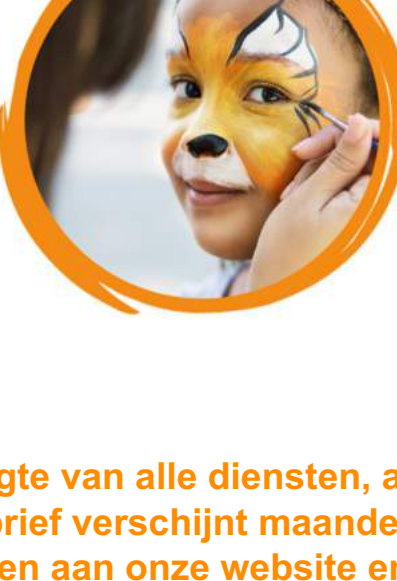


Lekker in je vel,
lichamelijk
gezond, en tevreden
met je leven!



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

Een nieuwjaar

De beste wensen voor 2024

Wij wensen jou een gelukkig nieuwjaar! Dat dit jaar gevuld mag zijn met positieve veranderingen, nieuwe kansen en eindeloze mogelijkheden. Laten we met elkaar streven naar een gezond en actief 2024 vol energie en vitaliteit. Het jaar 2024 zal maar eenmaal voorbij komen, dus maak er iets moois van.

Ook dit jaar staat het team van Welzijn Teylingen weer voor je klaar. Kun jij in lichamelijk, geestelijk of sociaal opzicht wat ondersteuning gebruiken? Of ben je juist die mantelzorgster die wat extra hulp nodig heeft? Maak eens een afspraak met één van onze adviseurs, zij bieden niet alleen een luisterend oor, zij komen met informatie, advies en praktische ondersteuningsmogelijkheden.

Daarbij organiseren we diverse activiteiten voor alle inwoners in Teylingen. Misschien leuk om eens aan deel te nemen dit jaar?

Ook zetten we ons samen met buurtbewoners in voor betrokken en levendige buurten! Wil jij iets doen voor jouw wijk en kun jij daar wel wat handvaten bij gebruiken? Neem gerust contact met ons op.

[contact](#)



meedoen

Singles café

Mis je iemand om je heen om wat gezelligs mee te doen, om gedeelde interesses te ontdekken en misschien zelfs een speciale connectie mee te vinden?

Op vrijdag 16 februari organiseren we samen met Welzijn Noordwijk weer een Singles café. Trek die stoute schoenen aan en meld je aan.

[Lees verder](#)

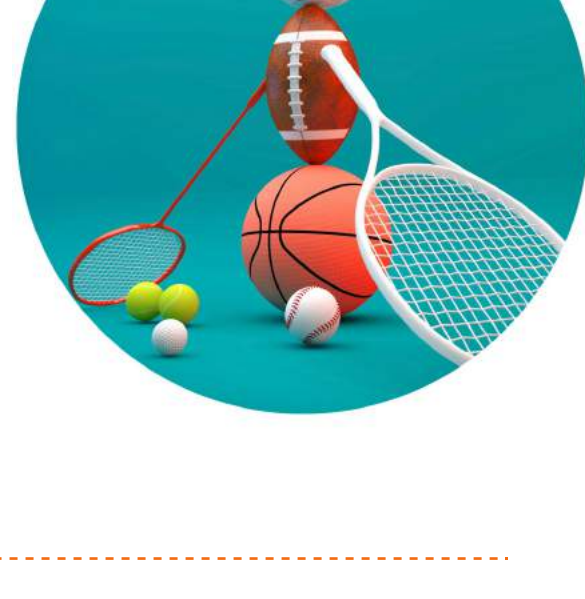


Sport & Cultuurregeling

De gemeente geeft inwoners met een laag inkomen kortingen op sport- en cultuuractiviteiten. Zowel voor commerciële als niet-commerciële sport- en cultuuractiviteiten kun je korting krijgen. Denk aan bridge, schilderen, zangles, toneelspelen, gratis bibliotheekpas, zwemmen, hockey, voetbal of de sportschool.

