



Zie voor een actueel aanbod van welzijnsactiviteiten in uw wijk het toegestuurde overzicht van MEE& de Wering in samenwerking met Stichting Netwerk of vraag het de Sociaal werker Welzijn op Recept van uw praktijk. Het aanbod van MEE& de Wering is niet speciaal wijkgericht, het aanbod sluit aan op wat er nodig is voor de deelnemer.

Welzijn op Recept

Aandacht en activiteiten
als medicijn

Welzijn op Recept wordt mede mogelijk gemaakt door:



Projectondersteuning vanuit Stichting Zorg Optimalisatie Noord-Holland (ZONH).

Een verwijfsbrief voor Welzijn op Recept. Wat fijn!

U heeft een verwijfsbrief gekregen van uw zorgverlener voor Welzijn op Recept. In deze folder wordt uitgelegd wat dit betekent.

U krijgt een afspraak met een sociaal werker van MEE& de Wering.

De sociaal werker zal binnen een week contact met u opnemen voor het maken van een afspraak. U maakt kennis en bespreekt wat u graag zou willen doen. De sociaal werker zoekt daarna, samen met u, naar een activiteit die bij u past. Hij/zij helpt u ook met het aanmelden voor de activiteit.

Wilt u meer gesprekken om tot een keuze te komen, of vindt u het fijn als er de eerste keer iemand met u meegaat naar de activiteit? Dat is ook mogelijk. De sociaal werker regelt dan een welzijnscoach van Stichting Netwerk, een stadsgenoot die met u meedenkt en doet!

Wat is Welzijn op Recept?

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



Welke activiteiten zijn er?

Er zijn veel verschillende soorten activiteiten beschikbaar in Hoorn. Hieronder staan een aantal voorbeelden. Met uw sociaal werker bespreekt u welk soort activiteit u graag wilt doen. Er is altijd een activiteit te vinden die bij u past!

Voorbeelden van welzijnsactiviteiten:

- Nieuwe mensen ontmoeten en samen koken en eten.
- Gezelschap van een maatje.
- Advies over uw financiële situatie.
- Sporten of bewegen; bijvoorbeeld wandelen, meer bewegen voor ouderen, yoga.
- Oppakken van een oude hobby; zoals zingen in een koor, schilderen, dans, creativiteit.
- Actief zijn in de buurt of bij een vereniging.
- Leefstijl veranderen.
- Lotgenotencontact; bijvoorbeeld rouw.
- Meedoen aan een training; bijvoorbeeld op het gebied van levenskunst of assertiviteit.
- Een cursus of opleiding oppakken.
- Vrijwilligerswerk.