

Welzijn *op Recept*



Aandacht voor jezelf en het vergroten van je welzijn

Hoe werkt het?

Je huisarts of zorgverlener kan je doorverwijzen naar Welzijn op Recept. Samen met een welzijnscoach ga jij ontdekken welke activiteiten bij je passen en waar je weer energie van kunt krijgen. De welzijnscoach begeleidt je naar activiteiten die jou kunnen helpen om je weer goed te gaan voelen. Zo kun jij stap voor stap werken aan je welzijn.



**Meedoen met een
activiteit in de buurt**



**Contact maken en anderen
ontmoeten**



Bewegen en ontspannen



**Inzetten en verwijzen
naar hulp**