

Bewegen op Recept | Welzijn op Recept



**Heb je frisse, nieuwe energie nodig?
Wil je weer in beweging komen?
Zoek je meer evenwicht in je leven?
Of wil je graag andere mensen ontmoeten?**

Bewegen op Recept of Welzijn op Recept kan je helpen!

Heb je klachten? Vaak is bewegen en meedoen aan een activiteit of vrijwilligerswerk een goed medicijn.

Zowel je lichaam als je geest knapt daarvan op.

Daarnaast is het vaak ook nog eens leuk en gezellig.

Dus: Kom in beweging! Zodat je je beter gaat voelen.

Letterlijk, door meer te gaan bewegen.

Of figuurlijk, door in actie te komen en iets te gaan doen waar je blij van wordt en waar je energie van krijgt.

Weet je niet waar je moet beginnen?

We helpen je graag op weg!

Wil je weten hoe? Kijk achterop.

‘Er is altijd iets wat je goed kunt of iets waar je blij van wordt.’

Bewegen op Recept | Welzijn op Recept

Hoe werkt het?

Stap 1. Praat met je huisarts, praktijkondersteuner of fysiotherapeut.

Hij of zij kan je doorverwijzen naar de coach Bewegen op Recept (BOR, Team Sportservice Aalsmeer) of de coach Welzijn op Recept (WoR, Participe Amstelland Aalsmeer).

Stap 2. Je hebt een gesprek met de coach.

Samen kijken jullie naar wat bij jou en jouw situatie past. Wat zijn je wensen, ideeën en mogelijkheden? Wat geeft je plezier? Jouw talenten, interesses en passies zijn het uitgangspunt! De coach is goed op de hoogte van de mogelijkheden in de buurt of zoekt dit samen met jou uit.

Stap 3. Hebben jullie iets leuks of interessants gevonden?

De coach begeleidt je bij het aanmelden en starten. Eventueel gaat de coach of een vrijwilliger de eerste keer met je mee. Daarna ga je zelfstandig verder. De coach blijft de eerste tijd bereikbaar voor vragen en advies waar je dat nodig hebt.



Goed om te weten

Kosten

De begeleiding door de coach is gratis. Wanneer je deel gaat nemen aan een sport, activiteit of cursus betaal je dit zelf.

N.B. Vanuit het Sportakkoord is beperkt budget beschikbaar voor deelname aan het sporten. De Bewegen Op Recept-coach kan je hier meer over vertellen.

Privacy

De coach respecteert jouw privacy en vraagt altijd jouw toestemming als hij of zij informatie wil delen.

Veel succes en vooral veel plezier!

