

## Een verwijsbrief voor Welzijn op Recept.



## Wat gebeurt er nu?



### U krijgt een verwijzing voor een welzijnscoach

U heeft een verwijzing gekregen voor Welzijn op Recept. Dat betekent dat de welzijnscoach contact met u gaat opnemen. Met uw huisarts of verwijzer heeft u afgesproken of dat via de telefoon of de mail gebeurt. Samen met de welzijnscoach maakt u dan een afspraak voor uw eerste ontmoeting.

U mag ook zelf contact opnemen, maar dat hoeft niet.

### De eerste afspraak

Bij de eerste afspraak leert u elkaar een beetje kennen. Soms volgen er daarna nog meer gesprekken. Samen bespreekt u wat u zou willen doen. Daarna zoekt uw welzijnscoach samen met u naar een activiteit die bij u past.

### Samen kiezen

Als u een keuze heeft gemaakt, helpt de coach u met het aanmelden voor de activiteit. Vindt u het fijn dat de coach de eerste keer meegaat, dan kan dat.

## Meer informatie? Lees verder op:

[welzijnopreceptamsterdam.nl](http://welzijnopreceptamsterdam.nl)



# Welzijn op Recept

Aandacht en activiteiten  
als medicijn

Welzijn op Recept wordt in opdracht van de Gemeente Amsterdam  
uitgevoerd door:



U hebt een verwijfsbrief gekregen van uw huisarts of een andere zorgverlener voor Welzijn op Recept. In deze folder wordt uitgelegd wat dit voor u betekent.

## Wat is Welzijn op Recept?

U heeft regelmatig last van klachten als vermoeidheid, somberheid, eenzaamheid, stress of angst en daar wilt u graag iets aan doen. Welzijn op Recept helpt u hierbij.

Door iets te gaan doen wat u leuk vindt en waar u goed in bent, gaat u zich weer beter voelen. Samen met uw welzijnscoach onderzoekt en bespreekt u wat u graag zou willen doen.

U kunt nieuwe mensen ontmoeten of een oude of nieuwe hobby oppakken. De welzijnscoach weet wat er bij u in de buurt te doen is en helpt u om een activiteit te vinden die bij u past.



## Welke activiteiten zijn er?

In Amsterdam is veel te doen. Of u nou van koken of tuinieren houdt, graag zingt of leest of liever sport, er is vast iets wat u aanspreekt. De welzijnscoach weet wat er bij u in de buurt te doen is en helpt u om een activiteit te vinden die bij u past.



### Spel en bewegen

Regelmatig bewegen is niet alleen gezond voor uw lichaam, het maakt u ook mentaal sterker en veerkrachtiger. Ga bijvoorbeeld bij een wandel- of fietsclub of begin met conditietraining of fitness op uw eigen niveau.



### Lichaam en geest

U voelt zich het best als lichaam en geest met elkaar in balans zijn. Het is daarom belangrijk daar aandacht aan te besteden. Bijvoorbeeld via een cursus mindfulness, yoga of tai chi.



### Kunst en cultuur

Kijken naar kunst of juist zelf iets maken kan er voor zorgen dat u zich beter gaat voelen. Denk eens aan een cursus tekenen of schilderen of ga met een groepje mensen naar museum, concert of theater.



### Ontdekken en doen

Prikkel uw brein en leer iets nieuws. Volg bijvoorbeeld een computer- of taalles of word lid van een leesclub of een koor.



### Smakelijke ontmoetingen

Houdt u van koken en/of lekker eten? Denk dan eens aan een kookcafé, word lid van een eetclub of organiseer een maaltijd met buurtgenoten.



### De Kracht van de natuur

Buiten zijn in de natuur geeft energie. Dat kan met een wandeling in park of bos, of zoek een (moes)tuintje bij u in de buurt.



### Zoek een maatje of vrijwilligerswerk

Ontmoetingen met anderen maken uw wereld groter. Voelt u er voor om vrijwilligerswerk te gaan doen? Of zoekt u een maatje om regelmatig mee op stap te gaan? Uw welzijnscoach helpt u met zoeken naar gezelschap dat bij u past.