

Welzijn Teylingen

Welzijn Teylingen
DE VERBINDENDE SCHAKEL

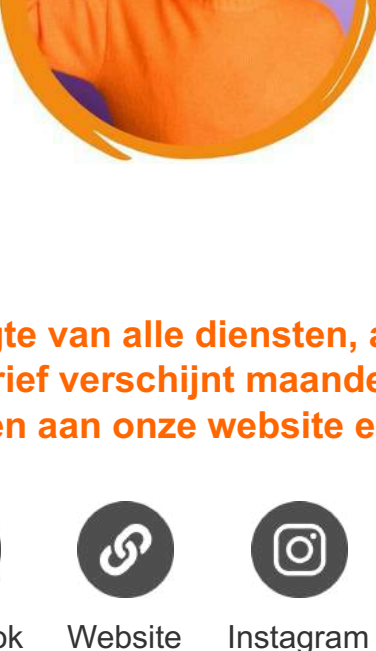
BUURT

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

Singles Café



Op vrijdag 31 mei organiseren we weer een Singles Café voor actieve 60 plussers op een gezellige locatie in Lisse.

Het Singles Café biedt niet alleen dé gelegenheid om nieuwe vriendschappen te sluiten, gedeelde interesses te ontdekken en misschien zelfs een speciale connectie te vinden. Het is ook een hele gezellige middag met wat leuke activiteiten waarbij plezier maken centraal staat. Het is van 16.00 uur tot 19.30 uur en er wordt een lichte maaltijd verzorgd.

[Meer informatie en aanmelden](#)

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 voor wie dat leuk vindt en geheel vrijwillig.

Meer informatie? Neem contact op via info@welzijnteylingen.nl of telefonisch op 0252 231 805.

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 meld mij aan](#)

Meer Bewegen Voor Ouderen (MBVO)



Bewegen is gezond, belangrijk, leuk én doe je samen!

MBVO is voor iedereen die actief en fit wil blijven. Ervaar het plezier om met elkaar te bewegen. Een ieder kan op z'n eigen niveau de oefeningen doen, voor soepele spieren, gewrichten of een betere coördinatie, conditie en balans.

Er wordt afgesloten met een leuk spel en een lekker kopje koffie. Doe ook gezellig mee!

Wanneer: Iedere donderdagochtend van 09.00-09.45 uur / 10.00-10.45 uur / 11.00-11.45 uur (met eventueel aansluitend een kop koffie).

Locatie: Het Venster, Westerstraat 8a Sassenheim.

[Meer informatie](#)

in de buurt

Buur & buurt box

Gemeente Teylingen en Welzijn Teylingen hebben een buur & buurt box ontwikkeld, die buurtbewoners kan helpen elkaar beter te leren kennen.

Elkaar kennen maakt dat je je thuis voelt in jouw buurt. Naar elkaar omkijken, een helpende hand uitreiken en een buur om hulp kunnen vragen als dat nodig is, is waardevol.

De buur & buurt box kan aangevraagd worden door één of meerdere buurtbewoners. Bewoners die graag naar een ander omkijken, die het leuk vinden om iemand waardering, steun of vrolijkheid te geven. Dit kan in de vorm zijn van een buurtfeest, maar ook een luisterend oor bieden of buren aan elkaar koppelen om samen te wandelen, te koken of koffie te drinken.

Kijk [hier](#) voor meer informatie en om je aan te melden.



Het Bruiscaf 

Voel de energie, ruik de koffie en laat je inspireren in het Bruiscaf !



Het jonge buurtteam Voorhout Oude Dorp en Bloemenbuurt nodigt **iedereen** die zich betrokken voelt bij de wijken de Knip, de Rodes en de Bloemenbuurt uit voor een gezellige bijeenkomst. Bewoners, verenigingen/stichtingen en professionals, werkzaam in de wijk, komen samen om elkaar te leren kennen, inspireren, en ideeën en initiatieven te delen.

Samen willen we bouwen aan een verbonden buurt waar iedereen zich thuis voelt.

Wanneer: Dinsdag 28 mei van 17.00 – 19.00 uur.

Waar: Spelewey, Breughelhof 8 in Voorhout.

Nieuwsgierig? Kom dan langs op 28 mei!

Je hoeft je niet aan te melden, loop gewoon binnen.

zelf ontwikkeling

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. Op 4 juni start weer een nieuwe cursusreeks van "Positief Leven". In deze 5 bijeenkomsten krijg je inzicht en handvatten om zelf meer de regie te nemen.

