



Welzijn op recept

Geeft weer kleur aan uw leven

**Maak gebruik van één van de vele
welziensarrangementen via een recept van uw huisarts:**

Ontmoeten en doen

Smakelijke ontdekkingen

Grip op eigen leven

Kunst en cultuur

Bewegen met plezier

De welzijnsadviseur denkt met u mee om uw leven op een prettige manier in te richten

Soms zit het even niet mee, of is het lastig om zelf weer een goede draai aan het leven te geven. Mogelijk kampt u met allerlei lichamelijke en/of psychische klachten.

U wilt er wel iets aan doen, maar weet niet zo goed hoe u dit aan moet pakken. In dat geval kan **Welzijn op recept** een uitkomst bieden.

Welzijn op recept

Geeft weer kleur aan uw leven

**Welzijns
adviseur**

De welzijnsadviseur denkt met u mee over de manier waarop u zo prettig mogelijk kunt leven ondanks beperkingen. Waar liggen uw behoeften, interesses, talenten en mogelijkheden? Wat zou voor u een passend welzijnsarrangement zijn, waardoor u weer nieuwe contacten op kunt doen en actiever wordt? Onze kortstondige begeleiding geeft u het duwtje in de rug om een nieuwe wending aan uw leven te geven.

In Maassluis, Vlaardingen en Schiedam is er een uitgebreid aanbod van activiteiten en arrangementen. Om u alvast een indruk te geven:

**Welzijns
arrangementen**

Ontmoeten en doen

Doe vrijwilligerswerk, kom eens langs of volg een proefles bij één van onze activiteiten in onze ontmoetingscentra of bezoek een Visiteclub

Bewegen met plezier

bewegen op muziek, Line dansen, Tai Chi, samen wandelen, yoga, Fifty Fit

Kunst en cultuur

tekenen en schilderen, creatieve workshops, samen naar de film, theater of museum, op pad met cultuurscout [±] (*alleen Schiedam)

Smakelijke ontdekkingen

In Maassluis: Open eettafel/themamaaltijd; in Schiedam: Samen koken; in Vlaardingen: De Eetclub

Grip op eigen leven

regelmatig zijn er cursussen Valpreventie, computerinstructie (via bibliotheken), in Maassluis: BoodschappenPlusBus, etc.

Meer informatie?

Vraag naar de welzijnsadviseur van uw stad via:
tel.nr. Seniorenwelzijn 010-2486888

Hoe kunt u meedoen?

De huisartsenpraktijk kan u adviseren mee te doen, of u kunt zelf bij uw huisarts of praktijkondersteuner aangeven interesse te hebben voor Welzijn op recept.