

Herkent u dat?

U komt bij de huisarts met hoofdpijn, vermoeidheid, slapeloosheid of somberheid. Of, misschien omdat u niet lekker in uw vel zit. De huisarts kan niets vinden, maar de klachten zijn er wel! Ook pillen helpen niet echt.

De huisarts kan u wel helpen. Met iets anders waardoor uw klachten minder worden. Bijvoorbeeld samen met anderen eten, een stukje lopen, iemand ergens mee helpen... iets dat u fijn vindt om te doen en waardoor u zich beter gaat voelen.

De huisarts kan daar een recept voor uitschrijven.
Dat noemen we **welzijn op recept!**

Ontmoeten door samen koffie te drinken of te wandelen.





Meedoen met een activiteit in de wijk: samen eten.



Naar buiten met een maatje.

Wat past bij u?

Dat recept gaat naar de sociaal makelaar Tamara of de beweegmakelaar Janette. Zij kunnen samen met u uitzoeken wat bij u past en wat u leuk vindt.

In Zuilen en Ondiep zijn al 80 mensen bezig met **welzijn op recept**. Ze zijn er blij mee en voelen zich beter.

Tamara Erkelens: 06 39 56 39 44 of

Janette Brouwer: 06 41 78 58 91

Bewegen en ontspannen. Bijvoorbeeld door yoga of biljarten.

