



Stichting Welzijn  
Molenlanden

*Welzijn op Recept*



## Welzijn op Recept

*Ontdek wat er wél mogelijk is*

### Ontdek wat er wél mogelijk is

Soms zit het even tegen. Gezondheid, zorgen of tegenslag kunnen ervoor zorgen dat je niet lekker in je vel zit.

Een gesprek met een **welzijnscoach** kan helpen om weer richting, plezier en energie te vinden in je leven.

Gezondheid is meer dan alleen lichamelijk fit zijn — het gaat ook over **contact met anderen, iets doen wat betekenis geeft en jezelf goed voelen.**

“Mijn klachten zijn er nog, maar ik voel me wél een stuk beter!”



## Hoe werkt het?

De **welzijnscoach** gaat met je in gesprek over wat voor jou belangrijk is. Samen kijken jullie naar je wensen en mogelijkheden. De coach denkt met je mee en helpt je om nieuwe stappen te zetten — groot of klein.



## Wat kun je doen?

Afhankelijk van wat bij jou past, kun je denken aan:

- Nieuwe mensen ontmoeten
- Meer bewegen of sporten
- (Weer) beginnen met een hobby
- Genieten van muziek, natuur of cultuur
- Vrijwilligerswerk doen
- Een cursus volgen
- Aanschuiven bij een gezellige eettafel

**Iedereen is anders — samen ontdek je wat bij jou past.**



## Aanmelden

Je huisarts of praktijkondersteuner kan je aanmelden voor **Welzijn op Recept**.

De welzijnscoach neemt daarna binnen enkele dagen contact met je op voor een kennismaking — bij jou thuis of op een andere plek.

## Vragen of meer informatie?

Bel ons op 085 - 0066089 (op werkdagen van 9:00 tot 16:00 uur)

of mail naar [info@welzijnmolenlanden.nl](mailto:info@welzijnmolenlanden.nl)

Meer weten? Kijk op [www.welzijnmolenlanden.nl](http://www.welzijnmolenlanden.nl)

Scan de QR-code en breng je gezondheid in beeld.



**ZIEN WAT KAN | DOEN WAT WERKT**

Melkweg 2d, 2971 VK Bleskensgraaf

