

# WELZIJN OP RECEPT

Aandacht  
en activiteiten  
als medicijn

## MEER INFORMATIE

Voorschoten Voor Elkaar

Telefoon: 071 561 90 01

Info@voorschotenvoorelkaar.nl



voorschotenvoorelkaar.nl



## GEEF EEN POSITIEVE DRAAI AAN JE LEVEN

Je hebt een verwijfsbrief gekregen van je huisarts of een andere zorgverlener voor Welzijn op Recept. In deze flyer leggen we uit wat dit voor jou betekent.

### WAT IS WELZIJN OP RECEPT?

Heb je last van lichamelijke klachten, somberheid, stress of angstklachten? En wil je daar graag iets aan doen, maar weet je niet hoe? Welzijn op Recept kan je hierbij helpen.

Door iets te gaan doen waar je goed in bent of waar je energie van krijgt, ga je je weer beter voelen. Je kunt nieuwe mensen ontmoeten of een oude of nieuwe hobby oppakken. Soms is het lastig om hier alleen mee aan de slag te gaan. Een welzijnscoach helpt je hierbij! Samen met de welzijnscoach kijk je naar wat jij in je dagelijks leven kunt doen of aanpassen om een positieve draai aan je leven te geven. 'Wat helpt jou verder' staat centraal.

### VOOR WIE IS WELZIJN OP RECEPT?

Welzijn op Recept is er voor iedereen, man of vrouw, oud of jong; het maakt allemaal niet uit.

### WELKE ACTIVITEITEN ZIJN ER?

Aansluiten bij een kookclub, lid worden van een wandelclub, meedoen met een hardlooptgroep of ontspannen tijdens yoga of tai chi. Creatief aan de slag met naai- of djembé-lessen of gezellig darten of bridgen. Ook kan vrijwilligerswerk je nét die positieve draai geven, zodat jouw gezondheid en je gevoel van welbevinden toenemen.

Onze welzijnscoach weet wat er in Voor- schoten allemaal te doen is. Samen met hem

of haar bespreek je welk soort activiteiten bij jou en jouw (financiële) situatie past. Er is altijd wel iets te vinden dat je aanspreekt. Kijk bijvoorbeeld ook eens op [www.meedoeninvoorschoten.nl](http://www.meedoeninvoorschoten.nl). Daar staan allemaal activiteiten die georganiseerd worden door maatschappelijke organisaties.

Misschien zie je er tegenop om zelf ergens naartoe te gaan of vind je het moeilijk contacten te leggen? Ook dan biedt onze welzijnscoach een helpende hand.

### HET RECEPT IN 5 STAPPEN

1. Van de verwijzder krijg je een verwijfsbrief voor Welzijn op Recept.
2. Je meldt je telefonisch of via e-mail aan bij Voorschoten Voor Elkaar.
3. Je hebt één of meerdere gesprekken met je welzijnscoach.
4. Je meldt je aan bij een activiteit, eventueel met hulp van de welzijnscoach.
5. Na een maand bespreken jullie samen hoe het gaat.

### MEER INFORMATIE

Wil je een afspraak maken met onze welzijnscoach? Neem dan (vrijblijvend) contact met ons op via telefoonnummer 071 - 561 90 01 of stuur een e-mail naar: [info@voorschotenvoorelkaar.nl](mailto:info@voorschotenvoorelkaar.nl).