

Welzijn op Recept



Heb je frisse, nieuwe energie nodig?



Zoek je naast zorg meer evenwicht in je leven?

Wil je graag andere mensen ontmoeten?



Hoe werkt het?

- de welzijnscoach belt jou op
- hij kent je wijk en weet wat er allemaal is
- samen kijken jullie wat je leuk vindt en goed kan
- samen ga je naar een activiteit
- na afloop vertel je hoe het was en wat je verder wil
- de welzijnscoach blijft met je in contact



BINDKRACHT 10

(voorheen Tandem
& Het Interlokaal)

1001 mogelijkheden

Welzijn op recept

→ Bewegen

Er is veel mogelijk. Wat spreekt jou aan?

→ Lichaam en geest

Hoe houd je je hoofd rustig en je lichaam fit?

→ Beleef de natuur

Waar kan jij echt van genieten?

→ Een ander helpen

Is vrijwilligerswerk misschien iets voor jou?

→ Samen koken & eten

Weet jij wat er in jouw buurt is?

→ Kunst en cultuur

Wil je iets ervaren of juist wat doen?

 **WELZIJNSCOACH**
Nijmegen-Centrum



Maarten Bevers

 **06-23928451**

maarten.bevers@bindkracht10.nl

Radboudumc



 **BINDKRACHT 10**