

Welzijn Teylingen



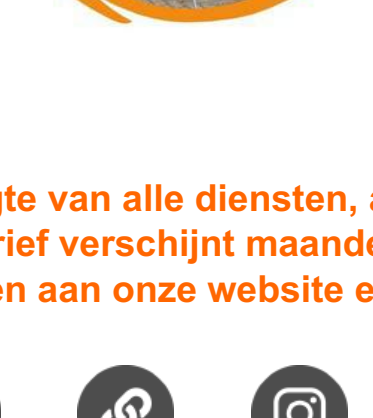
HOOGTE

NIUWS

ACTIVITEITEN

IN TEYLINGEN

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



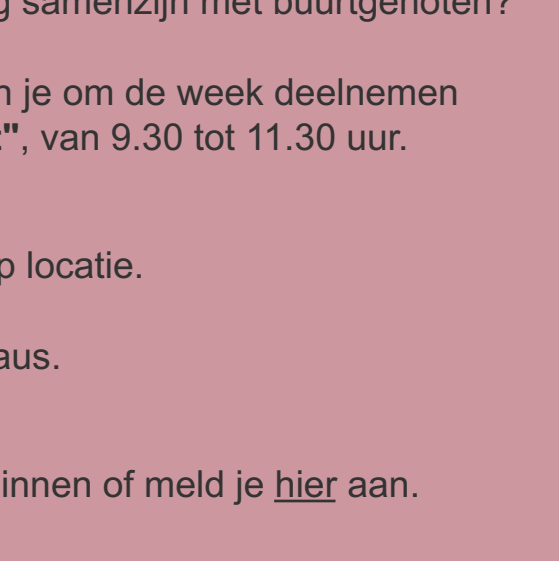
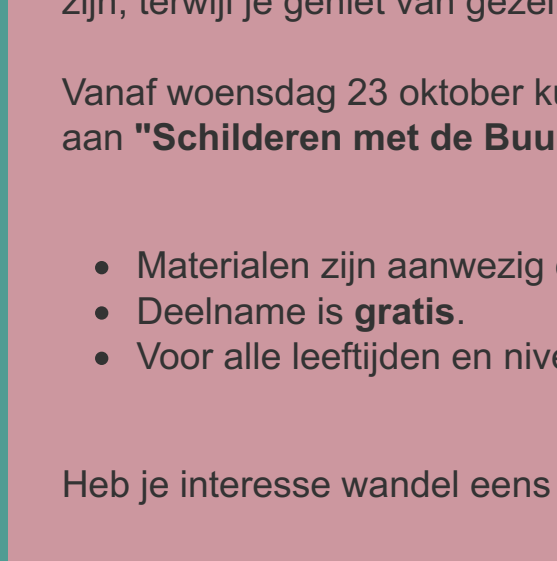
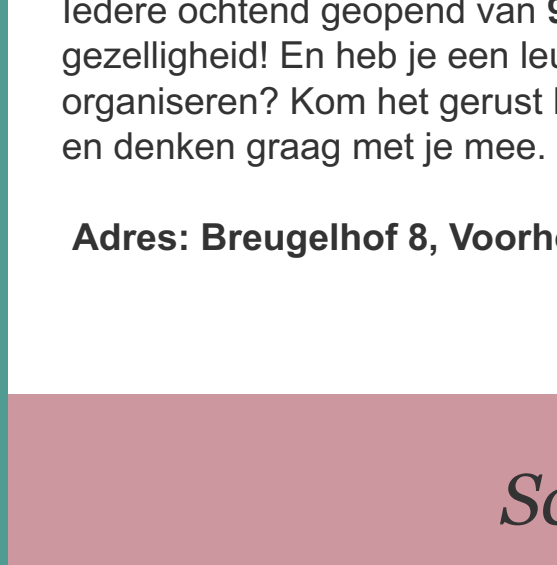
Graag houden wij jou op de hoogte van alle diensten, activiteiten, maar ook nieuws van Welzijn Teylingen. Deze nieuwsbrief verschijnt maandelijks, voor het meest actuele nieuws kun je een bezoek brengen aan onze website en de socials.



Facebook Website Instagram LinkedIn

in de buurt

Buurtcentrum Spelewey dagelijks geopend



Kom naar Buurtcentrum De Spelewey in Voorhout!

Vanaf nu staat daar iedere ochtend de koffie voor je klaar! ☺ Het Buurtcentrum is dé plek om te ontspannen, nieuwe mensen te ontmoeten en actief te zijn in de buurt. Wat kun je er doen?

