



WELZIJNSCOACH O M M E N

WELZIJN OP RECEPT



WELZIJNSCOACH
JOLIEN OLSMAN

☎ 06 81 53 23 83



WELZIJNSCOACH
MARISKA BOUWHUIS

☎ 06 49 01 97 84



info@welzijnscoachommen.nl

Zet de eerste stap naar een aangenaamer en gezonder leven!



Niet alleen!

De Welzijnscoach helpt je als je al een tijdje niet goed in je vel zit of als je klachten hebt waar geen medische oorzaak voor te vinden is. De welzijnscoach kijkt dan samen met jou wat er nodig is om je weer beter te voelen. Je hoeft het niet alleen te doen! **Begin gewoon, uitstellen kan altijd nog.**

Wat is jouw behoefte?

Als jouw leven uit balans is, kan dat lichamelijke en/of psychische klachten geven, zoals slecht slapen, veel piekeren of gevoelens van angst of somberheid ervaren. **Je wil er graag iets aan doen, maar je weet niet hoe.** De Welzijnscoach gaat met jou in gesprek, kijkt naar wat je graag wilt veranderen en geeft tips hoe je dit stap voor stap kunt doen. Misschien wil je meer mensen ontmoeten of vaker de deur uit, of heb je behoefte aan nieuwe hobby. Samen met de Welzijnscoach ga je op zoek naar een activiteit die aansluit op jouw behoefte.

Ik help je op weg

De Welzijnscoach weet veel over activiteiten in de buurt. Zij helpt je op weg. Bijvoorbeeld door samen te kijken naar wat er allemaal mogelijk is. Of door de eerste keer met je mee te gaan naar een vereniging, activiteit of vrijwilligerswerk. De Welzijnscoach wijst je de weg en helpt je om de eerste stappen te zetten. Die hulp is gratis.

Hoe werkt het?

Neem telefonisch contact op of stuur een email naar: info@welzijnscoachommen.nl. Binnen 7 werkdagen neemt de Welzijnscoach contact met je op voor een kennismakingsgesprek op het spreekuur in Ommen of bij jou thuis.



MIJN
POSITIEVE
GEZONDHEID

