



Verander je blik!

Herken je dit? Je zit niet lekker in je vel. Je hebt behoefte aan gezellige contacten of actief bezig zijn. Maar je weet niet hoe je dat kan regelen. Je bent niet alleen! Veel mensen voelen zich regelmatig eenzaam en hebben geen energie om iets te ondernemen. Welzijn & Kunst op Recept kan je helpen weer beter in je vel te komen. Een steuntje in de rug!



Welzijn & Kunst op Recept

Niet alle klachten kunnen door een medische behandeling worden opgelost, maar soms heb je wél baat bij een verandering van perspectief. Dan kan **Welzijn & Kunst op Recept** uitkomst bieden.

Praat met je huisarts

Hij of zij kan je doorverwijzen en in contact brengen met de welzijnscoach. Die kent de mogelijkheden voor artistieke en culturele activiteiten in de buurt en is bekend met organisaties die vrijwilligerswerk aanbieden.

Kies wat bij je past

In het gesprek met de welzijnscoach geef je aan wat je leuk vindt, welke hobby's je hebt of had en wat je plezier geeft. Samen met jou gaat de welzijnscoach op zoek naar zinvolle activiteiten die bij je passen. Dat kan zijn het ontmoeten van andere mensen, sporten of bewegen, vrijwilligerswerk doen in de buurt, een culturele activiteit bezoeken of een creatieve cursus volgen.

Begeleiding door de welzijnscoach

Wanneer er iets gevonden is wat je interessant lijkt, begeleidt de welzijnscoach je bij het aanmelden en starten. De welzijnscoach blijft op de achtergrond bereikbaar voor vragen en advies, en laat – als je dat goed vindt – de huisarts weten welke oplossing er is gekozen.*



Meer informatie:

welzijnmiddelburg.nl/welzijn-op-recept
kewalcheren.nl/projecten/kunst-op-recept

Let op!
Mogelijke bijwerkingen:

- meer energie
- meer zelfvertrouwen
- minder stress

*De begeleiding van de welzijnscoach is gratis! Wanneer je deelneemt aan een activiteit of een cursus betaal je de deelnemersbijdrage zelf. Als dit problemen geeft, dan kijkt de welzijnscoach samen met je naar andere financiële mogelijkheden.



Mogelijk gemaakt door de gemeente Middelburg