Wat is Welzijn op Recept?

Welzijn op Recept is een aanpak voor mensen die na een ingrijpende gebeurtenis of een moeilijke periode het lastig vinden om een positieve draai aan het leven te geven en weer aansluiting te vinden.

Bij deze aanpak schrijft een huisarts geen medicijnen voor maar een recept uit voor welzijn. Samen met de adviseur welzijn stel je een welzijnsarrangement samen en ga je aan de slag.

Welzijn op Recept kan je helpen om mensen te ontmoeten, zinvol bezig te zijn en gewaardeerd te worden.

Samen zetten we de eerste stap

Het liefst wil je zonder medicijnen of psychologische zorg er weer bovenop komen. Maar hoe pak je dit aan en waar begin je? In een gesprek met de adviseur welzijn onderzoekt je waar je energie van krijgt. Wat kan je goed en waar word je blij van? Vervolgens wordt je gekoppeld aan een vrijwillige coach die je helpt bij die lastige eerste stappen.

Hoe werkt het?

➔ Je ontvangt een recept voor welzijn.
➔ Je huisarts of hulpverlener informeert de adviseur welzijn van Welzijn Stichtse Vecht.
➔ Binnen 7 werkdagen neemt de adviseur welzijn contact met je op voor het maken van een afspraak.
➔ Je hebt een gesprek met een adviseur welzijn van Welzijn Stichtse Vecht. Tijdens dit gesprek verken je jouw wensen en mogelijkheden om iets te gaan doen of anderen te ontmoeten. Je wordt gekoppeld aan een vrijwillige coach.
➔ Samen met je coach maak je een stappenplan. Je neemt vervolgens zelf de eerste stap, eventueel met hulp van je coach.
➔ Regelmatisch besprek je samen met je coach hoe het gaat. We gaan ervan uit dat het traject ongeveer 3 maanden duurt.

De 6 stappen naar je beter voelen


1. Denk positief en optimistisch
2. Geef je leven zin
3. Leef bewust en geniet
4. Maak contact met anderen
5. Beweeg, eet gezond en ontspan
6. Deel je geluk

Zo bereik je ons

Heb je een vraag?
Neem contact met ons op.
✉ via@welzijnsnv.nl
📞 0346 290170
www.welzijnstichtsevecht.nl

Welzijn op Recept is ontwikkeld door:
Gezondheidscentrum De Roerdomp Nieuwegein,
MOvactor Nieuwegein en het Trimbos-instituut.

welzijn op recept

Je beter voelen begint hier
Smakelijke ontmoetingen
Samen genieten van een lekkere maaltijd doet een mens goed. Leer buurtgenoten kennen tijdens een avondmaaltijd in je buurt. Of leer nieuwe gerechten kennen en bereiden.

De kracht van de natuur

Lichaam en Geest
De nauwe relatie tussen lichaam en geest is voor velen herkenbaar. Met wat rust in je hoofd en positief denken voelen we ons vaak al snel beter. Investeer in activiteiten die hieraan bijdragen.

Ontdekken en doen

Wandelen in de natuur
Van weide polder tot de prachtige Vecht. Er is genoeg mooie natuur in de directe omgeving. Loop mee met een wandelgroepje of vraag een buurtgenoot om wekelijks een wandeling te maken.

Groene vingers
Doe jij liever iets met je handen en ben je graag met een concrete klus bezig? Dan kun je de natuur onderhouden in je directe omgeving. Denk bijvoorbeeld eens aan wilgen, knotten of ga aan de slag als tuinvrijwilliger bij mensen die dit zelf niet (meer) kunnen.

Yoga
Hatha Yoga is gebaseerd op verschillende traditionele lichaamshoudingen en adem- en ontspanningstechnieken. Hierdoor ontstaat er een natuurlijke balans tussen spanning en ontspanning in het lichaam en de geest.

Filosofie
Hou je van lezen? En van praten of denken? Soms is het goed om te filosoferen over hoe je in het leven staat. In de bijeenkomsten wordt kennisgemaakt met laagdrempelige filosofie.

Bewegen is gezond. Het verbetert je conditie, daagt je uit, biedt ontspanning en geeft je een goed gevoel. Wil je graag samen met anderen bewegen of beweeg je liever individueel? Er zijn diverse mogelijkheden in Stichtse Vecht.

Schildersclub
Ben jij creatief en vind je het leuk om te tekenen en schilderen? Sluit je aan bij een schildersclub en leer nieuwe vaardigheden en technieken.

Samen op stap
Lijkt het je leuk om samen met een vrijwilliger of buurtgenoot op stap te gaan? Bezoek samen musea, concerten of een theater en praat gezellig na. Laat je inspireren door culturele activiteiten.

Digitale vaardigheden
Wil je graag meer op je computer doen, maar weet je niet wat de mogelijkheden zijn? Verbeter je digitale vaardigheden en doe mee met de cursus Klik & Tik in de Bibliotheek.

Zet je talenten in voor een ander

Hardlopen
Lopen in een groep is gezellig, je krijgt tips en advies en leert nieuwe mensen kennen. Een groep motiveert, stimuleert en kan een stok achter de deur zijn.

Gym in het water
Effectief bewegen en werken aan algehele fitheid op een minder belastende manier? Kom in Safari (Maarssenbroek) oefeningen doen in verwarmed water, in ondiep bassin.