

Krijg weer grip en plezier
op uw dagelijks leven

Welzijn op Recept Enkhuizen



En ga met uw Welzijnscoach van start

Je beter voelen
begint hier!

Hoe werkt het?

1

Recept voor welzijn: u heeft een recept ontvangen van uw huisarts of praktijkondersteuner.

2

Contact opnemen: de welzijnscoach van Welzijnswerk Enkhuizen neemt binnen vijf werkdagen contact met u op.

3

Gesprek met welzijnscoach: tijdens het gesprek verkent u uw wensen en mogelijkheden en zet u de eerste stap.

4

Stappenplan: samen met uw welzijnscoach maakt u een stappenplan. U zet zelf de stappen met hulp van uw coach.

5

Regelmatige gesprekken: u heeft regelmatig gesprekken om te kijken hoe het gaat. Het traject duurt ongeveer drie maanden.

De 6 stappen naar je beter voelen

Volgens hoogleraar Jan Auke Walburg is een gelukkig en zinvol leven minder complex dan u denkt. Hij presenteert 6 principes van duurzaam geluk die terugkomen in de arrangementen van Welzijn op Recept:

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



Welzijn op Recept

U heeft een verwijzing gekregen van uw huisarts of praktijkondersteuner voor Welzijn op Recept. Maar hoe pakt u het aan als u zonder medicijnen of psychologische zorg weer op de been wilt komen? In deze folder wordt alles uitgelegd.

Wat is Welzijn op Recept?

Welzijn op Recept is er voor iedereen die na een ingrijpende gebeurtenis of moeilijke periode, moeite heeft om weer aansluiting te vinden en een positieve draai aan het leven te geven. Heeft u bijvoorbeeld last van lichamelijke klachten, somberheid, stress of angst? En wilt u daar graag iets aan doen, maar weet u niet hoe? Welzijn op Recept helpt u hierbij!

Afspraak Welzijnscoach

Binnen vijf werkdagen neemt de welzijnscoach contact met u op voor het maken van een afspraak. In het gesprek met de welzijnscoach ontdekt u waar u energie van krijgt, waar u blij van wordt en wat u leuk vindt om te doen. De welzijnscoach zoekt, samen met u, naar een activiteit die hierbij past. Door iets te gaan doen wat u leuk vindt kunt u zich weer beter voelen. U kunt bijvoorbeeld nieuwe mensen ontmoeten of een oude hobby oppakken.



Binnen vijf werkdagen neemt de welzijnscoach contact op voor het maken van een afspraak.



Ontdekken van welke activiteiten u energie krijgt!



Samen zetten we de eerste stap!

Zinvol bezig zijn

Soms is het lastig om hier alleen mee aan de slag te gaan. De welzijnscoach kan u helpen met het aanmelden voor de activiteit en eventueel ook met u meegaan naar de activiteit als u daar behoefte aan heeft. Op deze manier stelt u samen met de welzijnscoach uw eigen welzijnsarrangement samen. Welzijn op Recept helpt u om mensen te ontmoeten, zinvol bezig te zijn en gewaardeerd te worden. Samen zetten we de eerste stap! Daarna kunt u zelfstandig deelnemen aan de activiteit.

Welzijnscoach bereikbaar

Uw welzijnscoach blijft op de achtergrond bereikbaar voor vragen en advies. De welzijnscoach laat – als u dat goed vindt – uw huisarts weten welke oplossing er gekozen is. Als u na de eerste periode tevreden bent en weer grip en plezier heeft op uw dagelijks leven, is het doel bereikt en Welzijn op Recept geslaagd.

Welzijn Enkhuizen is er voor u!

Het verbinden van mensen is onze missie, want Enkhuizen heeft zoveel moois te bieden. Door het oppakken van een activiteit die bij uw past, helpen we u weer een sprankje vreugde in uw leven te krijgen. Onze benadering is gericht op preventie en tijdelijke hulp: zo kort als mogelijk en zo lang als noodzakelijk.



De focus ligt op verbinding, positieve gezondheid en het bevorderen van eigen regie. Wij hebben het activiteitenaanbod in Enkhuizen in beeld gebracht en werken samen met diverse instellingen, stichtingen en verenigingen, waar u allerlei activiteiten kunt ondernemen.

Activiteiten en mogelijkheden in Enkhuizen



Smakelijke Ontmoetingen

Samen aan tafel: schuif aan voor een lekkere en gezonde maaltijd of help mee als vrijwilliger. Een deel van het aanbod in Enkhuizen: Koken met Streken in IJsselzand, Aanschuiftafel bij De Bonte Veer, Samen Lunchen in IJsselzand, eetgroep bij De Baanbreker.



Kracht van de natuur

Wandelen in de natuur: maak je hoofd leeg op De Veste, De dijk, het blote voeten pad of in het Streekbos. Ga Wandelen met de wandelgroep van IJsselzand, naar de Natuurtuin van het Hertenkamp of de kinderboerderij.

Groene vingers: werk mee in een (moes)tuin of als tuinvrijwilliger bij mensen die dit zelf niet meer kunnen.



Lichaam en Geest

Mindfulness: mindfulness en adem- en ontspanningstechnieken zorgen voor balans tussen lichaam en geest.

Filosofie: kennismaken met laagdrempelige filosofie in de bibliotheek.

Activiteiten en mogelijkheden in Enkhuizen



Beweeg

Sport en beweging: diverse sportmogelijkheden zoals wandelen, volksdansen, koersballen en bewegen via gymnsport Enkhuizen.

Zwemmen: Werken aan uw algemene fitheid in het water.

Ontdekken en doen

(Digitale) vaardigheden: verbeter je digitale vaardigheden met cursussen zoals Klik & Tik via de Bibliotheek.



Vrijwilligerswerk: zet je talenten in als vrijwilliger. Goed met woorden? Word iemands taalmaatje. Sportief? Word scheidstrechtter of trainer. Handig met muis en toetsenbord én geduldig? Geef computerles. Luisterend oor? Word bezoekmaatje. Goed in regelen? Help bij het organiseren van een evenement. Samen gaan we op zoek naar wat het beste bij jou past.



Kunst en cultuur

Schilderclub: creatief bezig zijn met tekenen en schilderen. Werk met materialen zoals pastel, houtskool, acrylverf, olieverf, aquarel, keramiek en beeldhouwen.

Samen op stap: bezoek musea, concerten en theater met een maatje of buurtgenoot. Deel je ervaringen en laat je inspireren door culturele activiteiten.

Activiteiten en mogelijkheden in Enkhuizen



Deel je geluk

Hulp bij administratie en geldzaken: krijg ondersteuning bij financiële zaken voor minder stress en meer tijd voor positieve activiteiten.

Mentorschap: word mentor voor jongeren of nieuwe inwoners en deel je kennis en ervaring.

Culturele Uitwisselingen: leer over elkaars culturele achtergrond door gezamenlijke maaltijden, muziek en verhalen.

Kunstprojecten: Werk samen aan kunstprojecten die de vreugde en het geluk van de gemeenschap weerspiegelen.



Contact

Heb je een vraag? Neem contact met ons op via wor@welwonen.nu of 0228 350 500.

Welzijn op Recept is ontwikkeld door MOVactor Nieuwegein en het Trimbos-instituut.

