



WELZIJN OP RECEPT

De start voor
een betere gezondheid & meer geluk!

Welzijn op Recept is een effectieve vorm van samenwerking tussen zorg & welzijn.

Wilt u meer informatie? Of een afspraak maken?

Wilt u weten of Welzijn op Recept iets voor u kan betekenen? Neem contact op met uw huisarts of de welzijnscoach, ☎ 06 83 77 58 54, ✉ info@swo-sr.nl of kijk op: 🌐 www.swo-sr.nl/welzijn-op-recept.

Welzijn op Recept is een samenwerking van:



Wat is Welzijn op Recept?

Welzijn op Recept helpt mensen om weer een positieve draai aan het leven te geven. Mogelijk zijn er klachten die niet overgaan, voelt u zich futloos of rusteloos. U wilt wel in actie komen en er iets aan doen, maar u weet niet precies hoe. De huisarts bespreekt met u de mogelijkheid om mee te doen aan Welzijn op Recept. Welzijn op Recept helpt om sociale contacten te leggen, weer plezier en energie te krijgen of weer iets te ondernemen, waardoor u zich beter voelt.



Activiteiten waaraan u kunt denken:



Bewegen & sporten



Creatief & cultureel



Natuur



Contacten & ontmoeten



Koken & samen eten



Vrijwilligerswerk

Hoe werkt Welzijn op Recept?



U heeft een verwijzing gekregen van uw huisarts voor Welzijn op Recept.



Samen met de welzijnscoach zoekt u naar een activiteit die bij u past.



De welzijnscoach blijft op de achtergrond bereikbaar voor vragen en advies.

Voor wie is Welzijn op Recept bedoeld?

Welzijn op Recept is voor mensen die:

- zich niet gelukkig voelen
- zich eenzaam voelen
- somber zijn
- geen zinvolle daginvulling hebben
- zich nutteloos voelen (bijvoorbeeld door werkeloosheid)
- constant moe zijn (vanwege slecht slapen).

Welzijn op Recept is geen vast programma.
Samen met de welzijnscoach kijkt u wat bij u past.

Kosten

De gesprekken met en begeleiding van de welzijnscoach zijn voor u gratis. Wel kunnen vervolgactiviteiten kosten met zich meebrengen. U kunt hierin zelf kiezen wat het beste bij uw financiële situatie past.