



Welzijn op Recept

Aandacht en activiteiten
als medicijn

Welzijn op Recept

Je hebt interesse in Welzijn op Recept en wellicht heeft al een doorverwijzing van je zorgverlener plaatsgevonden. In deze folder leggen we uit wat dit betekent.

Afspraak met de cliëntondersteuner

Na verwijzing maak je kennis met de cliëntondersteuner en bespreek je wat je graag zou willen doen. Samen ga je op zoek naar wensen, behoeften en mogelijkheden. Er wordt gezocht naar een activiteit die je leuk vindt en bij je past. De cliëntondersteuner kan ook helpen met het aanmelden voor de activiteit als daar behoefte aan is.



Welke activiteiten zijn er?

Er zijn veel activiteiten te doen in de gemeente Alkmaar. Hieronder vind je wat voorbeelden. Met de cliëntondersteuner bespreek je wat je graag wilt doen. We zoeken altijd naar een activiteit die bij jou past en mogelijk gemaakt kan worden.

Voorbeelden van activiteiten:

- 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 of nieuwe hobby; zoals zingen in een koor, schilderen, dans, creativiteit.
- Actief zijn in de buurt of bij een vereniging.
- Leefstijl veranderen.
- Lotgenotencontact; bijvoorbeeld rouwverwerking.
- Meedoen aan een training; bijvoorbeeld op het gebied van levenskunst of assertiviteit.
- Een cursus of opleiding oppakken.
- Vrijwilligerswerk.
- Hulp bij het gebruik van de computer of tablet.

“Mensen die aan Welzijn op Recept meedoen, zeggen dat ze meer zelfvertrouwen hebben. Ook kunnen ze zich beter zelf redden en hebben ze meer contact met anderen.”



Geïnteresseerd?

Kijk voor meer informatie over Welzijn op Recept op de website van je eigen huisartsenpraktijk en de gemeente, of bespreek de mogelijkheden met je zorgverlener.

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!