

## Wat kan Welzijn op Recept u opleveren?

Iedereen is anders. Daarom ziet ieder traject er anders uit. Veel mensen merken na verloop van tijd dat zij:

- meer contact hebben met andere mensen;
- weer iets hebben om naar uit te kijken;
- meer plezier en energie ervaren;
- meer vertrouwen krijgen in zichzelf;
- beter in hun vel zitten;
- meer grip krijgen op hun dagelijks leven.

Een kleine stap kan soms al een groot verschil maken.



## Kosten

De ondersteuning van de welzijnscoach wordt betaald door de gemeente. Voor sommige activiteiten betaalt u een eigen bijdrage. Samen kijkt u naar een activiteit die past bij uw wensen én uw budget.

Meer informatie?  
Ga dan naar  
[www.welzijnoprecept.nl](http://www.welzijnoprecept.nl)

Op weg naar je beter  
voelen en meer  
contact met anderen



## Waarom krijg ik een Welzijn op Recept?

Soms merkt u dat u niet lekker in uw vel zit. Misschien bent u vaak moe, voelt u zich somber of eenzaam. Of is er iets veranderd in uw leven, bijvoorbeeld doordat u ziek bent (geweest), met pensioen bent gegaan of iemand bent verloren.

Zo'n verandering kan invloed hebben op uw gezondheid. Uw huisarts of zorgverlener denkt dat een gesprek met een welzijnscoach u kan helpen. Daarom krijgt u een Welzijn op Recept.

## Uw klachten zijn echt

Uw klachten zijn niet ingebeeld. Ze kunnen wel te maken hebben met hoe het met u gaat. Meer contact met andere mensen en iets doen wat u leuk vindt, kan ervoor zorgen dat u zich weer beter gaat voelen.



## Wat is een welzijnscoach?

Een welzijnscoach luistert naar uw verhaal en denkt met u mee. Samen ontdekt u wat u belangrijk vindt, waar u energie van krijgt en wat bij u past. Dat kan bijvoorbeeld zijn:

- wandelen
- samen koken
- sporten
- creatief bezig zijn
- vrijwilligerswerk
- een ontmoetingsgroep



## Wat heeft u nodig om de eerste stap te zetten?

Samen ontdekken we wat u kan helpen om in beweging te komen. Soms is een klein steuntje in de rug al genoeg. Als dat fijn is, kan de welzijnscoach de eerste keer met u meegaan. Als u eenmaal bent gestart, gaat u zelf verder. De welzijnscoach blijft bereikbaar mocht u daar behoefte aan hebben. Als u dat goed vindt, laat de welzijnscoach ook aan uw huisarts weten hoe het met u gaat.

## Klaar voor de eerste stap?

U kunt bij uw huisarts aangeven dat een welzijnscoach u mag benaderen om samen aan de slag te gaan.

## In zes stappen naar meedoen en erbij horen

Kennismaken met de welzijnscoach



2



Wat wil je anders doen in jouw leven?

Wat helpt jou en wat houdt je tegen?



3

4



Wat heb je nodig om de eerste stap te zetten?

Je krijgt vertrouwen om zelf te kiezen



5



6

Je doet mee!