



Welzijn op Recept

Aandacht en activiteiten
als medicijn

Welzijn op Recept : sociale activiteiten als medicijn voor psychosociale klachten.

U heeft een verwijfsbrief gekregen van uw zorgverlener voor Welzijn op Recept. In deze folder wordt uitgelegd wat dit betekent.

Afspraak met een welzijnscoach

De welzijnscoach van het wijkteam zal binnen een week contact met u opnemen voor het maken van een afspraak.

U maakt kennis en bespreekt wat u graag zou willen doen. De welzijnscoach zoekt daarna, samen met u, naar een activiteit die bij u past. Hij/zij helpt u ook met het aanmelden voor de activiteit.



Welke activiteiten zijn er?

Er zijn veel verschillende soorten activiteiten beschikbaar in de gemeente Schagen. Hieronder staan een aantal voorbeelden.

Met uw welzijnscoach bespreekt u uw ondersteuningswensen en welk soort activiteit u graag wilt doen. We zoeken altijd naar een passende activiteit!

Voorbeelden van welzijnsactiviteiten:

- Nieuwe mensen ontmoeten en samen koken en eten.
- Gezelschap van een maatje.
- Advies over uw financiële situatie.
- Sporten of bewegen; bijvoorbeeld wandelen, meer bewegen voor ouderen, yoga.
- Oppakken van een oude hobby; zoals zingen in een koor, creativiteit.
- Actief zijn in je buurt, of bij een vereniging.
- Leefstijl veranderen.
- Mantelzorgondersteuning.
- Ontmoetingsgroepen.
- Steungezinnen.
- Lotgenotencontact; bijvoorbeeld rouw.
- Meedoen aan een training; bijvoorbeeld op het gebied van levenskunst of assertiviteit.
- Een cursus of opleiding oppakken.
- Hulp bij financiële of administratieve problemen.
- Zelf vrijwilligerswerk doen



Geïnteresseerd in de welzijnsactiviteiten in uw wijk?

Neem voor een actueel aanbod contact op met de welzijnscoach in uw wijkteam.

Wat is Welzijn op Recept?

Niet alle gezondheidsklachten hebben een fysieke oorzaak en zijn te verhelpen met een medische oplossing. Welzijnsactiviteiten kunnen in dit geval ondersteunen. Welzijn op Recept helpt u door iets te gaan doen wat u leuk vindt en waar u goed in bent. Hierdoor kunt u zich weer beter gaan voelen.

U kunt nieuwe mensen ontmoeten of een oude of nieuwe hobby oppakken. Soms is het lastig om hier alleen mee aan de slag te gaan. Welzijn op Recept helpt u ook hierbij.