

# Welzijn Teylingen



MEESTER

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.



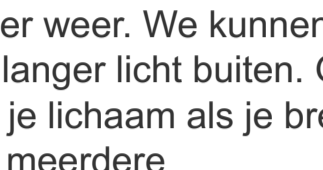
Facebook Website Instagram LinkedIn

## meedoen

### NLdoet



Wil jij een dagje ertoe doen en het verschil maken voor een stichting of vereniging? Doe dan op 15 & 16 maart mee met NLdoet, de grootste vrijwilligersactie van Nederland. Je maakt kennis met vrijwilligerswerk, helpt een sociaal-maatschappelijke organisatie én het is nog gezellig ook. Meedoen is simpel; zoek een leuke NLdoet activiteit bij jou in de buurt en meld je aan.



### Voorjaarskriebels?

Het wordt langzaam aan weer wat beter weer. We kunnen het voorjaar af en toe ruiken én het wordt langer licht buiten. Ga erop uit, wandelen is goed voor zowel je lichaam als je brein. Liever niet alleen? 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](mailto:Welzijn.Teylingen).

## Energiebon t.w.v. € 175,-

Heb je een laag inkomen? Dan kun je via de gemeente Teylingen een gratis energiebon van € 175 krijgen. Deze energiebon kun je inwisselen bij een groot aantal winkels in Hillegom, Lisse en Teylingen en op deze manier investeren in duurzamer wonen.

[Lees verder](#) om te kijken of je hiervoor in aanmerking komt.



## Nieuwe Subsidieregeling Energielasten Ondersteuning Teylingen



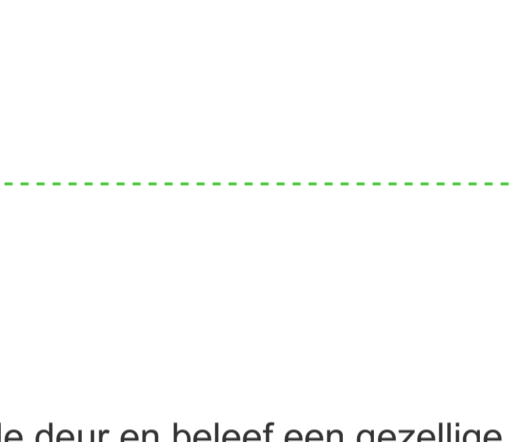
Per 15 februari jl. heeft de gemeente Teylingen de Subsidieregeling Energielasten Ondersteuning Teylingen 2024 (SEOT-regeling) geopend. Met deze regeling komt er voor verschillende doelgroepen geld vrij ter compensatie van de uitzonderlijk hoge energiekosten in 2022 en 2023.

Het gaat bijvoorbeeld om Klein Detailhandel (SBI-code 47); Logiesverstreking (SBI-code 55); Kunst (SBI-code 90); Culturele uitleencentra (SBI-code 91) en Sport en recreatie (SBI-code 93).

Voldoe je aan de eisen? Dan kun je tot maximaal 50% van de energiekosten van 2019 vergoed krijgen. Kijk [hier](#) voor meer informatie en het indienen van de aanvraag.

## Samen eten in de buurt

In samenwerking met Raamwerk verzorgen we eens per maand een diner voor de buurt in Sassenheim. Onlangs hebben we een eerste diner gehad en dit was harstikke gezellig. De combinatie van lekker eten en drinken met de bijzondere gastvrijheid staat garant voor een leuke avond. Schuif ook eens aan, op 13 maart staat de volgende avond gepland.



Reserveren vooraf is verplicht. Kijk [hier](#) voor meer informatie en reserveren.

