

Herkent u dat?

U komt bij de huisarts met hoofdpijn, vermoeidheid, slapeloosheid of somberheid. Of, misschien omdat u niet lekker in uw vel zit. De huisarts kan niets medisch vinden, maar de klachten zijn er wel! Ook pillen helpen niet echt.

De huisarts kan u wel helpen. Met iets wat u fijn vindt om te doen en waardoor u zich beter gaat voelen. Bijvoorbeeld samen met anderen eten, een stukje lopen, iemand ergens mee helpen...

De huisarts kan daar een recept voor uitschrijven.
Dat noemen we **Welzijn op Recept!**

Ontmoeten door samen koffie te drinken of te wandelen.





Meedoen met een activiteit in de wijk: samen eten.



Naar buiten met een maatje.

Wat past bij u?

De huisarts verwijst u met **Welzijn op Recept** naar de sociaal-makelaar van DOCK of de beweegmakelaar van SportUtrecht. Samen met u zoeken zij wat het beste bij u past en wat u leuk vindt om te doen bij u in de wijk.

Is dit ook iets voor u, bespreek dit dan met uw huisarts. De huisarts helpt u graag met de verwijzing naar **Welzijn op Recept**.

Bewegen en ontspannen. Bijvoorbeeld door yoga of biljarten.