- Neem je laptop mee om te werken
- Breng je haak- of breiwerk mee
- Lees een krantje
- Speel een gezelschapsspel
- Of maak gezellig een praatje

Iedere ochtend geopend van **9.00 – 12.00 uur**, voor jong en oud. Kom langs en ervaar de gezelligheid! En heb je een leuk idee of initiatief dat je graag in het Buurtcentrum wil organiseren? Kom het gerust bespreekbaar maken! Wij staan open voor jouw creatieve plannen en denken graag met je mee.

Adres: Breugelhof 8, Voorhout.

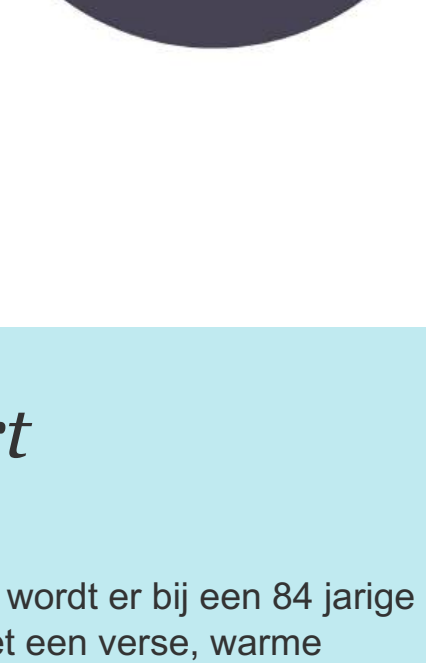
Schilderen in de buurt

Ben je op zoek naar een leuke manier om creatief bezig te zijn, terwijl je geniet van gezellig samenzijn met buurtgenoten?

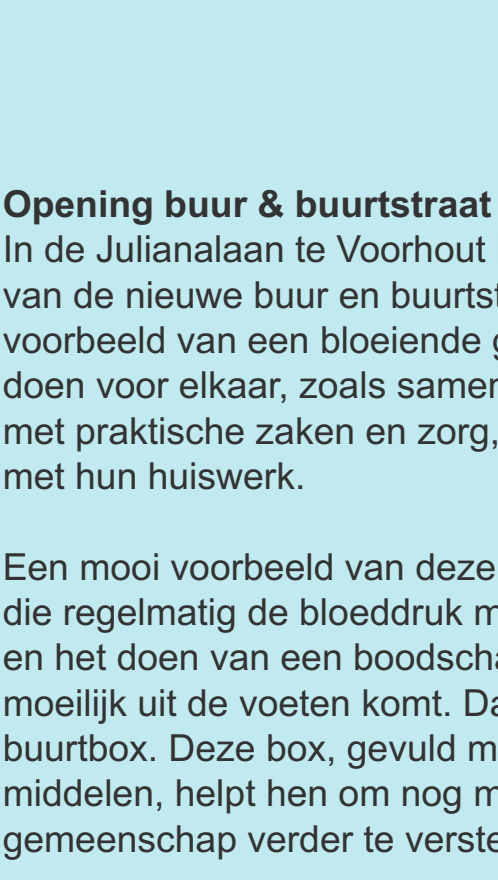
Vanaf woensdag 23 oktober kun je om de week deelnemen aan **"Schilderen met de Buurt"**, van 9.30 tot 11.30 uur.

- Materialen zijn aanwezig op locatie.
- Deelneming is gratis.
- Voor alle leeftijden en niveaus.

Heb je interesse wandel eens binnen of meld je [hier](#) aan.



'Na Burendag: Het Feestje Gaat Verder!'



Na Burendag die onlangs is geweest, moet de positieve energie worden voortgezet en de burenband verder worden versterkt. Daarom wordt er twee keer de workshop 'Na Burendag: Het Feestje Gaat Verder!' georganiseerd.

De eerste vindt plaats op donderdag 10 oktober van 19.30 tot 21.00 uur. Tijdens deze workshop ga je online aan de slag met verschillende onderwerpen en werk je een concreet plan uit om de verbinding met je buren voort te zetten. De workshop wordt op 5 november nog een keer georganiseerd.

Kijk [hier](#) voor meer informatie.

BuurtHap

De BuurtHap biedt elke dinsdag vanaf 17.30 uur een heerlijk eenpansgerecht, speciaal voor de buurt.

