

# Welzijn op recept

Geeft het leven een  
andere wending



**Soms zit het even niet mee. U maakt zich zorgen of u heeft behoefte aan meer ontspanning. Misschien heeft u fysieke of psychische klachten waar u geen raad mee weet. U wilt het leven graag een andere wending geven maar weet niet waar te beginnen. Een Welzijnscoach kan u daarbij helpen. Samen met u kijkt de coach waar de schoen wringt en welke oplossingen bij u passen. Uw kwaliteit van leven, daar draait het om.**

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

Bent u vaak moe en wilt u graag bewegen? Heeft u behoefte aan meer sociale contacten? Vier voorbeelden van manieren om uw welzijn te verbeteren leest u hieronder. De Welzijnscoach kan u ondersteunen om de eerste stap te zetten. Ook kan de coach u advies geven op het gebied van wonen, zorg en financiën.

### **Meer bewegen**

Bewegen is een goede manier om te ontspannen. Het bevordert de gezondheid en geeft energie. Ook uw geest vaart er wel bij wanneer u door beweging meer in balans komt. Bewegen kunt u alleen doen maar ook samen met anderen. De Welzijnscoach kan u op weg helpen en wegwijs maken in het uitgebreide Haagse aanbod. Vaak zelfs bij u in de wijk.

Meer  
ontspanning

**‘Wat helpt u weer op weg?  
De welzijnscoach gaat graag met u in gesprek.’**

## Voor anderen

U wilt graag iets betekenen voor anderen maar u weet niet hoe. Wel weet u dat het een goed gevoel geeft iets voor anderen te doen. De Welzijnscoach kan met u kijken waar uw hulp welkom is. Uw bijdrage kan voor anderen het verschil maken en dat doet u natuurlijk ook goed.

## Samen eten

Gezellig met anderen eten, daarmee slaat u twee vliegen in één klap. U doet nieuwe contacten op en vaak geeft het ook een zetje om nog gezonder te eten. In uw eigen wijk zijn veel mogelijkheden om samen te koken en/of te eten.



‘Sport, een cursus, samen koken of eten?  
Het is vaak mogelijk in uw eigen wijk’

## Vrije tijd

Heeft u een hobby waar u best weer eens mee aan de slag wilt? Of wilt u graag iets nieuws proberen maar u weet niet zo goed wat. Het kan ook fijn zijn om samen met anderen iets te leren en uzelf te blijven ontwikkelen. De Welzijnscoach kan met u meedenken.

## Heeft u interesse?

Wilt u graag eens contact met een welzijnscoach of heeft u behoefte aan advies? U kunt vrijblijvend een Wijkcentrum binnenlopen en naar Welzijn op recept vragen. Ook kunt u bellen naar: 070-2052000 De Welzijnscoaches van MOOI, Zebra en VOOR Welzijn staan graag voor u klaar.

Contact met welzijnscoach



Heeft u een klacht,  
vraag naar de klachtenregeling.

**VOOR**  
WELZIJN

**MOOI!**  
verbindt mensen

**Zebra**  
samen zeker

[www.voorwelzijn.nl](http://www.voorwelzijn.nl)  
[www.stichtingmooi.nl](http://www.stichtingmooi.nl)  
[www.zebrawelzijn.nl](http://www.zebrawelzijn.nl)



Wij zijn onderdeel van Xtra,  
[www.xtra.nl](http://www.xtra.nl)