



# Welzijn op RECEPT

Aandacht en activiteiten als medicijn



**JE BETER VOELEN BEGINT HIER!**

Je hebt een verwijzing gekregen van je huisarts of praktijkondersteuner voor Welzijn op Recept.

In deze folder wordt uitgelegd wat dit betekent.



## Voor wie is Welzijn op Recept?

Welzijn op Recept is er voor alle patiënten van huisartsenpraktijken in Montfoort en Linschoten en kan je helpen wanneer je:

- ervaart dat je iets mist in je leven;
- je nutteloos voelt (door bijv. werkloosheid);
- je niet gelukkig voelt;
- je eenzaam voelt of weinig onder de mensen komt;
- slecht slaapt of constant moe en overvraagd voelt;
- angstig of somber bent;
- andere psychosociale klachten hebt.

## Wat doet de welzijnscoach?

De welzijnscoach gaat met jou in gesprek en bekijkt samen met jou hoe je weer plezier kunt krijgen in je leven. Bijvoorbeeld door nieuwe activiteiten te ondernemen, te gaan sporten of aan de slag te gaan als vrijwilliger. Het resultaat van het gesprek is een voorstel op maat, dus helemaal afgestemd op jouw persoonlijke situatie.

Misschien zie je er tegenop om zelf ergens naar toe te gaan of vind je het lastig om contacten te leggen. Als je daar hulp bij nodig hebt, dan schakelt de welzijnscoach iemand in om je te helpen.





## Activiteiten om weer grip op je leven te krijgen

De welzijnscoach weet welke activiteiten er in de buurt zijn. Dit kunnen groepsactiviteiten of één op één contacten zijn.

Bijvoorbeeld:

- het volgen van een opleiding of cursus waardoor je nieuwe vaardigheden leert en kennis opdoet;
- actief worden in een vereniging, in de buurt of in de politiek;
- een hobby oppakken of creatief bezig zijn;
- samen fietsen, wandelen of sporten;
- vrijwilliger worden waardoor je voor anderen een steun in de rug kunt zijn.

## Kosten

De gesprekken met de welzijnscoach zijn gratis. Wel kunnen vervolgactiviteiten kosten met zich meebrengen. Je kunt hierin zelf kiezen wat het beste bij jouw financiële situatie past.

# Welzijn op RECEPT

Welzijn op Recept is een gezamenlijk initiatief van:



Gemeente  
Montfoort



## AFSPRAAK WELZIJNSCOACH

Binnen enkele dagen neemt de welzijnscoach contact met je op voor het maken van een afspraak.


## WELZIJNSCOACH


Sanne van Eck

## MEER INFORMATIE

Kijk voor meer informatie op [www.swomontfoort.nl/welzijn-op-recept](http://www.swomontfoort.nl/welzijn-op-recept).

## CONTACT

 [welzijnscoach@swomontfoort.nl](mailto:welzijnscoach@swomontfoort.nl)

 0348-469109

## Stichting Welzijnsondersteuning Montfoort-Linschoten (SWOM)

Kasteelplein 5  
3417 JG Montfoort  
0348-469109  
[info@swomontfoort.nl](mailto:info@swomontfoort.nl) | [www.swomontfoort.nl](http://www.swomontfoort.nl)