Of je nu op zoek bent naar gezelligheid, geen zin hebt om zelf te koken, of graag iets nieuws wilt proberen, bij de BuurtHap ben je aan het juiste adres.

De maaltijd wordt bereid door enthousiaste vrijwilligers die hun liefde voor koken willen delen. Heb jij ook zin om de handen uit de mouwen te steken en mee te helpen in de keuken? Dan ben je van harte welkom om deel uit te maken van dit gezellige initiatief!

Kijk [hier](#) voor meer informatie.



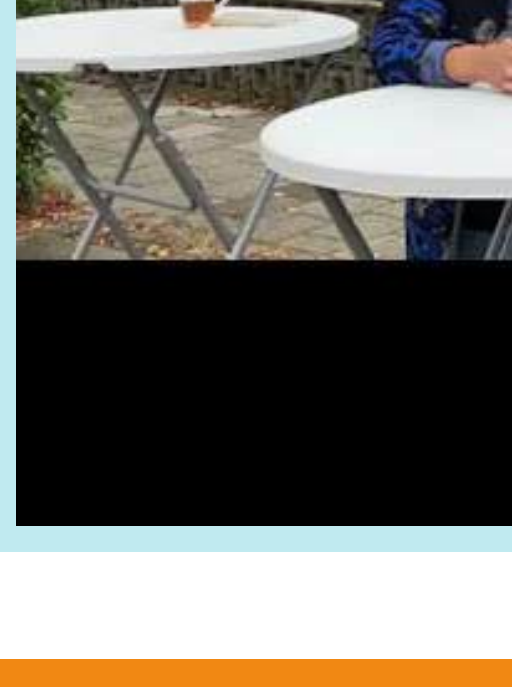
Inspiratie uit de buurt

Zorg voor elkaar

In de Kagerbuurt van Sassenheim wordt er bij een 84 jarige vrouw iedere avond aangebeld met een verse, warme maaltijd. Niet door een bezorgdienst, maar door haar buren. Mensen uit de straat die om haar geven en ervoor zorgen dat ze elke dag goed te eten heeft.

Deze kleine straat is meer dan alleen een verzameling huizen; het is een mini-samenleving waarin mensen naar elkaar omkijken. De buren hebben zelfs een vakantierooster tijdens de vakanties.

Een maaltijd delen, een praatje maken, een hand uitreiken – je hoeft niet ver te zoeken om iets goeds te doen. Het begint bij de voordeur, bij de mensen om ons heen. Dit is de kracht van een buurt: de mogelijkheid om voor elkaar te zorgen.



Opening buur & buurtstraat Voorhout

In de Julianalaan te Voorhout is de officiële opening gevierd van de nieuwe buur en buurtstraat. Deze straat was een voorbeeld van een bloeiende gemeenschap waar buren veel doen voor elkaar, zoals samen koken, elkaar ondersteunen met praktische zaken en zorg, en hulp bieden aan kinderen met hun huiswerk.

Een mooi voorbeeld van deze betrokkenheid is een buurvrouw die regelmatig de bloeddruk meet van een andere buurvrouw, en het doen van een boodschap voor een buurman die wat moeite heeft met de voeten komt. Daarom verdienen zij de buur & buurtbox. Deze box, gevuld met handige materialen en middelen, helpt hen om nog meer te organiseren en hun gemeenschap verder te versterken.



meedoen

De dag van morgen...

"Wil je later in het leven de regie voeren, dan vraagt dat nu aandacht."

In samenwerking met LUMC, Seniorenvereniging Teylingen en het Ouderenberaad Zorg & Welzijn organiseren we op donderdag 31 oktober een informatieve bijeenkomst over medische dilemma's en vragen rondom de laatste levensjaren.

Kijk [hier](#) voor meer informatie.



Sport & cultuurregeling

Wist je dat de Sport & Cultuurregeling er niet alleen is voor lidmaatschap van een sportvereniging, maar juist ook voor cursussen en workshops op het gebied van kunst, muziek en dans. En voor culturele activiteiten zoals concertbezoeken, museumtoegang of theater.

De Sport & Cultuurregeling is er om iedereen te laten genieten van leuke activiteiten en op actieve wijze deel te laten nemen aan de samenleving.

Vraag [hier](#) de regeling aan.



Regenboog wandeling

Trek je wandelschoenen aan en ga gezellig met ons mee!

Heb je zin om een uur actief bezig te zijn, op een ontspannen manier, lekker in de frisse buitenlucht? Sluit je dan aan bij de Regenboogwandeling!

