



tom

IN DE  
BUURT

Informatiefolder Alphen aan den Rijn

# Welzijn op Recept

# Soms zit het even niet mee. U voelt zich niet lekker; u zit niet lekker in uw vel. Wellicht heeft u last van lichamelijke en/of psychische klachten. Wilt u hier iets aan veranderen, maar weet u niet waar te beginnen? Dan is Welzijn op Recept misschien iets voor u!

## Wat is Welzijn op Recept?

Welzijn op Recept is een klein duwtje in de rug, dat stimuleert om weer een nieuwe wending aan uw leven te geven. Met deze succesvolle methodiek hebben al vele mensen hun eigen welzijnsgevoel verbeterd.

## Samen op zoek naar oplossingen

Op basis van uw wensen en mogelijkheden gaat u samen met een wijkcoach op zoek naar wat u kunt doen om u weer energiever te voelen. Denk daarbij aan een activiteit of vrijwilligerswerk op het gebied van bijvoorbeeld:

- Ontdekken en doen
- Bewegen met plezier
- Eten en ontmoeten
- Natuur en genieten
- Muziek en cultuur

## Hoe werkt het?

- De huisarts of een andere zorgverlener schrijft een welzijnsrecept voor.
- Een wijkcoach neemt binnen zeven dagen contact met u op voor een afspraak.
- Tijdens deze afspraak onderzoekt u samen wat u nodig heeft om u weer goed te voelen. We gaan

daarbij uit van een talent, interesse of passie.

- U gaat aan de slag. Tijdens het traject bespreekt u met uw wijkcoach hoe het gaat.

## Wat kost het?

Welzijn op recept is gratis. Soms worden voor de activiteiten wel een bijdrage in de kosten gevraagd.

## Hoe lang duurt het traject ?

Meestal een half jaar, maar het traject kan - afhankelijk van de situatie - ook langer of korter duren.

## Meer informatie?

Vraag het na bij de huisartsenpraktijk. Of informeer bij Tom in de buurt  
Tel. **088 900 4567**

[www.tomindebuurt.nl](http://www.tomindebuurt.nl)  
[info@tomindebuurt.nl](mailto:info@tomindebuurt.nl)

## Zorg én welzijn

Tom in de buurt biedt in de gemeente Alphen aan den Rijn zorg en welzijn in de buurt. Als tijdens het traject blijkt dat extra zorg nodig is, kunnen we u daarbij ook ondersteunen.

