

# Afspraak

Datum

Tijdstip

Naam

.....

.....

.....

.....

.....



Het aanbod sluit aan op wat je als deelnemer nodig hebt, in samenwerking met MEE & de Wering en stichting Netwerk.

## Welzijn op Recept

Aandacht en activiteiten als medicijn.

Welzijn op Recept wordt mede mogelijk gemaakt door:



Verbindt, versterkt, voorkomt



## Een verwijzing voor Welzijn op Recept. Wat fijn!

Je kunt een verwijzing krijgen voor Welzijn op Recept, vraag ernaar bij de huisartsenpraktijk. In deze folder wordt uitgelegd wat deze verwijzing betekent.

Je krijgt een afspraak met een sociaal werker van MEE & de Wering en Stichting Netwerk.

Zij neemt binnen enkele werkdagen contact met je op om een afspraak te maken. Tijdens deze kennismaking bespreek je jouw situatie en wat je graag zou willen doen. De sociaal werker zoekt daarna, samen met jou, naar mogelijkheden die bij je passen. Zij helpt je ook met het aanmelden voor de activiteit.

Wil je meer gesprekken om tot een keuze te komen, of vind je het prettig als er de eerste keer iemand met je meegaat naar de activiteit? Dat is mogelijk. De sociaal werker regelt dat ook!

### Wat is Welzijn op Recept?

Heb je last van lichamelijke klachten, somberheid, stress of angst? En wil je daar graag iets aan doen, maar weet je niet hoe? Welzijn op Recept helpt je hierbij. Door iets te gaan doen wat je leuk vindt en waar je goed in bent, ga je je weer beter voelen. Je kan bijvoorbeeld nieuwe mensen ontmoeten of een hobby oppakken. Soms is het lastig om hier alleen mee aan de slag te gaan. De sociaal werker helpt je hierbij.



### Welke activiteiten zijn er?

Er zijn veel verschillende soorten activiteiten beschikbaar in Hoorn. Hieronder staan een aantal voorbeelden.

Met de sociaal werker bespreek je welk soort activiteit je graag wilt doen. Er is altijd een activiteit te vinden die je past!

### Voorbeelden van welzijnsactiviteiten:

- Nieuwe mensen ontmoeten;
- Samen eten;
- Gezelschap van een maatje;
- Samen bewegen, individueel of in een groep;
- Sport en cultuur clinics;
- Een hobby oppakken zoals zingen in een koor, schilderen of andere creatieve activiteiten;
- Actief zijn in de buurt of bij een vereniging, met of zonder introductie;
- Leefstijl veranderen;
- Lotgenotencontact, zoals bij rouwverwerking;
- Meedoen aan een training;
- Een cursus of opleiding oppakken;
- Vrijwilligerswerk.