

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
- ➔ de coach 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

1001 mogelijkheden

➔ **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?

WELZÏNSCOACH

Nijmegen-Oost



Sonia Davelaar

📞 **06 - 129 509 00**

sonia.davelaar@bindkracht10.nl

Radboudumc

