

Lekker in je vel,
lichamelijk
gezond, en tevreden
met je leven!



Graag houden wij jou op de hoogte van alle diensten, activiteiten, maar ook nieuws van Welzijn Teylingen. Deze nieuwsbrief verschijnt maandelijks, voor het meest actuele nieuws kun je een bezoek brengen aan onze website en de socials.



Facebook



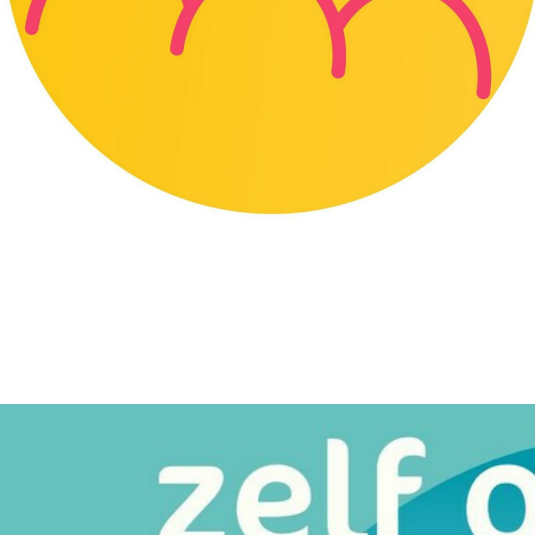
Website



Instagram

meedoen

Week van meedoen & ontmoeten



Bij elkaar op de koffie, een leuk gesprek of een gezellig uitje, het leven heeft kleur als je het met elkaar kan delen. In gemeente Teylingen zijn verschillende organisaties die leuke activiteiten organiseren of gezellige momenten creëren waarbij sociale ontmoetingen centraal staan. Tijdens de Week van Meedoen & Ontmoeten wordt hier extra aandacht aan besteed.

De Week van Meedoen & Ontmoeten vindt plaats van 28 september t/m 4 oktober.

[Lees verder](#)

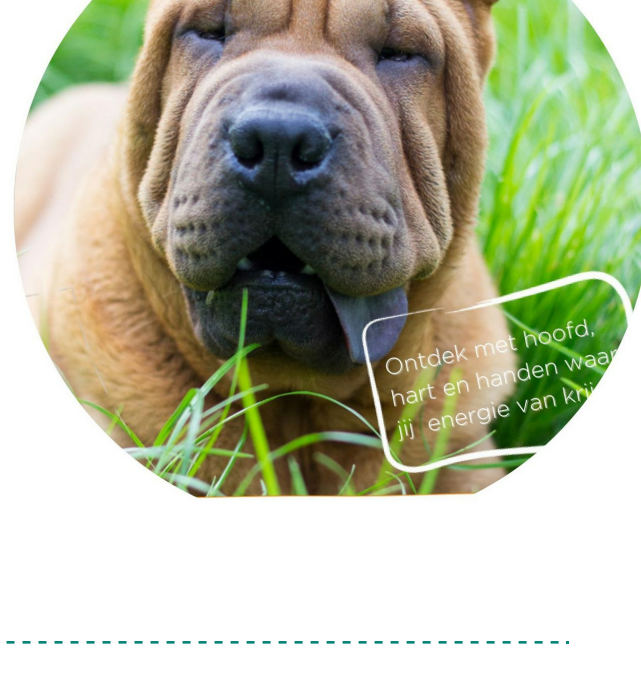
zelf ontwikkeling

Cursus "lekker in je vel"

Hoe gaat het met jou, neem je genoeg tijd voor activiteiten die je leuk vindt, of vergeet je soms je eigen behoeften? Wat zou je graag willen veranderen en hoe kun je dat het beste doen?

In deze cursus krijg je meer zicht en grip op de elementen die te maken hebben met lekker in je vel zitten, zowel lichamelijk als geestelijk.