Kijk op onze website of je in aanmerking komt voor deze regeling.

[Lees verder](#)



Meedoen in Teylingen

Ben je op zoek naar iets meer beweging in het nieuwe jaar, maar heb je geen idee wat er allemaal is? Of kun je wel een duwtje in de goede richting gebruiken. Kijk eens op de website 'Meedoen in Teylingen!' Een mooie wegwijzer waar je organisaties, verenigingen en initiatieven vindt die helpen om je gezond en vol energie te voelen en mee te doen in de maatschappij. Denk aan sportclubs en culturele verenigingen, maar ook aan bijvoorbeeld organisaties waar je terechtkunt met vragen over ontmoeting, welzijn en omgaan met geld. Op deze manier werkt Teylingen aan een energieke en krachtige samenleving.

[Lees verder](#)



mantelzorg

Speciaal voor jongeren (mantelzorgers)

Voor alle tieners tussen de 10-14 jaar oud is er iedere donderdagmiddag van 15.30-17.30 uur een leuk programma opgezet om aan deel te nemen. Van tekenles, tot een nerf battle, of spelletjesmiddag.

Ontmoet buurtgenoten, leeftijdsgenoten en haal je ontspanning en plezier uit de activiteit.

[Lees verder](#)



vrijwilligers

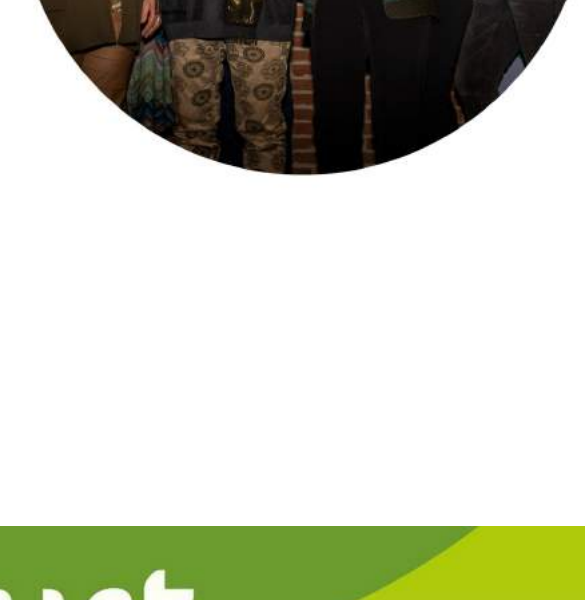
Uitreiking Teylinger troffee

Op vrijdag 8 december werden dan eindelijk de winnaars bekend gemaakt van de Teylinger Prijzen.

De Teylinger Prijzen is een waardering van gemeente Teylingen voor de inzet van vrijwilligersgroepen.

De Teylinger Trofee en de cheque t.w.v. € 1.250,- is gewonnen door Elsgeesterhof, de 2e prijs van € 500,- is voor het basketbalcourt van de Forwodians en de 3e prijs van € 250,- voor Teylingen Schoon. De Publieksprijs van € 250,- is door het publiek toegekend aan de Buurtkast in Voorhout.

In Teylingen zijn zeker zo'n 10.000 vrijwilligers actief. Allemaal dragen zij hun steentje bij aan een mooie samenleving en halen zij voldoening en plezier uit de inzet die zij geven. Met de Teylinger Prijzen maken we initiatieven zichtbaar en brengen we onze waardering uit aan de betrokken vrijwilligers.



