

Welzijn op Recept

Welzijn op Recept is een manier voor zorgverleners om jou door te kunnen verwijzen naar sociaal werkers. Een sociaal werker gaat vervolgens met je in gesprek om te kijken wat zou kunnen helpen. Gedacht kan worden aan; zinvolle bezigheden, meer bewegen, iets bijdragen aan de samenleving of meer onder de mensen komen. Het is wetenschappelijk bewezen dat lichamelijke klachten kunnen verminderen als je beter in je vel zit.

Contact

Ben je doorverwezen door een zorgverlener? Neem dan contact met ons op:

☎ 06 - 45 87 34 88 (leeftijd 18+)

✉ welzijnoprecept@stichting-pulse.nl

☎ 06 - 44 13 22 70 (leeftijd 18-)

🌐 www.stichting-pulse.nl/welzijn-op-recept

🌀 Fittest

Tijdens de fittest kom je meer te weten over je fysieke gesteldheid. Zo wordt je bloeddruk gemeten, wordt er naar je hartslag geluisterd, doe je een handknijptest, wordt je BMI berekend en doe je een conditietest. De fittest duurt ongeveer een half uur en aan het einde ga je in gesprek met een buurtsportcoach om jouw uitslag te bespreken.



🌀 Bewegingsgesprek

Het bewegingsgesprek is een laagdrempelig maatwerkgesprek met een buurtsportcoach van Stichting Pulse. Heb je de wens om meer te bewegen maar vind je het lastig om dit in de praktijk te brengen? De buurtsportcoach denkt met je mee en alles is bespreekbaar.

🌀 Sportwensgesprek

Het sportwensgesprek voer je met een buurtsportcoach van Stichting Pulse. Aan de hand van vragen over jouw sportwens, interesses, planning en eventuele beperkingen, kan de buurtsportcoach een passend sportadvies geven.



Welzijn op Recept is een samenwerking tussen
Stichting Pulse en Stichting ZorgSaam IJsselstein



WELZIJN OP RECEPT

IJSSELSTEIN

Naam cliënt _____

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Ontmoetingsactiviteiten | <input type="checkbox"/> Financiën ordenen |
| <input type="checkbox"/> Netwerk uitbreiden | <input type="checkbox"/> Taal |
| <input type="checkbox"/> Leren omgaan met de computer | <input type="checkbox"/> Sport en bewegen |
| <input type="checkbox"/> (Jonge) mantelzorg ondersteuning | <input type="checkbox"/> Fittest |
| | <input type="checkbox"/> Beweegwensgesprek  |
| | <input type="checkbox"/> Sportwensgesprek |
| <input type="checkbox"/> Vrijwilligerswerk | <input type="checkbox"/> Begeleiding jeugd en jongeren |
| <input type="checkbox"/> Hulp bij eenzaamheid | <input type="checkbox"/> Samen onderzoeken welzijn mogelijkheden |
| <input type="checkbox"/> Praktische en sociale hulp van vrijwilliger | <input type="checkbox"/> Anders, namelijk _____ |
| | _____ |

Naam zorgverlener _____