Wil je oa. leren:

- Hoe je brein werkt?
- Wat de invloed is van je gedachten?
- Beter met stress om te gaan en meer te ontspannen?
- Je focus meer te leggen op wat goed gaat?
- Met meer compassie naar jezelf te kijken?
- Wat je sterke kanten zijn en hoe je die kunt inzetten?
- Hoe je meer verbinding kan ervaren (met jezelf en anderen)?

Dan is deze cursus iets voor jou!

[meer informatie en aanmelden](#)



mantelzorg

ROM regeling krijgt nieuwe naam

De Regeling Ondersteuning Mantelzorg heet vanaf heden de 'Adempauzeregeling'.



De Adempauzeregeling is bedoeld als kortdurende 'adempauze'. Met de Adempauzeregeling schakel je hulp in, zoals huishoudelijke hulp, vervangende hulp thuis (gezelschap thuis, hulp bij koken, boodschappen, administratie, klussen in en om het huis), of iets anders wat je tijdelijk zou kunnen ondersteunen.

De mantelzorgadviseurs gaan hier graag met je over in gesprek.

[meer informatie](#)

Ontvang een mantelzorgcompliment

Inwoners van de gemeente Teylingen die mantelzorg ontvangen, kunnen als blijk van waardering een mantelzorgcompliment aanvragen voor hun mantelzorger.

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 zogen 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 vraag een mantelzorgcompliment aan, want ze verdienen het!



Een Pluim voor de jonge mantelzorgers

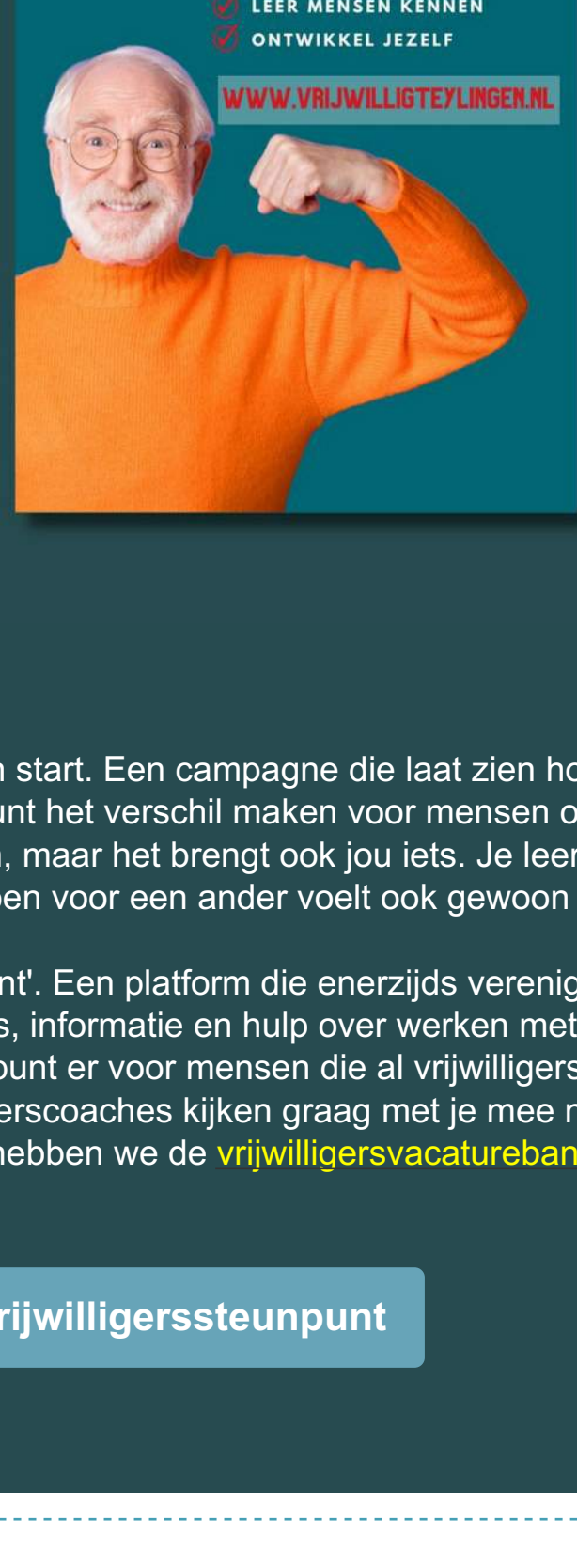


Er zijn ook jonge mantelzorgers in de leeftijd van 8 t/m 17 jaar in Teylingen. Kinderen die opgroeien in een gezin waar iemand extra aandacht nodig heeft, omdat diegene langdurig ziek is of een beperking heeft. Deze kinderen hebben extra zorgen, doen vaak meer taken in huis en zorgen soms zelfs voor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

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

vrijwilligers

Vrijwilligerscampagne



Doe het vrijwillig!

