

Welzijn op recept

Aandacht en activiteiten als medicijn



WIJ Heemstede

Herenweg 96, 2101 MP Heemstede
023 - 548 38 28



Welzijn op recept

- U wilt wat ondernemen, maar u weet niet goed hoe of wat?
- U wilt ontdekken waar u goed in bent of waar u plezier aan beleeft?
- Na een moeilijke periode hebt u behoefte aan afleiding?

Kunt u één of meer van deze vragen met 'ja' beantwoorden? Dan kijken we samen naar de mogelijkheden: dát is Welzijn op recept.

Denk aan meer contact met de mensen om u heen, een leuke en/of sportieve activiteit doen, een hobby of passie ontdekken of zélf iets betekenen voor een ander.

Onder de mensen komen, aan activiteiten deelnemen of een zinvolle tijdsbesteding hebben een positief effect op hoe u zich voelt. Samen zoeken we een activiteit waarbij u zich prettig voelt én dat ervoor zorgt dat uw gezondheid verbetert.

Waar kunt u aan denken?

Sociale contacten: samen leuke dingen doen

U hebt plezier in samen bezig zijn of iets aanpakken. De gezelligheid van met elkaar, ontspannen, contact, spreekt u aan. Bijvoorbeeld naar een lezing, workshop of museum, een dagje uit of nieuwe mensen leren kennen.

Iets doen voor een ander: vrijwilligerswerk

Wilt u iets betekenen voor de buurt of voor anderen om u heen? U kunt letterlijk de handen uit de mouwen steken bij buurtwerk of meedenken over uw wijk of woonplaats. Maar ook een boodschapje doen voor de buurman, samen een spelletje doen en tijd voor elkaar maken of bijvoorbeeld mensen naar de dokter, het ziekenhuis of familiebezoek rijden kan voor u iets zijn waar u energie uit haalt.

Bewegen met plezier

U wilt graag (weer of meer) gaan bewegen. Maar wat past bij u en hebt u er ook plezier in? Samen kijken we naar wat u kan en wat u leuk vindt. Bijvoorbeeld een wandel - of fietsclub, fitness of conditietraining, of andere beweegactiviteiten.

Zin in het leven

Iedere levensfase kent vreugde en zorgen. Misschien wilt u hierover in gesprek en zou u het fijn vinden om meer steun te krijgen van anderen als u dat nodig heeft. Ook erbij horen draagt bij aan meer zin in het leven. Samen kunnen we kijken hoe we u hierbij kunnen helpen.

Kwaliteit van leven

Zit u lekker in uw vel?
Hebt u voldoende rust en tijd voor uzelf?
Hebt u het gevoel dat uw leven in balans is? Of juist niet?
Doet u de dingen die u wilt doen?
We denken graag met u mee.

Aanmelden

Welzijn op recept is voor iedereen vanaf 18 jaar.
Woont u in Heemstede en wilt u meer informatie over Welzijn op recept?
Of wilt u als arts of hulpverlener iemand aanmelden?

Neem dan contact op met
Margriet Duivenvoorde
E-mail: mduivenvoorde@wijheemstede.nl
Tel.: 06 - 43 78 81 33



Welzijn op recept is een samenwerking van
Het Loket Heemstede en WIJ Heemstede.

Meer informatie over WIJ Heemstede vindt u op
www.wijheemstede.nl

