

# Welzijn Teylingen



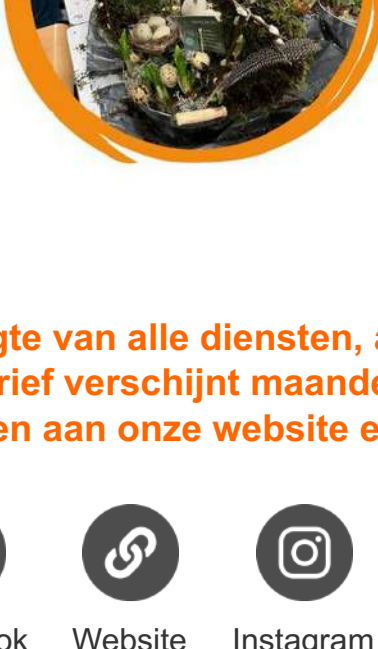
ACTUEEL

NIUWS

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

### Telefooncirkel



Het is altijd fijn als iemand weet hoe het met je gaat. Mocht er wat zijn, dan sta je er niet alleen voor. Vooral voor alleenwonenden is die vinger aan de pols niet altijd vanzelfsprekend.

We werken al geruime tijd met de telefooncirkel die dit probleem op een eenvoudige manier oplost. In het dagelijks belronde wordt er van maandag tot vrijdag vanaf 9.00 uur volgens een rooster contact opgenomen. Bij geen gehoor kan de vrijwilliger actie ondernemen, naar wat is afgesproken.

Een keer per jaar komt iedereen bij elkaar en maken ze er een gezellig moment van. Dit is echter vrijblijvend.

[Ik heb interesse](#)

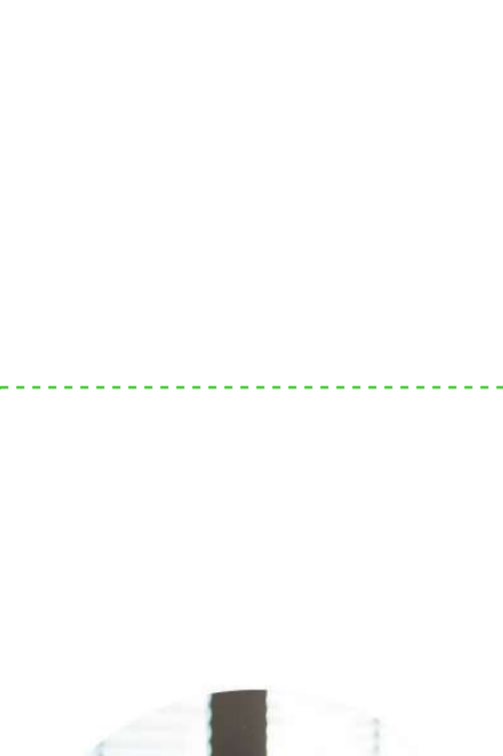
### Sport & cultuurregeling

De gemeente geeft inwoners met een laag inkomen korting op sport- en cultuuractiviteiten. Dit gebeurt vanuit de sport- en cultuurregeling. Zowel voor commerciële als niet-commerciële sport- en cultuuractiviteiten kun je korting krijgen. Denk aan bridge, schilderen, zangles, toneelspelen, zwemmen, hockey, voetbal of de sportschool. Atletiek in Lisse? Geen probleem, de activiteit hoeft niet in Teylingen plaats te vinden.

Kijk [hier](#) voor meer informatie en of je in aanmerking komt.



### Verhalentafel



Sinds 2020 jaar organiseert Welzijn Teylingen een verhalentafel. Aan de verhalentafel kan iedereen aanschuiven die het leuk vindt een verhaal te vertellen of om te luisteren.

Vind jij het leuk om iets over je jeugd te vertellen, je werk, leuke voorvallen in je eigen gezin, of een herinnering aan een mooie reis die je gemaakt hebt of raak geïnspireerd door verhalen van anderen. Soms nemen mensen een voorwerp mee waar ze iets over vertellen.