Vanaf 14 mei gaat onze vrijwilligerscampagne van start. Een campagne die laat zien hoe belangrijk vrijwilligerswerk is voor Teylingen. Je kunt het verschil maken voor mensen die verenigingen die wat extra hulp kunnen gebruiken, maar het brengt ook jou iets. Je leert nieuwe mensen kennen, bent actief bezig  n iets goed doen voor een ander voelt ook gewoon goed!

Welzijn Teylingen beheert het 'vrijwilligerssteunpunt'. Een platform die enerzijds verenigingen en organisaties in Teylingen voorziet van handige tips, informatie en hulp over werken met vrijwilligers. En anderzijds is het vrijwilligerssteunpunt er voor mensen die al vrijwilligerswerk doen of graag zouden willen doen. Onze Vrijwilligerscoaches kijken graag met je mee naar wat bij jou past en wat jij graag zou willen doen. Ook hebben we de [vrijwilligersvacaturebank](#).

[meer informatie over vrijwilligerssteunpunt](#)

Meet & Match Teylingen: Idee, kom ermee

Verenigingen, stichtingen of clubs uit Teylingen met een wens of idee waarmee ze aan de slag willen, zijn welkom bij de Meet & Match-avond: "Idee, kom ermee" op 15 mei a.s.

Ook inwoners uit Teylingen die ideeën hebben voor een leuk buurtinitiatief zijn welkom. De avond is bedoeld om zo'n idee verder te helpen. Vol inspiratie, advies, tips en zo mogelijk ook een match van vraag en aanbod waarmee men verder kan.

Verschuillende organisaties zijn aanwezig om daarbij te helpen, bijvoorbeeld door ideeën of organisaties aan elkaar te verbinden, of door een aanvraag bij een Fonds te helpen indienen.

[Lees verder](#)



Over ons

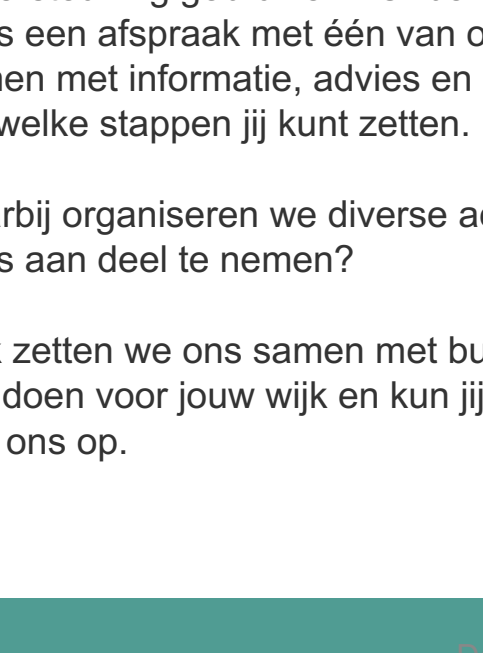
Aanmelden intakegesprek met Adviseur Welzijn



Sinds kort vind je op onze website een knop 'intakegesprek'. Hier kun je als inwoner een gesprek aanvragen met een Welzijn/mantelzorgadviseur over onderwerpen die betrekking hebben op jouw welzijn, zoals wonen, werk, zingeving, vrije tijd, sociale contacten en/of mantelzorgtaken.

Maar ook zorgprofessionals (huisartsen, POH's, wijkverpleegkundigen, fysiotherapeuten etc.) kunnen op deze manier doorverwijzen en een cliënt bij ons aanmelden.

[Ga naar intakegesprek](#)



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  n 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.

Deze website is ontwikkeld door: (Uitsluitend)

Deze pagina is ontwikkeld door: (Uitsluitend)

De website is ontwikkeld door: (Uitsluitend)

De website is ontwikkeld door: (Uitsluitend)

