

# Ontdek waar jij je goed bij voelt



De welzijnscoach is er voor jou

## Samen aan de slag met **Welzijn op Recept**

lees meer op de achterzijde

Welzijn op Recept is een initiatief van de eerstelijnszorgverleners uit Leusden en Achterveld, Gemeente Leusden en Lariks Welzijn en Zorg

# Zo gaat Welzijn op Recept

Je hebt van je huisarts Welzijn op Recept gekregen. Met dit recept krijg je een afspraak bij een welzijnscoach. Samen met je coach ga je op zoek naar activiteiten of bezigheden waar jij je goed bij voelt. Dat kan een hobby zijn, lekker bewegen, een goed gesprek met een professional, mensen ontmoeten of juist anderen helpen. Ontdek samen met de welzijnscoach wat jou helpt.

## Hoe werkt het recept?

1. Je zorgverlener meldt je met jouw toestemming aan voor Welzijn op Recept.
2. Binnen 5 werkdagen neemt een welzijnscoach van Lariks contact met je op voor het maken van een afspraak voor een startgesprek.
3. Als uit het startgesprek niet meteen duidelijk is wat jou helpt, volgen meer gesprekken. Stap voor stap zoek je samen naar een activiteit die past bij jou.
4. Je meldt je aan bij een activiteit, eventueel met hulp van je welzijnscoach.
5. In overleg bepalen jullie samen een datum om te bespreken hoe het gaat.



“Elke week kook ik in de wijkkamer. Daarna eten we samen. Nooit gedacht dat ik zo blij zou worden van dit vrijwilligerswerk.”



“In m’n eentje zou ik nooit die stap hebben gezet. Met ondersteuning van de Welzijnscoach naar de beweeggroep was wat ik nodig had, nu ken ik mensen en ga ik zelf!”

## Kosten

De gesprekken met de welzijnscoach zijn gratis. De vervolgactiviteiten kunnen kosten met zich meebrengen. Je kunt zelf kiezen wat het best bij je financiële situatie past.

## Meer informatie

Heb je vragen over je Welzijn op Recept? Of heb je een recept gekregen en neem je liever zelf contact op met de welzijnscoach voor een kennismakingsgesprek? Stuur een e-mail met je vraag en contactgegevens naar [welzijnscoach@lariks-leusden.nl](mailto:welzijnscoach@lariks-leusden.nl) of bel met Nelleke Kruithoed: 06-500 60 873. Binnen 5 werkdagen neemt de welzijnscoach contact met je op.