

Aandacht en activiteiten als medicijn

Een verwijfsbrief voor Welzijn op Recept.

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.

De sociaal werker van Stichting Netwerk neemt binnen een week contact met u op voor het maken van een afspraak. U maakt kennis met de sociaal werker en bespreekt wat u graag wilt doen. De sociaal werker zoekt samen met u naar een passende activiteit en helpt met het aanmelden.

Wilt u meer gesprekken om tot een keuze te komen, of vindt u het fijn als iemand met u mee gaat? Dat is ook mogelijk. De sociaal werker regelt dan een welzijnscoach, bijvoorbeeld een dorpsgenoot die met u meedenkt en meedoet!



Wat is Welzijn op Recept?

Heeft u last van lichamelijke klachten, somberheid, stress of angst? U wilt hier graag iets aan doen, maar weet niet hoe? Welzijn op Recept helpt u hierbij. Door iets te gaan doen wat u leuk vindt of 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 activiteiten beschikbaar in de buurt. Enkele voorbeelden:

- nieuwe mensen ontmoeten, samen eten
- bewegen, bijvoorbeeld wandelen, dansen of yoga
- advies over financiën
- creativiteit, zoals schilderen of zingen
- actief zijn in de buurt
- leefstijl veranderen
- een cursus of opleiding
- vrijwilligerswerk.

