

Samen
met
jou!

Welzijn op recept



Samen zoeken naar
een **Oplossing**

connexa

Welzijn op Recept

U heeft deze folder van Welzijn op Recept (WOR) meegenomen of meegekregen. U heeft met uw huisarts, fysiotherapeut of maatschappelijk werker afgesproken dat u gebruik gaat maken van Welzijn op Recept. Dit is gratis. Wilt u weer iets gaan doen? Samen met anderen en het liefst dichtbij huis?

BIJVOORBEELD:

Sport en bewegen, cultuur en creativiteit, wellness en ontspanning, koken en eten, of sociaal in de buurt?

Soms is het niet makkelijk om dit zelf te vinden. Welzijn op Recept zoekt samen met u naar een leuke activiteit of groep mensen. Zijn de kosten van een activiteit een probleem voor u, dan zoeken we samen naar een oplossing.



Voorbeelden:

"Ik heb een fijn huisje en een mooie tuin, maar kwam eigenlijk helemaal niet meer onder de mensen. De drempel werd steeds hoger om de deur uit te gaan. WOR hielp mij op weg en nu heb ik een maatje, doe ik wekelijks mee met de sport, zit ik bij een wandelgroep en een handwerkclubje. Ik zie er elke keer weer naar uit. Ik voel me fijn, het is gezellig!"

"Doordat ik ouder werd en mijn lijf me in de steek liet, kon ik niet meer doen waar ik altijd blij van werd. Wat ik nog wél kon doen, vond ik lastig om te verzinnen. Na een paar gesprekken met de welzijnscoach van WOR had ik weer nieuwe ideeën. Nu doe ik vrijwilligerswerk dat bij mij past en voel ik mij weer nuttig."

"Ik heb enkele roerige jaren achter de rug. Hierdoor voelde ik me steeds minder fijn. Met wat hulp van de welzijnscoach van WOR kwam ik in contact met een leuk clubje mensen van mijn leeftijd met wie ik nu twee keer per week een leuke activiteit doe. Ik ben er even uit, heb aanspraak en we lachen samen wat af."

Wat kan *Welzijn op Recept* voor u doen?

WE DOEN HET SAMEN, ZO GAAT HET:

- U kreeg van de huisarts, fysiotherapeut, wijkverpleegkundige, zorginstelling of maatschappelijk werker een welzijnsrecept.
- U wordt, met uw toestemming, in contact gebracht met een welzijnscoach van WOR.
- De welzijnscoach belt u om een afspraak te maken.
- In het gesprek (bij u thuis) maken we kennis en praat u samen over de activiteiten die bij u passen.
- U meldt u aan bij de activiteit, eventueel met hulp van de welzijnscoach.
- U gaat de activiteit uitproberen. Als u het spannend vindt om alleen naar de activiteit te gaan, dan gaat er iemand met u mee.
- Hierna heeft u weer een gesprek met de welzijnscoach over hoe het met u gaat.
- Bent u tevreden, of wilt u (nog) iets anders?
- Bespreek samen met de welzijnscoach de mogelijkheden.

