

### Heeft u interesse?

Wilt u meer te weten over Welzijn op Recept, of wilt u zich aanmelden? U kunt contact opnemen met beroepskracht Astrid Zoetmulder. Zij is te bereiken bij Pluspunt:

Flemingstraat 55

2041 VW Zandvoort

023-5719393 / 06-19949748

[a.zoetmulder@pluspuntzandvoort.nl](mailto:a.zoetmulder@pluspuntzandvoort.nl)

PLUSPUNT ZANDVOORT



## WELZIJN OP RECEPT

Voor een positieve draai aan het leven



### Pluspunt Zandvoort

Flemingstraat 55

2042 VW Zandvoort Noord

[www.pluspuntzandvoort.nl](http://www.pluspuntzandvoort.nl)

[info@pluspuntzandvoort.nl](mailto:info@pluspuntzandvoort.nl)

023-57 40 330



- WELZIJNSCOACH
- NETWERKCOACH
- HOE WERKT HET?

*Soms loopt het even niet lekker en zoekt u naar een positieve oplossing. Misschien piekert u veel of zitten lichamelijke of psychische klachten in de weg. U wilt de kwaliteit van uw leven verbeteren. Welzijn op Recept kan u daarbij helpen. Samen met u kijkt een coach van Pluspunt waar u mee zit en welke oplossing bij u past. De coach van Welzijn op Recept is een welzijnscoach of een netwerkcoach.*

### **Waarvoor kunt u bij de welzijnscoach terecht?**

Er zijn verschillende manieren waarop u uw welzijn kunt verbeteren. De welzijnscoach kan u ondersteunen om de eerste stap of stappen te zetten. Samen met u kijkt zij welke interesses u heeft en welke mogelijkheden bij u passen. Misschien wilt u iets oppakken wat u vroeger altijd leuk gevonden heeft? Of wilt u iets nieuws proberen? Of doet het u goed als u voor een ander iets kunt betekenen? Voorbeelden van mogelijkheden vindt u verderop in deze folder.

### **Waarvoor kunt u bij de netwerkcoach terecht?**

Familie, vrienden of een goede buur zijn onmisbaar voor elk mens. Samen iets ondernemen of een hobby uitoefenen is leuker dan alleen. En indien nodig kunt u elkaar een steuntje in de rug geven. Door allerlei omstandigheden kunnen contacten wegvallen of verwateren. Misschien wilt u iets ondernemen om uw kringetje te vergroten maar weet u niet hoe het aan te pakken? De netwerkcoach helpt u om oude contacten nieuw leven inblazen of nieuwe contacten te maken.

### **Hoe werkt het?**

U meldt zich aan voor Welzijn op Recept, of u kunt door iemand anders aangemeld worden. Dit kan bijvoorbeeld de huisarts, de wijkverpleegkundige of praktijkondersteuner zijn. Een beroepskracht van Pluspunt neemt dan contact met u op voor een intakegesprek. Zij luistert naar uw verhaal en samen neemt u de mogelijkheden door.

De beroepskracht koppelt u indien gewenst aan een welzijnscoach of netwerkcoach. Deze coaches hebben hiervoor een training gevolgd en zijn goed op de hoogte van alle mogelijkheden. Zij denkt met u mee, komt met ideeën en geeft u de nodige ondersteuning. Afhankelijk van uw wensen begeleidt de coach u voor een korte of langere periode.

Welzijn op Recept is kosteloos voor inwoners van de gemeente Zandvoort.

### **Voorbeelden van mogelijkheden:**

#### **Kunst en creatief:**

Schilderen, handwerken of musea bezoeken. En nog veel meer.

#### **Sociale contacten en ontmoeten:**

Gewoon onder de mensen komen. Koffie met iets lekkers. Biljarten. Uitstapjes maken.

#### **Smakelijke ontmoetingen:**

Gezellig met anderen koken en/of eten; genoeg mogelijkheden in Zandvoort!

#### **Leren en doen:**

Wilt u uw talenten inzetten als vrijwilliger? Of liever gebruiken voor een leuke cursus?

#### **Bewegen met plezier:**

Via bewegen op recept begeleidt een coach u naar een passende beweegactiviteit.

#### **Leven in balans:**

Zoals Yoga, mindfulness of Tai Chi, voor rust en evenwicht in uw leven.

