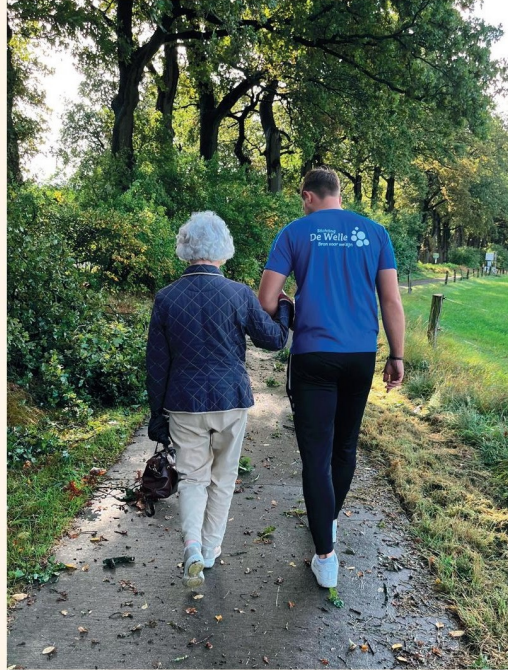


Welzijn op recept

Soms gebeuren er dingen in je leven waardoor je weer even moet zoeken naar een nieuwe balans. In de gemeente Wierden kunnen inwoners dan een beroep doen op het 'welzijsarrangement'; in de gemeente Hellendoorn kan dit onder de noemer van 'Welzijn op recept'. Een leefstijlcoach van De Welle kijkt dan samen met u wat uw wensen en behoeftes zijn. Dit gesprek kan bij u thuis plaatsvinden of bij De Welle.

Kayra Rodijk, één van de leefstijlcoaches van De Welle, vertelt aan de hand van een praktijkvoorbeeld wat zo'n gesprek voor iemand kan betekenen. "Een jaar geleden werd ik gebeld door Margo. Ze had veel meegemaakt en vroeg of ik een keer bij haar langs wilde komen. Twee weken later stond ik bij haar op de stoep en onder het genot van een kop thee kwamen we al pratend tot de conclusie dat een beweegactiviteit goed zou passen bij haar situatie. Nu zijn hiervoor zowel in de gemeente Hellendoorn als de gemeente Wierden heel veel mogelijkheden. Al deze sport- en beweegactiviteiten hebben we gebundeld in een beweeggids. Deze wordt om de twee jaar uitgegeven. De verschillende mogelijkheden hebben we samen globaal doorgenomen. De beweeggids heb ik bij Margo achtergelaten zodat ze deze eens rustig kon doornemen."

Margo: "Ik vond het heel fijn dat ik alle informatie op mijn gemak nog eens kon bekijken. Na twee weken belde Kayra me met de vraag of ik iets had gevonden waar ik blij van werd. En dat had ik! De 'Meer Bewegen Voor Ouderen'-groep op woensdagochtend leek me wel wat. Maar ook de Wandelchallenge die in mei zou starten, zeker met de zomer voor de deur. Ik heb me voor beide activiteiten aangemeld en ik kon gelijk meedoen. Behalve dat ik hierdoor weer nieuwe energie heb gekregen, heb ik ook nieuwe mensen leren kennen want beide activiteiten bleken ook nog eens erg gezellig.



Wat ik vooral erg prettig vond, was dat Kayra zich verdiept had in mijn persoonlijke situatie en met me meedacht wat voor mij leuk en haalbaar zou zijn. Dit motiveerde mij om iets nieuws op te pakken."

Beweeggids

De nieuwe beweeggids, uitgave 2024-2025, verschijnt medio juni. De activiteiten in deze gids zijn specifiek bedoeld voor senioren van 67 jaar en ouder. U kunt de beweeggids gratis ophalen bij De Welle.

Heeft u ook behoefte aan een gesprek met één van onze leefstijlcoaches? Neem geheel vrijblijvend contact op.