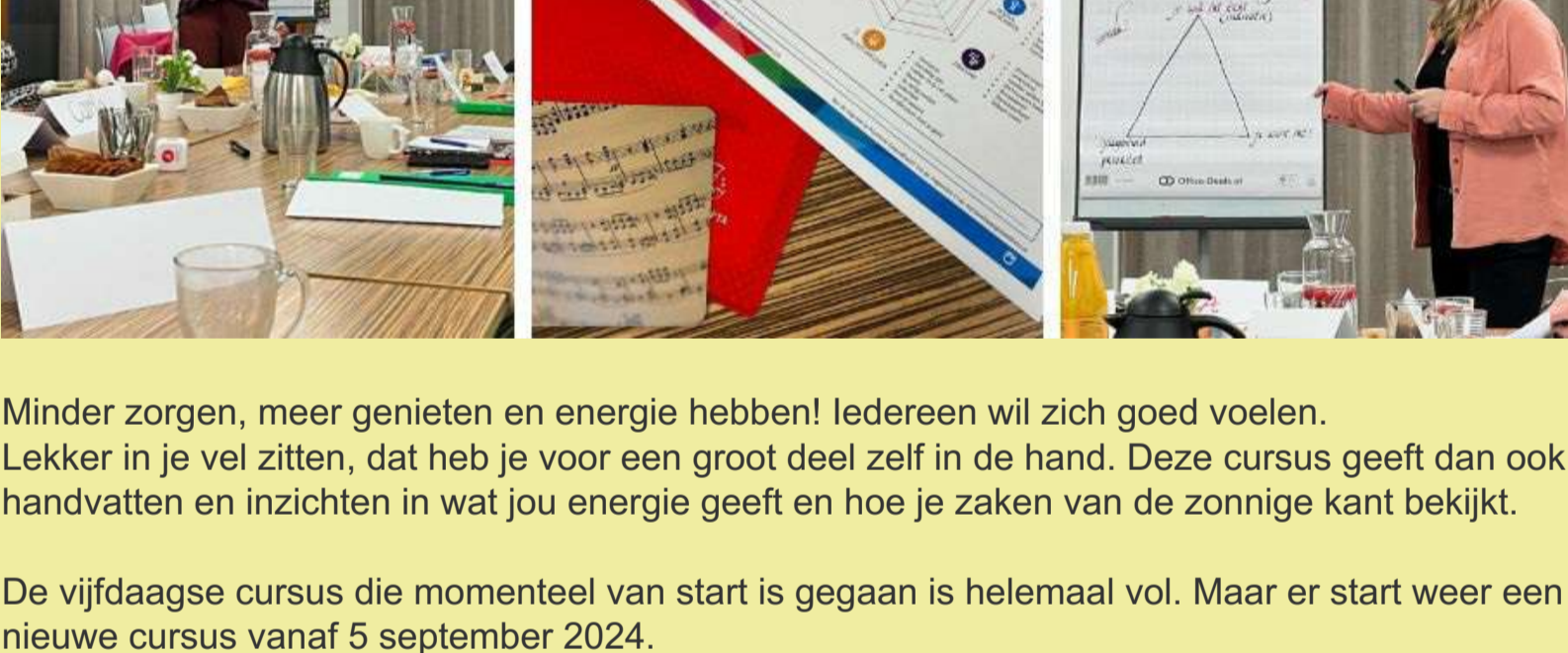
## Buurt diner



Geniet van lekker eten buiten de deur en beleef een gezellige avond met buurtgenoten. Ook in Voorhout is dit mogelijk. Iedere laatste maandag van de maand opent wijkcentrum de Spelewey haar deuren voor een buurtdiner. Onder leiding van een professionele kok bereiden een aantal bureu een leuk diner voor die ze graag uitserveren aan jou. Op 25 maart is het volgende Buurtdiner. Ook hier is vooraf reserveren verplicht. [Meld](#) je gezellig aan.

## zelf ontwikkeling

### 'Lekker in je vel' gestart



Minder zorgen, meer genieten en energie hebben! Iedereen wil zich goed voelen. Lekker in je vel zitten, dat heb je voor een groot deel zelf in de hand. Deze cursus geeft dan ook handvatten en inzichten in wat jou energie geeft en hoe je zaken van de zonnige kant bekijkt.

De vijfdaagse cursus die momenteel van start is gegaan is helemaal vol. Maar er start weer een nieuwe cursus vanaf 5 september 2024.

## Cursus Positief Leven

- Hoe werkt je brein?
- Wat is de invloed van je gedachten?
- Hoe kun je beter omgaan met stress en meer ontspannen?
- Hoe leg je de focus op wat goed gaat?
- Met meer energie naar jezelf willen kijken?
- Wat zijn je sterke kanten en hoe kun je die inzetten?



Zou je dit graag willen leren, dan is deze cursus iets voor jou!

Op 4 juni starten we de cursus Positief Leven weer. Het vindt plaats in Sassenburg van 14.00-16.00 uur. Wij vragen een eigen bijdrage van € 12,50 voor de hele cursusreeks.

Aanmelden kan via de [email](mailto:email) of telefonisch 0252 231 805

## mantelzorg

### "Logeertzorg" nieuw in Teylingen



Logeertzorg is een tijdelijk verblijf voor thuiswonende ouderen die niet zonder verzorging of begeleiding van een naaste kunnen leven. Logeertzorg maakt het voor jou als mantelzorger mogelijk om even op adem komen.

Inwoners van de regio Zuid-Holland Noord (ZHN) kunnen [hier](#) logeertzorg aanvragen.

[Lees verder](#)

### Haal het voorjaar in huis

Speciaal voor de mantelzorgers in Teylingen organiseren we binnenkort weer een bloemenworkshop. Het thema is Pasen, dus het beloofd een fraai voorjaarsstuk te worden.

Houdt onze website in de gaten voor meer informatie over de exacte datum én locatie.

De workshop is kosteloos en bieden we aan ter waardering en als een moment van ontspanning.

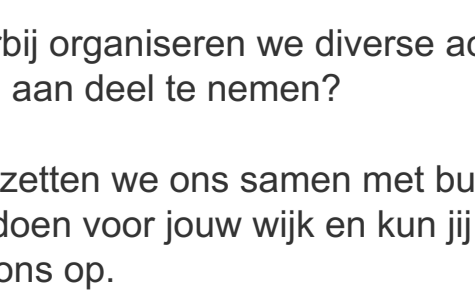


## Over ons

### Pilot spreekuur Positieve Gezondheid

Bij het gedachtegoed Positieve Gezondheid gaat het niet over de aan of afwezigheid van ziekte, maar meer om je eigen aanpassingsvermogen en hoe je omgaat met uitdagingen die het leven je biedt.

Omdat wij nauw samenwerken met de zorg, starten we binnenkort met een pilot bij huisartsenpraktijk Ravellaan te Voorhout waar wij eens per twee weken een spreekuur Positieve Gezondheid houden. Afspraken zijn op doorverwijzing van deze huisarts. We zullen mensen op weg helpen om weer eigen regie te nemen over hun leven.



**Welzijn Teylingen**  
DE VERBINDENDE SCHAKEL

Welzijn Teylingen is er voor jou. Kun jij in lichamelijk, geestelijk of sociaal opzicht wat ondersteuning gebruiken? Of ben je juist die mantelzorger 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 én kijken samen met jou welke stappen jij kunt zetten.

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

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.