De deelnemers zijn altijd enorm enthousiast en door naar elkaars verhalen te luisteren ontstaat er een bijzondere band, zodat deelnemers, buiten deze gezellige middagen, elkaar ook af en toe ontmoeten. Schuif ook aan, je bent van harte welkom. De verhalentafel is 6x en deelname is kosteloos.

[Ik heb interesse](#)

## in de buurt

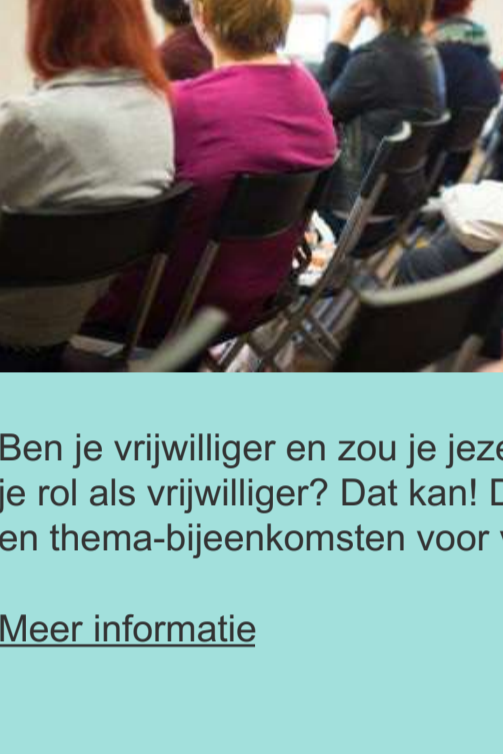
### Samen eten in de buurt

In samenwerking met Raamwerk verzorgen we eens per maand een diner voor de buurt in Sassenheim. De combinatie van lekker eten en drinken met de bijzondere gastvrijheid staat garant voor een leuke avond. Schuif ook eens aan, op 10 april staat de volgende avond gepland.

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



### Buurt diner



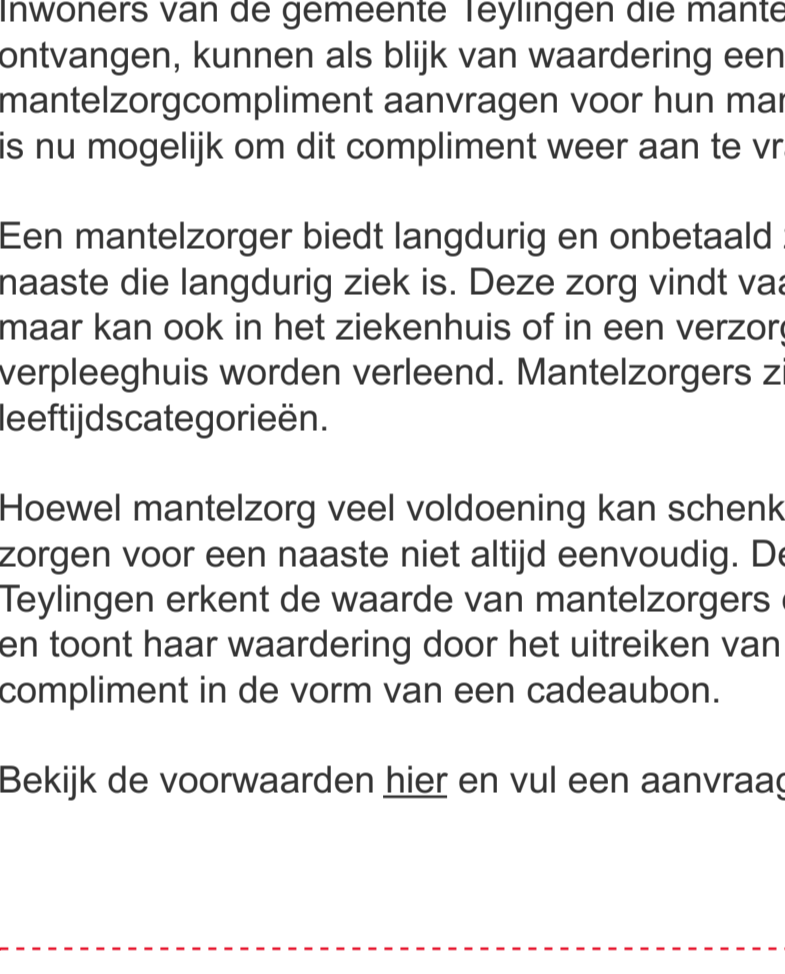
Beleef een gezellige avond met de buurt, geniet van lekker eten buiten de deur én maak kennis met je buurtgenoten. Iedere laatste maandag van de maand opent wijkcentrum de Spelewey haar deuren voor een buurtdiner. Een groep buurtbewoners bereid onder leiding van een professionele kok een heerlijk diner voor die zij graag uitserveren aan jou en de buurt. Op 29 april is het volgende Buurtdiner.

