij De Uitdaging, of wil je eerst meer informatie? Neem contact op met Aranka van de Velden, telefoon (010) 262 17 56 en maak een afspraak voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek.

### Stichting Corridor Dienstverlening

Stichting Corridor is een kleine organisatie die hulp- en dienstverlening biedt aan mensen met psychiatrische of psychosociale problemen. We werken cliëntgericht, praktisch en professioneel. Je kunt bij ons een prettige, gelijkwaardige bejegening verwachten. Naast De Uitdaging heeft Stichting Corridor de volgende afdelingen: het Opvanghuis Psychiatrie (tijdelijke opvang voor drie maanden), de Vriendendienst en Vriendendienst Hoogvliet (met een 'maatje' activiteiten ondernemen), Ambulante Begeleiding (begeleiding bij zelfstandig wonen) en enkele plaatsen voor Begeleid Groepswonen.

# de uitdaging

voor wie zinvol en plezierig bezig wil zijn

Provenierssingel 66  
3033 EN Rotterdam  
Telefoon (010) 477 41 78  
Email [uitdaging@stichtingcorridor.nl](mailto:uitdaging@stichtingcorridor.nl)  
Website [www.stichtingcorridor.nl](http://www.stichtingcorridor.nl)

De Uitdaging is voortdurend in beweging. Vraag het gratis maandelijks informatiebulletin *Corridorier* aan voor informatie over geplande activiteiten. Of kijk op de website voor actuele informatie.

Dit is een uitgave van De Uitdaging

Tekst: Hilda Algra | Vormgeving: [www.didotdesign.nl](http://www.didotdesign.nl) | Fotografie: Rob Niemantsverdriet e.a. | Druk: De Longte

## Durf jij De Uitdaging aan?



**Wil je je kwaliteiten ontwikkelen en tegelijk zinvol bezig zijn?**

**Verleg je grenzen en ga De Uitdaging aan!**

**De Uitdaging biedt mensen met psychiatrische of psychosociale problemen leuk, leerzaam en zinvol vrijwilligerswerk.**



#### **De Uitdaging**

De Uitdaging bestaat uit een groeiend aantal projecten voor en door mensen met psychiatrische of psychosociale problemen. Je vindt er herkenning zonder dat er uitgebreid over problemen hoeft te worden gepraat. Als het een tijdje wat minder goed met je gaat, is daar begrip voor.

**“Er worden mij kansen geboden om mijn kwaliteiten te ontwikkelen. Dat waardeer ik enorm in dit project.”**



#### **Zinvol bezig zijn**

Als vrijwilliger binnen De Uitdaging kun je iets betekenen voor anderen. Dat kan op allerlei niveaus: van het verzorgen van een rondzendbief tot het organiseren van uitstapjes. We zoeken samen naar werk dat het beste aansluit bij je mogelijkheden en wensen. Heb je zelf een idee? Laat het ons weten! Dan kijken we samen of het idee te realiseren is binnen De Uitdaging.

#### **Leerzaam**

Binnen De Uitdaging krijg je de kans je kwaliteiten te ontwikkelen in een flexibele werksituatie, zonder de prestatiedruk die aan betaald werk of een werktraject kleeft. Je leven krijgt regelmaat door de afspraken op vaste tijden. Je leert samenwerken of organiseren, je eigen grenzen te bewaken en verantwoordelijkheden te dragen. Wij bieden persoonlijke ondersteuning bij je functioneren binnen het project. Waar nodig kun je scholing of cursussen volgen.

#### **Wat we van je vragen**

We verwachten van vrijwilligers motivatie en voldoende stabiliteit om vrijwilligerswerk aan te kunnen. Gaat het tijdens het project wat minder, dan hebben we daar natuurlijk wel begrip voor. Maar De Uitdaging is geen therapeutisch project: het doen staat centraal. Je moet enigszins in staat zijn om gemaakte afspraken na te komen. Verder moet je een indicatie voor ondersteunende begeleiding in dagdelen hebben, of bereid zijn deze aan te vragen. Corridor kan hierbij helpen.

#### **Wat we bieden**

Behalve ondersteuning en scholing, bieden we vrijwilligers een vrijwilligerscontract, een vrijwilligersverzekering en een vrijwilligersvergoeding. Voor De Uitdaging gemaakte reiskosten worden vergoed.