

Welzijn Teylingen



DIENSTEN

NIEUWS

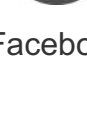
ACTIVITEITEN

IN TEYLINGEN

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



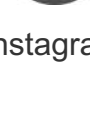
Graag houden wij jou op de hoogte van alle diensten, activiteiten, maar ook nieuws van Welzijn Teylingen. Deze nieuwsbrief verschijnt maandelijks, voor het meest actuele nieuws kun je een bezoek brengen aan onze website en de socials.



Facebook



Website



Instagram



LinkedIn

meedoen

Zing met ons mee...



Zing mee in de Spelewey te Voorhout!
In samenwerking met de Combibrug organiseren we leuke groepsactiviteiten en één keer per maand op vrijdag (10.30 – 11.30 uur) staat zingen op het programma, onder professionele begeleiding van een zangcoach.

Het beste van alles? Je hoeft geen zangervaring te hebben om mee te doen, en het is helemaal gratis! Geen aanmelding vereist, dus breng gewoon je enthousiasme mee.

Zet in je agenda: 23 februari, 29 maart, 19 april, 31 mei, 28 juni etc.

Aan de wandel

Wandelen is goed voor zowel je lichaam als je brein. In Teylingen zijn er meerdere mogelijkheden om samen met iemand, of met een groep te wandelen. Een leuke manier om mensen te ontmoeten én gezond te bewegen.

Zo wordt er op donderdagochtend, vanaf 10.30 uur, gewandeld in Voorhout. Het startpunt is Wijkcentrum Spelewey (Breughelhof 8, Voorhout) en de wandeling wordt verzorgd door een aantal vrijwilligers van Welzijn Teylingen. Er is zelfs een wandelaarsapp waar aan kan worden deelgenomen voor de laatste informatie.

Sluit gezellig aan. Stuur een email naar [Welzijn Teylingen](#).



Meedoen in Teylingen



De website Meedoen in Teylingen heeft veel te bieden. Je vindt hier organisaties, verenigingen en initiatieven die inwoners helpen om zich 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.

Neem eens een kijkje op de [website](#).

in de buurt

Beleef een gezellig buurtdiner

Beleef een leuke avond en ontmoet je medebuurtbewoners als tafelgast.

Samen met professionele koks bereiden de mensen van Raamwerk een heerlijk diner voor die ze graag uitserveren aan de buurt.

De combinatie van lekker eten en drinken met de bijzondere gastvrijheid van deze mensen zorgt voor een mooie buurtactiviteit. Restaurant Tolhuis opent graag haar deuren hiervoor.

[Meer informatie](#)



Basiscursus Kinderschmink



Kinderen kunnen laten worden wat ze willen, dat is magisch. Voor veel kinderen is geschminkt worden een feestje. Wij organiseren soms activiteiten te leren schminken bij wind ingezet. Lijkt het jou leuk om te leren schminken en vind je het leuk om onderdeel te zijn van een vrijwillig schminkteam in eigen woonplaats? Meld je dan aan.

Wij bieden jou de cursus gratis aan. Het zijn lessen van 1,5 uur op 13, 27 februari en 12 maart van 10.30 – 12.00 uur in de Spelewey te Voorhout.

De cursus is leerzaam en doelgericht, maar levert ook gezellige en hilarische momenten op. Leer iets nieuws!

Aanmelden kan via info@welzijnteylingen.nl.

zelf ontwikkeling

'Lekker in je vel'

Interview met Linda, deelnemster aan Lekker in je Vel cursus eind 2023

Ha Linda, wat was voor jou de aanleiding om mee te doen met de cursus 'Lekker in je Vel'?

"Het sprak me aan, omdat ik wat worstelde met 'tijd voor mezelf nemen'. Ik wist niet zo goed hoe dat moest, omdat ik altijd voor andere mensen zorgde. Mijn ouders, mijn partner, mijn kinderen. Ik voelde me van binnen niet altijd blij en verloor me in de zorg voor anderen. Toen ik de flyer zag, bedacht ik me dat dit wel eens iets voor mij zou zijn. En dat bleek ook zo!"