Ook hier is vooraf reserveren verplicht. [Meld je](#) gezellig aan.

*En ken je iemand die om gezondheidsredenen fysiek niet aanwezig kan zijn? Stuur ons een bericht en wij bezorgen de maaltijd aan huis.*

## zelf ontwikkeling

### Vrijwilligers academie

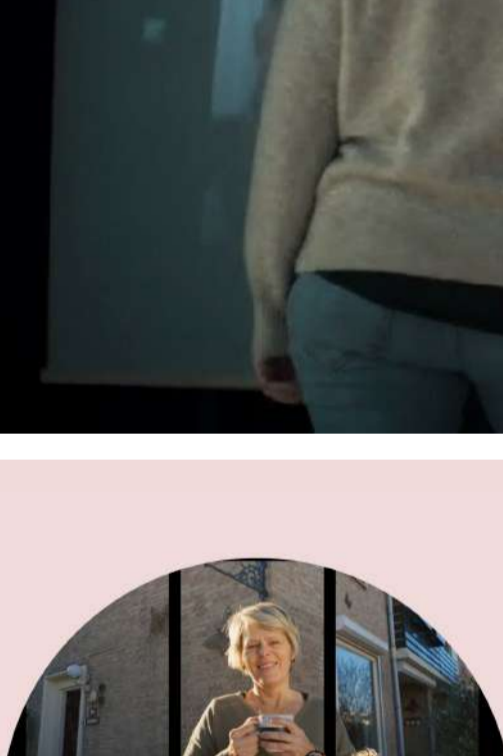


Ben je vrijwilliger en zou je jezelf graag zou je graag nog iets willen leren of meer willen halen uit je rol als vrijwilliger? Dat kan! De Academie is een verzamelaarsplaats voor cursussen, workshops en thema-bijeenkomsten voor vrijwilligers(-organisaties), inwonersinitiatieven en mantelzorgers.

[Meer informatie](#)

## mantelzorg

### klankenreis



De klankenreis is een ontspannende meditatie waarbij je vredig kunt wegdromen, of juist nieuwsgierig een wat dieper kijkt in je onderbewuste kunt nemen.

Laat je meesvoeren op de klanken en trillingen van exotische instrumenten als Tibetaanse klankschalen, percussie- en andere oer- instrumenten uit Afrika, Noord- en Zuid Amerika en natuurlijk ook de Australische didgeridoo. De sessie wordt gegeven door John van der Tuin, die zelf ook mantelzorger is.

Lijkt deze ervaring jou interessant om een keer te doen? Laat je verrassen en meld je kosteloos aan voor deze activiteit op woensdag 17 april van 19.30 - 21.00 uur bij Yogacentrum Anna Karina te Sassenheim. Er zit een maximum van 14 deelnemers aan de activiteit, vol=vol.

[Ik heb interesse](#)

### Start aanvraag mantelzorgcompliment

Inwoners van de gemeente Teylingen die mantelzorg ontvangen, kunnen als blijk van waardering een mantelzorgcompliment aanvragen voor hun mantelzorger. Het is nu mogelijk om dit compliment weer aan te vragen.

