



Weer lekker in uw vel zitten is belangrijk voor uw gezondheid

# De welzijnscoach gaat graag met u in gesprek

## Welzijn op Recept

Soms zit het even niet mee. U heeft behoefte aan ontspanning of u maakt zich zorgen. Misschien heeft u milde fysieke of psychische klachten en wilt u daar iets aan doen.

Eigenlijk wilt u het leven graag een andere wending geven. U wilt zich weer onderdeel van de samenleving voelen maar weet niet goed waar te beginnen.

Een goed gesprek met een welzijnscoach kan u helpen meer inzicht te krijgen in waar u behoefte aan hebt. Samen met de welzijnscoach kijkt u wat u nodig heeft.

*Het gaat om u.*



## Welke welzijnsrecepten zijn er voor mij?

Onze welzijnscoach weet welke activiteiten er zijn bij u in de buurt. De welzijnscoach kan u informatie geven over groepsactiviteiten. Ook zijn er activiteiten die gericht zijn op één-op-één contact.

### Voorbeelden:

- Nieuwe mensen ontmoeten (koffiedrinken)
- Sporten of bewegen (zoals fietsen, wandelen of yoga)
- Oppakken van een (oude) hobby (zingen in een koor, muziek, creatief)
- Actief zijn in uw buurt, of bij een vereniging
- Leefstijl veranderen
- Vrijwilliger worden. Iets voor een ander doen geeft een goed gevoel

## Eigen bijdrage

Er zijn geen kosten verbonden aan de gesprekken die u voert met een welzijnscoach. De vervolgvactiteiten kunnen wel kosten met zich meebrengen. U kunt zelf of samen met de welzijnscoach bepalen wat het beste bij uw financiële situatie past.

### *Welzijn op Recept*

- Uw verwijzer heeft u doorverwezen naar Welzijn op Recept
- Uw verwijzer heeft u voor meer informatie deze folder meegegeven
- U krijgt welzijn op recept mee met deze folder
- Uw verwijzer informeert de welzijnscoach hierover
- De welzijnscoach neemt contact met u op voor het maken van een afspraak
- Tijdens het gesprek bekijkt u samen wat nodig is en wat bij u past
- Samen met de welzijnscoach bespreekt u hoe het gaat

### **Bereikbaarheid welzijnscoach**

Heeft u een vraag en wilt u zelf contact opnemen? Dat kan via telefoonnummer:

Buitengebied: **06 25 71 71 53**

Sneek: **06 38 65 04 72**

of per mail: **wor@socoswf.nl**

