

In een aantal gevallen kunt u gebruik maken van RegelRecht, afhankelijk van uw (financiële) situatie. Voor meer informatie kunt u terecht op de website van de Gemeente Apeldoorn: www.apeldoorn.nl of u kunt contact opnemen met de welzijnscoach.

De welzijnscoach

- ☀ De welzijnscoach denkt met u mee over de manier waarop u zo prettig mogelijk kunt leven. Zij gaat met u in gesprek om te kijken welke mogelijkheden en kansen bij uw leefsituatie passen.
- ☀ Waar krijgt u energie van en waar wordt u blij van?
- ☀ Welke interesses, talenten en ambities heeft u?
- ☀ De welzijnscoach zoekt samen met u naar een passende activiteit of arrangement.
- ☀ Misschien wilt u wel eens wat meer weten over vrijwilligerswerk.
- ☀ U krijgt net dat duwtje in de rug om uw leven een nieuwe, frisse wending te geven, zodat u weer energie krijgt.
- ☀ Daarnaast kan de welzijnscoach u informatie en advies geven over diensten en voorzieningen op het gebied van welzijn, wonen, zorg en financiën.
- ☀ Ook voor jongvolwassenen (18+) is er een aanbod, vraag ernaar bij de welzijnscoaches.

Voor algemene informatie kunt u contact opnemen met een van de welzijnscoaches:
Corinne de Groot, T 088 784 64 69, c.degroot@stimenz.nl of
Marijke Klaassen, T 06 25 00 97 17, m.klaassen@stimenz.nl

Stimenz

Brinklaan 268,
Postbus 884
7301 BC Apeldoorn

T 088 784 64 64
E info@stimenz.nl
I www.stimenz.nl
U vindt ons ook op



Iedereen telt mee

There ^{is} _{no}
FINISH
LINE ^{SO} 
_{LOVE}
the JOURNEY

DAVID WICKLY

Er is geen eindstreep dus geniet van de reis



Welzijn
op recept



Welzijn op recept

Soms zit het even niet mee of is het lastig om zelf weer een positieve draai aan het leven te geven. Mogelijk kampt u met klachten door een (recente) ingrijpende gebeurtenis, relatieproblemen of verlies van werk.

Wellicht zou u meer mensen willen leren kennen of uw talenten met anderen willen delen. U wilt wel in actie komen en er iets aan doen maar u weet niet precies hoe. In dat geval is Welzijn op Recept een uitkomst.

Via een verwijzing van uw huisarts, de wijkverpleegkundige of fysiotherapeut kunt u meedoen. De welzijnscoach neemt contact met u op voor een afspraak. Om alvast een indruk te krijgen van de welzijnsrecepten zijn in deze brochure een aantal mogelijkheden opgenomen.

Welzijn
op recept



De gesprekken met de welzijnscoach zijn gratis. Wel kunnen vervolgvacaties die u gaat doen kosten met zich meebrengen. U kunt hierin zelf kiezen wat het beste bij uw financiële situatie past.

Ontmoeting

Koffie inloop
Ontmoetingsgroep
Oudercontactgroep (*voor ouders met 18+ kinderen*)

Kracht van de natuur

Actief bewegen
Fitwandelen
Wandelen voor senioren
Fietsen met de E-Bike

Leven in Balans

Yuan gong (*door beweging tot rust komen*)
Geheugentraining
Gespreksgroep Plato
Yoga

Talenten delen en verder ontplooiën

Vrijwilligerswerk
Oriëntatie op vrijwilligerswerk
Computerondersteuning
Jouw talent aan zet

Ontdekken en doen

Bloemschikken
Tekenen/schilderen
Engels
Nederlandse taallessen
Speksteen bewerken
Leesclub

Bewegen met plezier

Fitgym
Valpreventie
Waternastiek
Gymnastiek
Koersbal

Smakelijke ontmoetingen

Samen eten
Koken voor mannen
Kook/bakworkshops
Wijkbuffet

NB: Het activiteiten aanbod is variabel.