

Welzijn op Recept



Kost de welzijnscoach geld?

De gesprekken met de welzijnscoach zijn voor u gratis. Het kan wel zijn dat een activiteit die u kiest, geld kost. Bijvoorbeeld het lidmaatschap bij een sportvereniging. U kiest zelf wat het beste bij u past.

Contact met de welzijnscoach

Heeft u van uw huisarts, praktijkondersteuner (POH-er) of zorgverlener een verwijzing voor Welzijn op Recept ontvangen of heeft u vragen hierover? Neem gerust contact op voor vragen of aanmelding. De welzijnscoach helpt u graag.

Ria Bussink

Sociaal Team de Post

Bewegmakelaar en Welzijnscoach

Balinkesstraat 4

7101 DL Winterswijk

E beweegmakelaar@winterswijk.nl

W www.depostwinterswijk.nl

T (0543) 543 960

M (06) 23 79 25 29



de **Post**



Wat is Welzijn op Recept?

Samen met een welzijnscoach zoekt u een passende activiteit op het gebied van sport en bewegen, cultuur, vrijwilligerswerk of ontmoeten om uw leven prettiger te maken. Soms zit u niet lekker in uw vel of vindt u het lastig om een invulling te geven aan uw dagen. U wilt wel iets doen om u beter te voelen, maar u weet niet goed hoe. Uw huisarts, praktijkondersteuner (POH-er) of zorgverlener kan u dan Welzijn op Recept voorschrijven. Dit betekent dat u een verwijzing krijgt naar de welzijnscoach.

De welzijnscoach helpt u graag en kijkt samen met u naar oplossingen. Wat kunt u doen om te zorgen dat u zich beter voelt? Wat vindt u leuk? En waar krijgt u energie van? Doet u graag iets alleen of juist samen? Zoekt u een activiteit met begeleiding of zonder begeleiding? Bent u graag buiten of doet u liever iets binnen?

Wilt u meer bewegen of zoekt u een creatieve activiteit. Samen bespreekt u welke dingen u kunt doen om uw leven prettiger te maken. Wat dat precies is, hangt af van wat u leuk vindt en graag wilt.

De welzijnscoach heeft veel informatie over allerlei activiteiten in de buurt. Dit kunt u in een groep doen, maar ook alléén. De activiteiten passen bij meer plezier en zin in het leven.

Misschien ziet u er tegenop om zelf ergens naartoe te gaan. Of vindt u het moeilijk contacten te maken. Dan kan de welzijnscoach een keer meegaan of op een andere manier hierbij helpen.



Hoe werkt het?

- U krijgt Welzijn op Recept voorgeschreven van uw huisarts, POH of andere zorgverlener.
- U kunt zelf een afspraak maken met de welzijnscoach door te bellen naar: 06 - 23792529 of een e-mail te sturen naar beweegmakelaar@winterswijk.nl
- Als u na een week nog geen contact met ons heeft opgenomen, bellen wij u.
- De welzijnscoach heeft veel informatie en ervaring.

- U heeft een persoonlijk gesprek met de welzijnscoach.
- In dit gesprek onderzoekt u samen wat u kunt doen om u beter te voelen.
- U gaat aan de slag, de welzijnscoach helpt u daarbij.
- Na ongeveer 3 maanden bespreekt u met de welzijnscoach hoe het met u gaat.

Welke activiteiten zijn er?

Hierbij zijn er mogelijkheden om mee te doen aan bijvoorbeeld creatieve activiteiten zoals schilderen of handwerken of met materialen werken zoals met hout, activiteiten om elkaar te ontmoeten en koffie te drinken, spelletjes doen, muziek of zang.

Beweeg activiteiten

Bewegen is een goede manier om te ontspannen. Het is goed voor uw gezondheid en het geeft energie. Bewegen kunt u alleen doen, maar ook samen met anderen.

Denk bijvoorbeeld aan:

- Sportief wandelen
- Aqua gym
- Stoelyoga
- Walking voetbal

Beweeg individueel of met een beweegmaatje.

Voor anderen

U wilt graag iets betekenen voor anderen, maar u weet niet hoe. De welzijnscoach helpt u bij het vinden van passend vrijwilligerswerk. Uw bijdrage kan voor anderen het verschil maken en daar voelt u zichzelf ook goed bij.

Vrije tijd

Heeft u een hobby waar u best weer eens mee aan de slag wilt? Of wilt u graag iets nieuws proberen maar u weet niet zo goed wat? Het kan fijn zijn om samen met anderen iets te leren en uzelf te blijven ontwikkelen. U kunt denken aan kunst en cultuur, een moestuin of yoga. De welzijnscoach kijkt graag samen met u wat bij u past en welke mogelijkheden er zijn in Winterswijk.