in de buurt

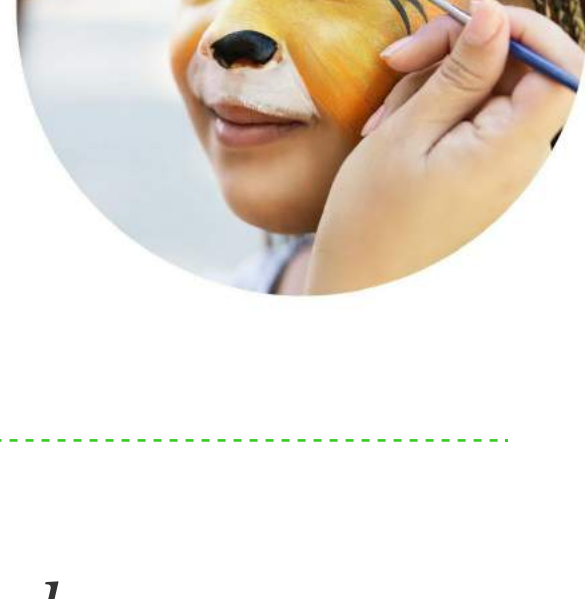
Schminken als verbindende factor

Welzijn Teylingen biedt gratis een cursus schminken aan. Voor iedereen die interesse heeft in schminken, onder de mensen wil zijn, iets nieuws wil leren en/of een leuke uitdaging nodig heeft.

Na het volgen van de cursus mogen we jou zo nu en dan inzetten als schminkvrijwilliger bij onze activiteiten in de buurt.

Kijk snel naar de startdata en meld je aan.

[Lees verder](#)



De Gezellige lunch

Een keer per maand organiseren we een gezellige lunch bij wijkcentrum de Spelewey voor iedereen die het leuk vindt om even de deur uit te zijn en op ontspannen wijze gezellig wil bijpraten onder het genot van een etentje.

De lunch voor deze maand zit vol. Maar er is nog plek voor de volgende editie op 16 februari. Kom gezellig langs, je bent van harte welkom.

Er wordt een eigen bijdrage gevraagd van € 4,-.

[Lees verder](#)



zelfontwikkeling

cursus 'Lekker in je vel'

"Een waardevolle cursus waar je veel over jezelf leert en mee verder kan."

"Gun jezelf de tijd en aandacht. Delen is helen."

"Veruim je blik en verbeter je gezondheid."

"Fantastisch!"

Dit is een greep uit de reacties van de deelnemers van de eerste editie van onze nieuwe cursus 'Lekker in je Vel!' die wij recent hebben afgerond. En met succes durven we wel te zeggen.

Met behulp van de thema's van Positieve Gezondheid, heeft iedereen zichzelf afgevraagd: 'Waar wil ik naar toe? Waar zit mijn verlangen? Wat gun ik mezelf?'

Zou jij ook willen ontdekken waar je 's ochtends graag voor op wilt (en niet moet) staan? En ben je nieuwsgierig naar wat deze cursus voor jou kan betekenen?

[Lees verder](#)



'Positief Leven' cursus

Meer plezier en positiviteit in je leven ondanks alle uitdagingen die je ervaart? Dat kan je leren!

In deze cursus krijg je inzicht en handvatten om zelf meer de regie te nemen. Je leert om de focus te leggen op wat er goed gaat en waar je goed in bent. Ook leer je om vanuit inzicht in je sterke kanten, waarden en behoeften te handelen en word je je bewust van de invloed van je eigen gedachten.

Welzijnskompas te Lisse start op 4 maart met deze cursus, waar je uiteraard aan deel kunt nemen. Komt de data je niet helemaal uit? Geen zorgen, in de zomer starten wij weer met deze cursus.

[Lees verder](#)



Over ons

Even voorstellen..

We hebben er een nieuwe collega bij. Sinds 1 december jl. is ons team versterkt met de komst van Christien Abbink.

Christien is één van onze adviseurs en zij zal zich met name focussen op regio Sassenheim. Wij zijn heel blij met de inzet van deze professional.

Christien stelt zich graag verder aan je voor...

[Lees verder](#)



Bankfraude

Wij horen steeds vaker dat mensen een sms of e-mail ontvangen waarin staat dat ze met spoed geld moet overmaken. Of er belt een zogenaamde 'bankmedewerker' om te vertellen dat je geld in gevaar is. Trap er niet in. Criminelen bedenken steeds nieuwe manieren om bij je geld te komen.

Om jezelf beter te beschermen tegen oplichting, is het belangrijk om te weten hoe je fraude herkent.

Bekijk eens de video van de Rabobank 'Houd je geld veilig, herken fraude'. Zij geven tips en handvaten.

[Bekijk de video](#)

