



Meer
plezier en
zin in het
leven

**Welzijn
op Recept**



sociaal werk
de schans

Wat is Welzijn op Recept?

Soms is het lastig om uit een dip te komen. Bijvoorbeeld na een tegenslag, een nare gebeurtenis of als je ziek bent geweest. Je wilt wel iets doen om je beter te voelen, maar je weet niet goed hoe.

Dan kan Welzijn op Recept een goede oplossing zijn. Dat is ondersteuning van de welzijnscoach voor een betere gezondheid en welbevinden.

Wat doet de welzijnscoach?

De welzijnscoach van Sociaal Werk De Schans kijkt samen met jou naar jouw dagelijks leven. Wat kun je doen om te zorgen dat je je beter voelt?

Wat vind je leuk? Doe je graag iets alleen of juist samen? Zoek je een activiteit met of zonder begeleiding? Ben je graag buiten of doe je liever iets binnen? Samen maak je een plan.

Hierin staat wat jij kunt doen om jouw leven prettiger te maken.

De welzijnscoach heeft veel informatie over allerlei gezamenlijke activiteiten in de buurt. Maar er zijn ook veel dingen die je alleen kunt doen. De verschillende activiteiten passen bij de 6 pijlers van Positieve Gezondheid. Deze pijlers en de bijpassende activiteiten vind je hiernaast.

Misschien zie je er tegenop om zelf ergens naartoe te gaan. Of vind je het moeilijk contacten te maken. Dan kan de welzijnscoach iemand zoeken die jou hiermee helpt.

Mijn Positieve Gezondheid

1. Lichaamsfuncties

Je voelt je beter met een gezond en fit lichaam. Het helpt om te werken aan je conditie, voldoende te bewegen, voldoende te slapen en gezond te eten. Heb je pijn of andere problemen met jouw lichaam? Als je hier iets aan wilt doen, dan helpt de welzijnscoach jou om daarvoor een plan te maken.

2. Mentaal welbevinden

Probeer vrolijk te zijn en accepteer jezelf zoals je bent. Leer op een goede manier omgaan met veranderingen. Door positief te denken voel je je beter. En je kunt makkelijker omgaan met dingen die tegenvallen.

3. Zingeving

Doe dingen waar je blij van wordt. Ga bijvoorbeeld verder met een hobby van vroeger. Of probeer iets nieuws. Nieuwe dingen leren geeft zelfvertrouwen en plezier. Doe iets voor een vriend of vriendin. Of voor een onbekende. Iets doen voor een ander geeft een goed gevoel. Zoek een activiteit die bij jou past. De welzijnscoach kan jou hierbij ondersteunen.

4. Kwaliteit van leven

Voor plezier en zin in het leven is het belangrijk dat deze zaken in orde zijn:

- je woont prettig.
- je hebt geen schulden of andere zorgen over geld.
- je voelt je veilig.

Is een van deze zaken niet goed in orde? De welzijnscoach kan jou helpen hulp te zoeken om dat te verbeteren.

5. Meedoen

Hoe kun je meer leuke contacten hebben met andere mensen? Zoek elkaar op en maak samen plezier. Zorg dat je steun van anderen krijgt als je dit nodig hebt. Heb interesse in de maatschappij. Doe dingen die je zinvol vindt. De welzijnscoach helpt jou hiervoor een plan te maken.

6. Dagelijks functioneren

Durf aan te geven wat je wel en niet wilt en wat voor jou belangrijk is. En vraag om hulp als je dat nodig hebt.



Hoe werkt het?

Je krijgt een welzijnsrecept van de huisarts of andere zorgverlener. De welzijnscoach belt jou binnen een week om een afspraak te maken. Óf: je belt zelf Sociaal Werk De Schans en maakt een afspraak.

Je hebt dan een persoonlijk gesprek met de welzijnscoach. In dit gesprek onderzoek je samen wat je kunt doen om je beter te voelen.

Vervolgens ga je aan de slag, de welzijnscoach helpt jou daarbij.

Na ongeveer een maand bespreek je met de welzijnscoach hoe het met je gaat.

Kost de welzijnscoach geld?

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

Wil je graag een afspraak met de welzijnscoach?

Laat dit weten aan je huisarts of andere zorgverlener. Dat kan ook telefonisch.

Sociaal Werk De Schans

Lindensteenlaan 44
9351 KG Leek
Postbus 50
9460 AB Gieten
t (0594) 745 620

www.sociaalwerkdeschans.nl
info@sociaalwerkdeschans.nl

Voor uw rechten (o.a. klachten en privacy) verwijzen we naar de folder 'Uw rechten, onze plichten' op de website onder het kopje Privacy Statement.



**sociaal werk
de schans**
Onderdeel van Tintengroep