**Welzijn op Recept**

**Wat is Welzijn op Recept?**

Soms is het lastig om uit een dip te komen. Bijvoorbeeld als u iets ergs heeft meegemaakt, als u ziek bent geweest of uw baan bent kwijtgeraakt. U wilt wel iets doen om u beter te voelen, maar u weet niet goed hoe. Dan kan Welzijn op Recept een goede oplossing zijn. Dat is een verwijsbrief voor een gesprek met de welzijnscoach.

**Wat doet de welzijnscoach?**

Onze welzijnscoach is Rachel Admiraal. Zij kijkt samen met u naar uw dagelijks leven. Wat kunt u doen om te zorgen dat u zich beter voelt? Wat vindt u leuk? Doet u graag iets alleen of juist samen? Zoekt u een activiteit met begeleiding of zonder begeleiding? Bent u graag buiten of doet u liever iets binnen?

Samen maakt u een plan. Hierin staan de dingen die u kunt doen om uw leven prettiger te maken. En zinvoller. Wat er in het plan komt, hangt af van wat u leuk vindt. En waar u goed in bent.

De welzijnscoach heeft veel informatie over allerlei gezamenlijke activiteiten in de buurt. Maar er zijn ook veel dingen die u alleen kunt doen. De activiteiten passen bij 6 recepten voor meer plezier en zin in het leven. Deze recepten staan achterin deze folder.

Misschien ziet u er tegenop om zelf ergens naartoe te gaan. Of vindt u het moeilijk contacten te maken. Dan kan de welzijnscoach iemand zoeken die u hiermee helpt.

**Hoe werkt het?**

* U krijgt een welzijnsrecept van uw huisarts of andere zorgverlener.
* De welzijnscoach belt u binnen een week om een afspraak te maken.
* Of u belt zelf de welzijnscoach en maakt een afspraak.
* U heeft een persoonlijk gesprek met de welzijnscoach.
* In dit gesprek onderzoekt u samen wat u kunt doen om u beter te voelen.
* U gaat aan de slag, de welzijnscoach helpt u daarbij.
* Na ongeveer een maand bespreekt u met de welzijnscoach hoe het met u gaat.

**Kost de welzijnscoach geld?**

De gesprekken met de welzijnscoach zijn voor u gratis. Het kan wel zijn dat een activiteit die u kiest, geld kost. Bijvoorbeeld een sportvereniging. U kiest zelf wat het beste bij u past.

**Wilt u graag een afspraak met de welzijnscoach?**   
Doe dan dit:

* U laat dit weten aan uw huisarts of zorgverlener. Dat kan ook telefonisch. De welzijnscoach belt u dan om een afspraak te maken.
* Of u belt meteen met de welzijnscoach en maakt en afspraak. Het nummer van Rachel Admiraal is 06 – 40 64 15 00.

**6 recepten voor plezier en zin in het leven**

**1. Een gezond en sterk lichaam**

U voelt zich beter met een gezond en fit lichaam. Het helpt om te werken aan uw conditie, voldoende te bewegen, voldoende te slapen en gezond te eten. Heeft u pijn of andere problemen met uw lichaam? Zoek dan een manier om daar beter mee om te gaan.

**2. Gevoel en gedachten**

Wees vrolijk en accepteer uzelf zoals u bent. Leer op een goede manier omgaan met veranderingen. Door positief te denken voelt u zich beter. En u kunt beter omgaan met dingen die tegenvallen.

**3. Zinvol leven**

Doe dingen waar u 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 u past.

**4. De basis voor een prettig leven**

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

* u woont prettig.
* u heeft geen schulden of andere zorgen over geld.
* u voelt zich veilig.

Is een van deze zaken niet goed in orde? Zoek dan hulp om dat te verbeteren.

**5. Meedoen**

Hoe kunt u meer leuke contacten hebben met andere mensen? Zoek elkaar op en maak samen plezier. Zorg dat u steun van anderen krijgt als u dit nodig heeft.

Heb interesse in de maatschappij. Doe dingen die u zinvol vindt.

**6. Dagelijks leven**

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