Een mantelzorger biedt langdurig en onbetaald zorg aan een naaste die langdurig ziek is. Deze zorg vindt vaak thuis plaats, maar kan ook in het ziekenhuis of in een verzorgings- of verpleeghuis worden verleend. Mantelzorgers zijn er in alle leeftijdscategorieën.

Hoewel mantelzorg veel voldoening kan schenken, is het zorgen voor een naaste niet altijd eenvoudig. De gemeente Teylingen erkent de waarde van mantelzorgers en hun inzet en toont haar waardering door het uitreiken van een compliment in de vorm van een cadeaubon.

Bekijk de voorwaarden [hier](#) en vul een aanvraag in via het digitale aanvraagformulier.



### Aanvraag pluim jonge mantelzorgers



Er zijn ook jonge mantelzorgers in de leeftijd van 8 t/m 17 jaar in Teylingen. Kinderen die opgroeien in een gezin waar iemand extra aandacht nodig heeft, omdat diegene langdurig ziek is of een beperking heeft. Deze kinderen hebben extra zorgen, doen vaak meer taken in huis en zorgen soms zelfs voor deze persoon. Deze jonge mantelzorgers verdienen een Pluim.

Deze Pluim kan [hier](#) worden aangevraagd.

### Praat vandaag over morgen



Al ben ik 90, dat dat kan.



Het lijkt misschien nog ver weg, maar wie straks ook vol van het leven wil blijven genieten, praat vandaag over morgen. Bijvoorbeeld over wat je voor elkaar kunt doen als er later zorg nodig is, of het huis waar je nu woont dan nog bij je past of hoe je fit blijft. Door nu al over morgen te praten, kan je straks de dingen blijven doen die voor jou belangrijk zijn.

[Meer informatie](#)

### Lenteworkshop een succes

Afgelopen donderdag organiseerde we opnieuw een lenteworkshop. Ruim 50 mensen gingen creatief aan de slag.

Naast een gezellig samenzijn, was er ook ruimte voor een praatje en het delen van elkaars ervaringen rondom het mantelzorgen.

Onze mantelzorgadviseurs Fred en Jolanda waren ook aanwezig voor een luisterend oor en wat mogelijke handvaten. Heb jij ook een vraag of loop je ergens tegenaan? Neem dan [contact](#) op.



## vrijwilligers

### Vrijwilligerswerk geeft zin

De lente is begonnen, mooie tijd om iets actiefs te gaan doen. Bijvoorbeeld vrijwilligerswerk. Denk eens na wat je leuk zou vinden. Wij hebben een breed aanbod aan vrijwilligerswerk.

Vrijwilligerswerk is dé manier om andere mensen te ontmoeten en je netwerk te vergroten. Je komt in contact met anderen die dezelfde interesses hebben, dus wellicht houd je er nieuwe vriendschappen aan over. Ook kun je juist in contact komen met mensen die je anders nooit zou ontmoeten. Gegarandeerd: mooie verhalen!

Uiteraard kun je met vrijwilligerswerk voor iemand anders het verschil maken. Maak je hoofd leeg en je hart gevuld.

Bekijk onze vacaturebank of maak eens een afspraak met het vrijwilligerssteunpunt.

[vrijwilligers vacaturebank](#)

## Over ons

### De Adviseurs aan het woord



Wat doen onze Adviseurs Welzijn eigenlijk? Wat kunnen ze voor je betekenen, waarmee kun je bij hun terecht én wie zijn het eigenlijk? Onze adviseurs Fred, Christien, Nathalie en Jolanda stellen zich aan jou voor.

Persoonlijke ontwikkeling betekent voor iedereen iets anders. Leren omgaan met uitdagingen zoals stress. Meer balans in je dag krijgen. Een zinvolle besteding hebben, bijvoorbeeld door vrijwilligerswerk. Graag nieuwe mensen ontmoeten. Of ben je juist die mantelzorger die wat extra hulp nodig heeft?

Onze Adviseurs bieden niet alleen een luisterend oor, zij komen met informatie, advies en praktische ondersteuningsmogelijkheden én kijken samen met jou welke stappen jij kunt zetten. Maak [hier](#) rechtstreeks een afspraak.



**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.