

Een verwijsbrief voor Welzijn op Recept ontvangen. Wat nu?

welzijnopreceptalmere.nl

De welzijnscoach neemt contact met je op om een afspraak te maken. Tijdens het eerste gesprek leren jullie elkaar kennen en bespreek je jouw wensen. Samen bepalen jullie welke stap(pen) je wilt zetten.

De welzijnscoach helpt je vervolgens bij het vinden van een passende activiteit en kan de eerste keer/keren met je mee.



Welzijn op Recept is een samenwerking tussen de Regio-organisatie Huisartsen Almere (ReHA) en De Schoor, Welzijn in Almere.



Welzijn op Recept

Welzijn als medicijn

Heeft u behoefte aan meer ontspanning of contact met anderen?
Maakt u zich zorgen of wilt u zich energiekeker voelen?
Dan is Welzijn op Recept iets voor u.

Doorverwijzing Welzijn op Recept

Bestemd voor:

Notitie:

Naam zorgverlener:

Ondertekening:

Datum:



Je huisarts of een andere zorgverlener kan je doorverwijzen naar Welzijn op Recept. In deze folder lees je wat Welzijn op Recept is en wat het voor je kan betekenen.

Welke activiteiten zijn er?

Er is in Almere veel te doen! Zo kun je meedoen aan creatieve activiteiten, samen koken en eten, tuinieren in een buurtmoestuin, sporten en bewegen, of aansluiten bij een zang- of dansgroep. Ook zijn er leesclubs, spelletjesmiddagen en andere gezellige bijeenkomsten waar je nieuwe mensen kunt ontmoeten. Of je nu iets actiefs zoekt of liever een ontspannen activiteit doet, er is voor ieder wat wils.

Wat is Welzijn op Recept?

Welzijn op Recept helpt mensen om weer een positieve draai aan het leven te geven.

Mogelijk heb je klachten die niet overgaan, voel je je futloos, gestrest of alleen. Je wilt hier iets aan doen, maar de stap is te groot of de drempel te hoog.

De welzijnscoach ondersteunt jou door samen te ontdekken wat je wensen zijn, wat je nodig hebt en wat je kunt, ondanks eventuele beperkingen. Jullie bekijken de mogelijkheden en maken een praktisch plan. Dit kan betekenen dat je nieuwe mensen ontmoet, een hobby oppakt, gezonder gaat leven door meer te bewegen, of vrijwilligerswerk gaat doen. Jouw verhaal en behoeften staan altijd centraal.



"Nadat ik vrijwilliger ben geworden ontdekte ik wat mijn talenten en krachten waren. Ik voel mij weer gewaardeerd en er toe doen."



"Ik had niet verwacht dat zitgym zo goed voor mijn lichaam zou zijn. Ook voelde ik meteen een klik met de groep. Ik ga nu iedere week met plezier hier naartoe."



"Sinds ik bij de crea-club zit, heb ik mijn oude hobby weer opgepakt én nieuwe vrienden gemaakt."



"Ik houd heel veel van koken, maar niet als het alleen voor mezelf is. Nu kook ik voor de eettafel in het buurtcentrum. Samen eten is een stuk gezelliger!"



"Mijn leven heeft weer meer kleur gekregen. Ik heb nieuwe mensen ontmoet en ga nu iedere week naar het buurtcentrum. Zonder de welzijnscoach was ik daar nooit naartoe gegaan. Het heeft me echt geholpen om deze stap samen met haar te nemen."