Hoe zou je de cursus omschrijven?

"De cursus is een vorm van theorie en doen waarin de brede blik op wat gezondheid is als uitgangspunt wordt genomen. Dat vond ik heel prettig. Het heeft me dichterbij mezelf en onthak niet weg te brengen, maar er na te luisteren. En daarbij heb ik mijn netwerk uitgebreid, want we hebben als groep nog steeds contact met elkaar. We bespreken thema's waar we mee zitten en doen dat soms etend, soms wandelend en soms met een kopje thee."

Zou je de cursus aan anderen aanbevelen? Zo ja, waarom?

"Ja, zeker! Je krijgt er echt heel veel voor terug. Je leert onder op een andere manier kijken naar wat jij doet en wat je eigenlijk wilt. Dus je hebt een verandertempe en daarmee ga je aan de slag. Mijn omgeving merkte dat ik veranderde, omdat ik steeds dichterbij mijn eigen wensen kwam. Het heeft me zachter naar mezelf gemaakt en ik ben meer in balans. Dus ja, het is heel waardevol voor me geweest!"



mantelzorg

Praktische tips thuisverzorging



Met liefde helpen partners of kinderen hun naaste bij het douchen, aankleden en met in- en uit bed komen. Ze knippen nagels, poepstansen en helpen bij het aantrekken, reinigen gehoorapparaten en helpen bij het aantrekken van steunkousen. Maar hoe doe je dit goed en handig zonder jezelf teveel te belasten? Welke hulpmiddelen kunnen je ondersteunen en waar kun je terecht met vragen?

De zorgprofessionals van Marente geven advies en tips tijdens de workshop 'Hoe verzorg ik iemand thuis' op woensdag 20 maart as van 19.30-21.30 uur in Sassenheim. Deze workshop is ook interessant voor vrijwilligers in de zorg.

[Lees verder](#)

Over ons

Mooie ontwikkelingen

Positieve Gezondheid is een manier om breder naar je gezondheid te kijken. Bij Positieve Gezondheid ligt het accent niet (alleen) op ziekte, maar op mensen zelf, op hun veerkracht en op wat hun leven betekenisvol maakt.

Onze Positieve Gezondheid adviseur Nathalie heeft onlangs een kleine training Positieve Gezondheid gegeven aan HLT. En deze is goed ontvangen, er komt zelfs een vervolg.

Dit zijn belangrijke mijlpalen voor ons, om onze samenwerkingspartners steeds bewuster te maken van dit gedachtegoed en de gevolgen voor de zorg die het heeft. Uiteindelijk dragen we hiermee bij aan minder medische doorverwijzingen en minder zorgkosten.



Ook hebben we onlangs weer een WelZo overleg gehad. Dit betreft een samenwerking tussen de 1ste lijnszorg (huisartsen, fysio etc.) en Welzijn en gaat over hoe patiënten met welzijnvraagstukken door te verwijzen naar Welzijn Teylingen. En ook hier is goed nieuws, want dit gebeurt steeds vaker en beter. De praktijkondersteuners van de huisartsen in Voorhout en Warmond gaan hierbij een cursus Positieve Gezondheid volgen én onze Welzijnsadviseurs krijgen een eigen spreekuur bij diverse huisartsen in Teylingen.

Even voorstellen

Misschien hebben jullie haar al eens gesproken, maar Sylwia versterkt sinds 1 januari jl. het receptieteam. Met veel enthousiasme maakt ze alle werkzaamheden in razendtempo eigen én ziet ze haar werk tevens als een mooie tool om de Nederlandse taal nóg meer eigen te maken. Sylwia is namelijk afkomstig uit Polen.

Sylwia leert jullie graag kennen!



[Deze e-mail is verzonden van \[naam\]](#)

[Als je geen e-mails meer wilt ontvangen dan kun je je hier afmelden.](#)

[Je kunt ook je gegevens wijzigen en wissen.](#)

[Weg: info@welzijnteylingen.nl of aan je adresboek voor een betere ontvangst](#)