[Lees verder](#)



Ontdek met hoofd, hart en handen waar jij energie van krijgt

Cursus "Positief leven"



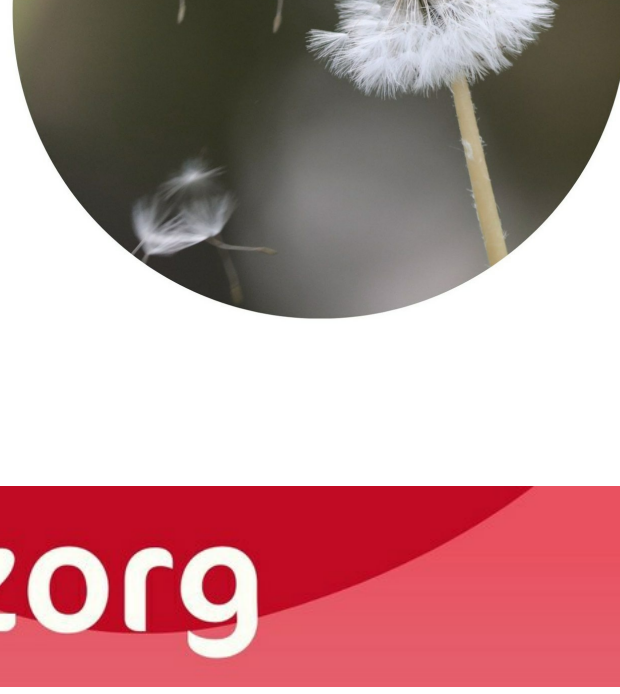
Plezier en veerkracht in je leven hangen niet alleen af van je omstandigheden, maar voor een groot deel van hoe je ermee omgaat. In deze cursus krijg je inzicht en handvatten om zelf meer de regie te nemen. Thema's die aan bod komen zijn, stress, piekeren, communicatie, positieve mindset en meer.

[Lees verder](#)

Rouw & verlies

Bij Welzijn Teylingen bieden wij vanaf heden rouw- en verliesgesprekken, gericht op uiteenlopende vormen van verlies. Naast nabestaanden van overleden dierbaren, verwelkomen we ook mensen die rouwen om een verloren baan of met pensioen zijn gegaan, het overlijden van een huisdier of het verlies van fysieke gezondheid, de menopauze etc.

[Lees verder](#)



mantelzorg

Pluim voor jonge mantelzorgers

Gemeente Teylingen kent ook jonge mantelzorgers. En dan hebben we het over kinderen in de leeftijd van 7 t/m 18 jaar.

We reiken daarom opnieuw dit jaar, namens de gemeente Teylingen, een pluim uit. Hiermee spreken we onze waardering uit. De pluim is een cadeaubon van bol.com.

[Lees verder](#)



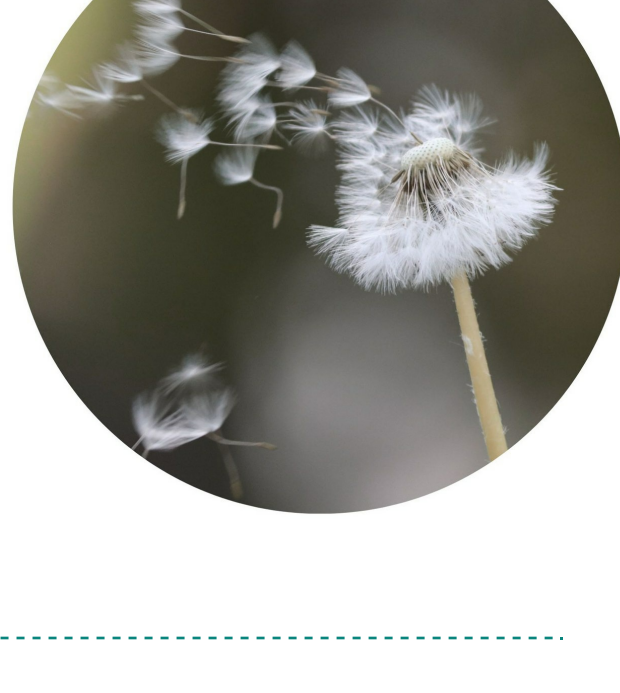
vrijwilligers

Vrijwilligerwerk

Vrijwilligerswerk iets voor jou? Of denk je direct, "nee hoor, geen tijd"?

Dat zou jammer zijn, want er is altijd iets dat bij jou past. Een uurtje in de week of af en toe een klus. Vrijwilligerswerk is zoveel meer dan een verplichting. Je komt nieuwe mensen tegen, krijgt nieuwe ideeën, het kan structuur geven aan je dag en natuurlijk is het ook fijn om een ander blij te maken.

[Lees verder](#)



BHV cursus vrijwilligers



Onlangs hebben we onze vrijwilligers van de buurtkamers en wijkcentra uitgenodigd om deel te nemen aan een BHV cursus. De cursus was afgestemd op de alledaagse situaties waar de vrijwilligers mogelijk mee te maken zou kunnen krijgen tijdens het werk.

