



Je beter  
voelen begint  
hier

# WELZIJN OP RECEPT



Kunst  
en activiteiten  
als medicijn

## MEER INFORMATIE

Voorschoten Voor Elkaar

Telefoon: 071 561 90 01

Info@voorschotenvoorelkaar.nl

Welzijn/Kunst op Recept wordt mede mogelijk gemaakt door:

LA LEVE KUNST  
FONDS

Fonds  
1818

Zorg en  
Zekerheid  
Beter in jouw buurt



Voorschoten  
voor elkaar

voorschotenvoorelkaar.nl

# GEEF EEN POSITIEVE DRAAI AAN JE LEVEN

Je hebt een verwijzing gekregen van je huisarts of een andere zorgverlener voor Welzijn op Recept. In deze flyer leggen we uit wat dit voor jou betekent.

## Wat is Welzijn op Recept?

Heb je last van lichamelijke klachten, somberheid, stress of angstklachten? En wil je daar graag iets aan doen, maar weet je niet hoe? Welzijn op Recept kan je hierbij helpen.

Bij verwijzing naar 'Welzijn op Recept' word je gekoppeld aan een welzijnscoach. Samen met de welzijnscoach onderzoek je waar jouw interesses liggen, waar je energie van krijgt. Wat zijn jouw behoeften, talenten en ambities? Je wordt op weg geholpen. Het doel is dat je weer actief in het leven komt te staan. Een welzijnscoach kijkt vooral naar iemands sterke kanten. Wat wil jij zelf en waar word jij blij van?

## Voor wie is Welzijn op Recept?

Welzijn op Recept is er voor iedereen vanaf 18 jaar, man of vrouw, het maakt allemaal niet uit.

## Welke activiteiten zijn er?


Samen gaan we op zoek naar activiteiten op het gebied van ontmoeting, sport of kunst en cultuur. Aansluiten bij een kookclub, lid worden van een wandelclub of ontspannen tijdens yoga of Tai Chi. Creatief aan de slag met naai- of djembé-lessen of gezellig darten of bridgen. (Want samen is vaak fijner dan alleen). Ook kan vrijwilligerswerk je nét die positieve draai geven, zodat jouw gezondheid en je gevoel van welbevinden toenemen. Onze welzijnscoach weet wat er in Voorschoten allemaal te doen is. Samen bespreek je welke activiteiten bij jou en jouw (financiële) situatie passen. Er is altijd wel iets te vinden dat je aanspreekt.

## Kunst op Recept

Eén van de mogelijkheden is Kunst op Recept. Dat bestaat uit 6 gratis kunstlessen van professionele kunstdocenten. Je gaat actief aan de slag met schilderen, beeldhouwen, tekenen, zingen, schrijven of fotograferen. Bespreek met je welzijnscoach of Kunst op Recept geschikt is voor jou.

Misschien zie je er tegenop om zelf ergens naartoe te gaan of vind je het moeilijk contacten te leggen? Ook dan biedt onze welzijnscoach een helpende hand.

## Het recept in 5 stappen

-  Van de verwijzer krijg je een verwijsbrief voor Welzijn op Recept.
-  Je meldt je telefonisch of via e-mail aan bij Voorschoten Voor Elkaar.
-  Je hebt één of meerdere gesprekken met je welzijnscoach. Hier kijken jullie samen naar wat het beste bij jou past.
-  Je meldt je aan bij een (kunst)activiteit, eventueel met hulp van de welzijnscoach.
-  Na een maand, of aan het eind van een kunsttraject, bespreken jullie samen hoe het gaat.

## Meer informatie

Heb je een verwijzing voor Welzijn op Recept? Neem dan (vrijblijvend) contact met ons op via telefoonnummer 071 - 561 90 01 of stuur een e-mail naar: [info@voorschotenvoorelkaar.nl](mailto:info@voorschotenvoorelkaar.nl).