



WELZIJN

Op recept

Zet met de hulp van de huisarts en de welzijnscoach
de eerste stap naar
een aangener en gezonder leven.



ACTIVITEITEN OM WEER GRIP OP UW LEVEN TE KRIJGEN

De welzijnscoach is op de hoogte van activiteiten op allerlei gebied, bij u in de buurt of elders in de stad. Het kan gaan om groepsactiviteiten of om één op één contacten. U kunt hierbij denken aan:

- opleidingen of cursussen volgen waardoor u nieuwe dingen leert;
- actief worden in een vereniging, in de wijk, in de politiek;
- een hobby oppakken, creatief bezig zijn;
- samen fietsen, wandelen of sporten;
- vrijwilliger worden waardoor u voor anderen een steuntje in de rug kunt zijn.

WILT U MEER WETEN? OF EEN AFSPRAAK MAKEN?

Wilt u weten of Welzijn op recept iets voor u kan betekenen?

Neem contact op met uw huisarts of met welzijnscoach Debora den Haring via e-mail: debora.den.haring@wij.groningen.nl.

U kunt een afspraak maken met de welzijnscoach via het telefoonnummer van uw huisarts of bij de balie van de huisartsenpraktijk in Gezondheidscentrum Lewenborg.

KOSTEN

De gesprekken met de welzijnscoach zijn voor u gratis. Wel kunnen vervolgvactiteiten kosten met zich meebrengen. U kunt hierin zelf kiezen wat het beste bij uw financiële situatie past.

WELZIJN

Op recept

Bij verlies, ziekte, ontslag of een andere ingrijpende gebeurtenis kan het moeilijk zijn zelf weer een goede draai aan uw leven te geven. Misschien heeft u daardoor lichamelijke of psychische klachten. U wilt er wel iets aan doen, maar weet niet goed hoe. In dat geval kan Welzijn op recept een uitkomst zijn.

In Gezondheidscentrum Lewenborg kan uw huisarts of een andere zorgverlener u een welzijnsrecept geven. Dat is een verwijfsbrief voor een adviesgesprek met de welzijnscoach in het gezondheidscentrum, Debora den Haring.

VOOR WIE IS WELZIJN OP RECEPT ?

Welzijn op recept is voor alle patiënten van de huisartsenpraktijk in Gezondheidscentrum Lewenborg en kan helpen wanneer u:

- ervaart dat u iets mist in het leven;
- zich nutteloos voelt (door bijv. werkloosheid);
- zich niet gelukkig voelt;
- zich eenzaam voelt of weinig onder de mensen komt;
- slecht slaapt of zich constant moe en overvraagd voelt;
- angstig of somber bent;
- andere psychosociale klachten heeft.

WAT DOET DE WELZIJNSCOACH?

De welzijnscoach kijkt samen met u naar wat u in uw dagelijks leven kunt doen om te zorgen dat u zich beter voelt. Samen stelt u een persoonlijk 'arrangement' op van activiteiten die u kunt ondernemen om weer grip op uw leven te krijgen. Afhankelijk van wat u leuk vindt en waar u goed in bent, en rekening houdend met uw financiële situatie.

Misschien ziet u er tegenop om zelf ergens naartoe te gaan of vindt u het moeilijk contacten te leggen. Mocht het nodig zijn, dan schakelt de welzijnscoach iemand in om een helpende hand te bieden.

Debora den Haring
Welzijnscoach in Gezondheidscentrum Lewenborg





WELZIJN

Op recept

In Gezondheidscentrum Lewenborg wordt mede mogelijk gemaakt door:



Kajuit 438 | 9733 CZ Groningen |
www.gezondheidscentrumlewenborg.nl | www.welzijnopreceptgroningen.nl