



Welzijnscoach



Informatie en aanmelden

U kunt zich op verschillende manieren aanmelden voor welzijnscoaching, rechtstreeks via Scala of door bijvoorbeeld uw huisarts of het Gebiedsteam.

Voor meer informatie over mogelijkheden en activiteiten in uw buurt:

Kijk eens op www.scala-welzijn.nl
of op www.uutgaon.nl

Wij zijn bereikbaar
van maandag t/m vrijdag van
09:00 - 12:00 uur.
Bel: 06 - 54 35 09 20
of mail naar:
welzijnscoaches@scala-welzijn.nl



Stichting Scala Moskampweg 3-5, 8431 GB Oosterwolde
i www.scala-welzijn.nl/welzijnscoach | [f](#) [i](#) [in](#) [stichtingscala](#)

welzijnscoaches@scala-welzijn.nl
06 - 54 35 09 20
Maandag t/m vrijdag 09:00 - 12:00 uur



Bent u even de balans in uw leven kwijt? Heeft u behoefte aan een luisterend oor en iemand die met u meedenkt? Wellicht is een bezoek aan de welzijnscoach iets voor u.



Hoe verloopt een bezoek aan de welzijnscoach?

- Nadat u een afspraak heeft gemaakt volgt er een gesprek met de welzijnscoach.
- De welzijnscoach luistert naar uw verhaal.
- Tijdens dit gesprek kunt u vragen stellen en denkt de welzijnscoach met u mee.
- Aan het eind van het gesprek bespreekt de welzijnscoach met u de eventuele vervolgstappen, zodat u zelf weer verder kunt.

Mogelijke uitkomsten zijn:

Het vinden van (vrijwilligers)werk, aansluiten bij de training Grip & Glans, een sociale activiteit, nieuwe contacten of waar uw behoeften liggen.

Wat kost een welzijnscoach?

Een gesprek met de welzijnscoach is gratis. Activiteiten die volgen kunnen wel kosten met zich meebrengen. U kunt zelf of samen met de welzijnscoach bepalen wat past bij uw financiële situatie.



Welzijnscoaching

Een welzijnscoach kijkt met u mee naar wat u graag wilt veranderen in uw leven en hoe u dit stap voor stap kunt doen. Misschien wilt u nieuwe mensen ontmoeten, vaker de deur uit, heeft u behoefte aan een nieuwe hobby of iemand met een luisterend oor. Een welzijnscoach weet wat er allemaal in uw dorp is of onderzoekt dit samen met u. Samen met een welzijnscoach gaat u kijken wat bij u past, aansluit op uw behoefte en de mogelijkheden. Dit kan ondersteunend zijn om bijvoorbeeld gevoelens van eenzaamheid en soms ook lichamelijke en psychische klachten te verminderen.

