

# Welzijn op Recept

voor een positieve draai aan uw leven

## Welzijn op Recept is een initiatief van:

MeerWaarde, Gezondheidscentra Haarlemmermeer en Zorggroep Haarlemmermeer.



MeerWaarde  
Postbus 429  
2130 AK Hoofddorp

023 - 569 88 88  
informatie@meerwaarde.nl  
www.meerwaarde.nl/sociaalmakelaars



05/2019



Zelf, samen, sterker!

## Wat nu?

U heeft deze folder gekregen van uw huisarts, praktijk-ondersteuner of fysiotherapeut, omdat Welzijn op Recept goed voor u kan zijn.

Met uw verwijzer heeft u besproken hoe de afspraak gemaakt wordt. Dit kan op twee manieren:

- ♥ De sociaal makelaar van MeerWaarde neemt contact met u op.
- ♥ U neemt contact op met de sociaal makelaar. U kreeg het telefoonnummer en/of mailadres van uw verwijzer.

## Waarom Welzijn op Recept?

Heeft u last van lichamelijke klachten, somberheid, stress, eenzaamheid of angstklachten? Wilt u daar graag iets aan doen, maar weet u niet hoe? Welzijn op Recept helpt u daarbij.

## Hoe werkt het?

Bij de eerste afspraak met de sociaal makelaar leert u elkaar kennen. U bespreekt in een of meerdere gesprekken wat u graag zou willen doen. De sociaal makelaar zoekt daarna samen met u naar een activiteit die bij u past. Vindt u het fijn dat de sociaal makelaar de eerste keer met u mee gaat naar de activiteit, dan is dat ook mogelijk.



*'Nu heb ik ook afspraken en uitjes die me blij maken.'*



Fotografie: Martine Coulnry

## Activiteiten

**Door iets te gaan doen wat u leuk vindt en waar u goed in bent, gaat u zich weer beter voelen.**



Probeer een nieuwe activiteit of herontdek een oude passie of hobby, dat geeft energie. Van muziek maken/luisteren of schilderen tot biljarten of darten. Van kaarten tot een creatieve middag met anderen.



Bewegen is gezond en geeft een goed gevoel. Er zijn activiteiten voor zowel beginnende sporters als voor actieve sportievelingen. Voor elk wat wils dus.



Bewust leven, rust vinden en weer in balans komen. Activiteiten als buiten zijn in de natuur, yoga, tai-chi of een meditatie moment helpen u op weg.



Eten is een sociaal gebeuren. Onder het genot van een hapje of drankje, gezellig samen eten. Of zelf aan de slag, bijvoorbeeld als vrijwilliger koken voor een buur.



Iets kunnen betekenen voor een ander of voor de buurt, geeft een goed gevoel en is vaak nog gezellig ook. De sociaal makelaar helpt u bij het vinden van passend vrijwilligerswerk. U kunt zich inzetten voor een medebewoner of een maatschappelijke organisatie, bijvoorbeeld als klusjesman of gastvrouw.