

Contact met de sociaal werker

Heeft u een verwijzing voor Welzijn op Recept ontvangen?
Neem dan contact op met de sociaal werker in uw gemeente.

Ans Maalderink

06 20 26 50 35 | ans@sociaalwerk-oij.nl

Contactpersoon voor het gebied ten noorden van de Oude IJssel:
Terborg, Silvolde, Bonteburg, Breedenbroek/Voorst, Heelweg,
Sinderen, Varsseveld en Westendorp.

Buse Unalli

06 82 22 78 34 | buse@sociaalwerk-oij.nl

Contactpersoon voor het gebied ten zuiden van de Oude IJssel:
Gendringen, Ulft, Etten, Megchelen, Netterden
en Varsseveld/Veldhunten.

Welzijn op Recept

Wat is Welzijn op Recept?

Soms zit u niet lekker in uw vel of vindt u het lastig om een invulling te geven aan uw dagen.

Bijvoorbeeld als u iets ergs heeft meegemaakt, als u ziek bent geweest of uw baan bent kwijtgeraakt.

U wilt wel iets doen om u beter te voelen, maar u weet niet goed hoe. Uw huisarts kan u dan Welzijn op Recept voorschrijven. Dit betekent dat u een verwijzing krijgt naar de sociaal werker.



Wat doet de sociaal werker?

De sociaal werker helpt u graag en kijkt met u naar oplossingen. Wat kunt u doen om te zorgen dat u zich beter voelt? Wat vindt u leuk? En waar krijgt u energie van? Doet u graag iets alleen of juist samen? Zoekt u een activiteit met begeleiding of zonder begeleiding? Bent u graag buiten of doet u liever iets binnen?

Samen bespreekt u welke dingen u kunt doen om uw leven prettiger te maken. Wat dat precies is, hangt af van wat u leuk vindt en graag wilt.

Hoe werkt het?

- U krijgt Welzijn op Recept voorgeschreven van uw huisarts, POH GGZ of andere zorgaanbieders
- De sociaal werker belt u binnen een week om een afspraak te maken
- U heeft een persoonlijk gesprek met de sociaal werker
- In dit gesprek onderzoekt u samen wat u kunt doen om u beter te voelen
- U gaat aan de slag, de sociaal werker helpt u daarbij
- Na 3 maanden bespreekt u met de sociaal werker hoe het met u gaat

De sociaal werker heeft veel informatie over allerlei activiteiten in de buurt. Maar er zijn ook veel dingen die u alleen kunt doen. De activiteiten passen bij meer plezier en zin in het leven. Op de volgende pagina staan een aantal voorbeelden van activiteiten.

Misschien ziet u er tegenop om zelf ergens naartoe te gaan. Of vindt u het moeilijk contacten te maken. Dan kan de sociaal werker u hierbij helpen.

Voorbeelden

Hieronder leest u een aantal voorbeelden van activiteiten waar u aan kunt denken.

Meer Bewegen

Bewegen is een goede manier om te ontspannen. Het is goed voor uw gezondheid en het geeft energie. Bewegen kunt u alleen doen, maar ook samen met anderen. Denk bijvoorbeeld aan een wandelmaatje of aansluiten bij beweegactiviteiten in uw omgeving.

Voor anderen

U wilt graag iets betekenen voor anderen, maar u weet niet hoe. Iets voor een ander doen geeft u een goed gevoel. De sociaal werker helpt u bij het vinden van passend vrijwilligerswerk. Uw bijdrage kan voor anderen het verschil maken en daar voelt u zichzelf ook goed bij.

Elkaar ontmoeten

Wilt u andere mensen ontmoeten en uw netwerk uitbreiden? Dan kunt u samen met de sociaal werker kijken naar ontmoetingsactiviteiten binnen

de gemeente Oude IJsselstreek die voor u passend zijn. U kunt denken aan een ontmoetingsinloop of samen eten.

Vrije tijd

Heeft u een hobby waar u best weer eens mee aan de slag wilt? Of wilt u graag iets nieuws proberen maar u weet niet zo goed wat? Het kan fijn zijn om samen met anderen iets te leren en uzelf te blijven ontwikkelen. U kunt denken aan kunst en cultuur, een moestuin of yoga. De sociaal werker kijkt graag samen met u wat bij u past en welke mogelijkheden er zijn in uw omgeving.

Kost Welzijn op Recept geld?

De gesprekken met de sociaal werker zijn voor u gratis. Het kan wel zijn dat een activiteit die u kiest, geld kost. Bijvoorbeeld het lidmaatschap bij een sportvereniging. U kiest zelf wat het beste bij u past.