Het was een energiserende, leerzame, maar ook gezellige middag.

[Lees verder](#)

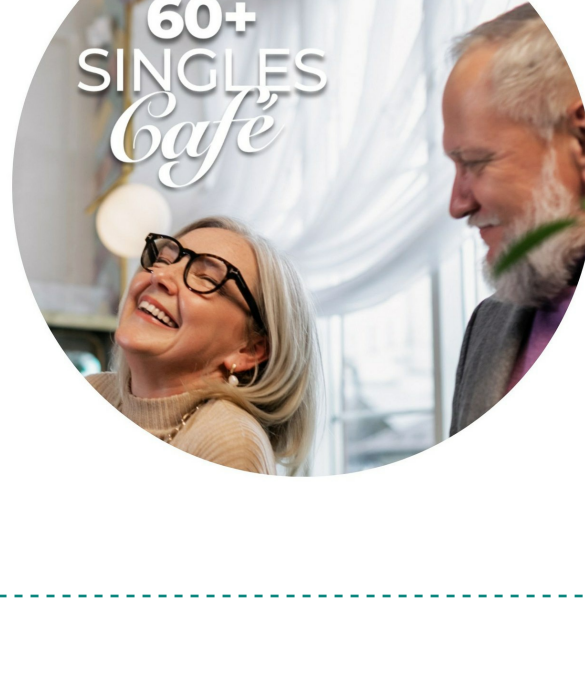
in de buurt

Singles café 60 plussers

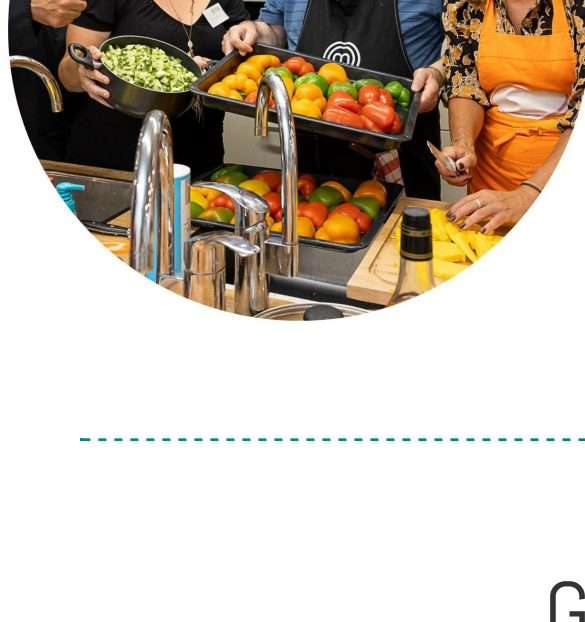
Op vrijdag 29 september organiseren we weer een editie van het singles café, speciaal voor dynamische 60-plussers.

Het singles café biedt de gelegenheid om nieuwe mensen te ontmoeten, gedeelde interesses te ontdekken en misschien zelfs die ene speciale connectie te vinden. Of je nu op zoek bent naar vriendschap of een diepere band, het singles café is daar een uitgelezen kans voor.

[Lees verder](#)



Samen koken & eten



Kook je vaak hetzelfde en zou je daar graag wat meer afwisseling in zien? Lijkt het jou leuk om eens kennis te maken met een andere keuken? Of is koken niets voor jou, maar vind je het leuk om met mede buurtbewoners te komen eten?

Eens per maand zal de keuken in de Spelewey te Voorhout worden opengesteld voor jou!

[Lees verder](#)

Gezellige lunch

Welzijn Teylingen en Rotary Club Voorhout slaan na groot succes ook dit jaar weer de handen ineen voor een heerlijke lunch met een sociale 'bite'.

Vanaf 22 september vindt dit maandelijks plaats en je bent van harte uitgenodigd om gezellig te komen eten. Of zou je graag willen helpen met de voorbereiding of aankleding van de lunch? Dat kan ook.

[Lees verder](#)



Vragen?



De receptie van Welzijn Teylingen is van maandag t/m donderdag geopend van 9.00 - 13.00 uur. Telefonisch zijn we bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 9.00 - 13.00 uur.

Zou je graag meer informatie ergens over willen hebben, iets willen bespreken of je willen aanmelden voor een activiteit of vrijwilligerswerk? Kom gerust bij ons langs, we helpen en denken graag met je mee!

Telefoonnummer: 0252-231805

Email: info@welzijnteylingen.nl