Deze vrolijke wandeling is speciaal gericht op singles en LHBTIQ+ 60-plussers! We gaan zes keer per week op zaterdagochtend wandelen, vertrekkend vanuit Noordwijk.

Kijk [hier](#) voor meer informatie.



Cursist aan het woord

Na afloop van onze cursussen ontvangen we vaak berichten van dankbare deelnemers. Mensen die iets hebben geleerd, verder kunnen groeien en dit kunnen toepassen in hun dagelijks leven. Zo kregen we na de cursus "Lekker in je vel" het volgende bericht van Caroline, dat we graag met jullie willen delen.

Ik heb onlangs vanuit Welzijn Teylingen in samenwerking met Welzijnskompas Lisse de cursus LIJUV gevolgd. Wat een eye opener was dat zeg!

Ik dacht dat ik op mijn 49^e toch wel heel veel wijsheid in huis had inmiddels, maar niets was minder waar. Samen met 2 geweldige trainers en een fijn groepje mededeelnemers zijn we (met onszelf) aan de slag gegaan. Ik heb onder andere geleerd om voluit bewust en met aandacht te leven. Om niet langer meer op de automatische piloot te staan, maar te beseffen waarom je doet wat je doet en je negatieve gedachten om te kunnen buigen naar positieve. Om daadwerkelijk oog te kunnen en willen hebben voor alle kleine, mooie dingen in het leven. Tijdens deze cursus ga je echt bij jezelf te raden wat je zou willen veranderen in je leven, waar je je zingeving uit haalt, welke (kern)waarden jij belangrijk vindt en leer je hoe meditatie een positief effect heeft op je algehele gezondheid. Alles bij elkaar heeft het mijn leven nóg beter gemaakt! Ik kan deze cursus zeker aan iedereen aanraden!

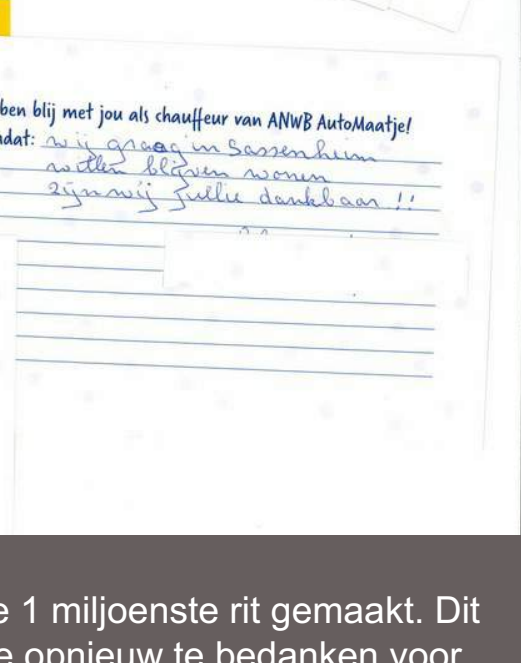
Er zijn momenten in het leven waarop je door bepaalde gebeurtenissen gewoon goed in je vel zit. Neem de tijd aan de cursus en ontdek samen met de trainers welke stappen jij kunt zetten om deze situatie te verbeteren.

Vanwege de privacy hebben we een andere naam gebruikt.



vrijwilligers

Feest met een Spaans tintje



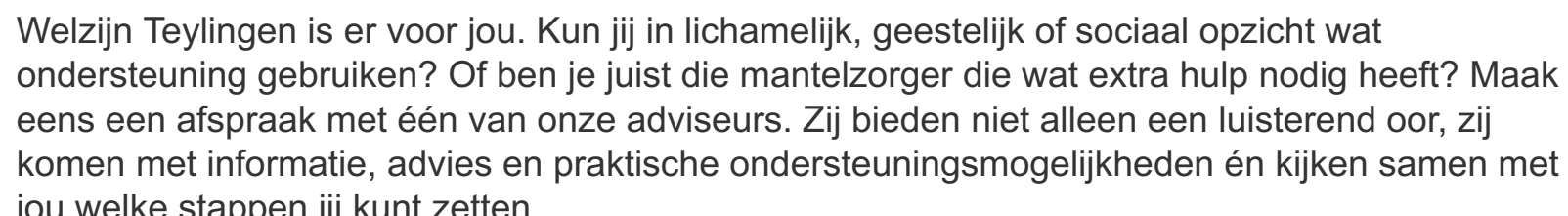
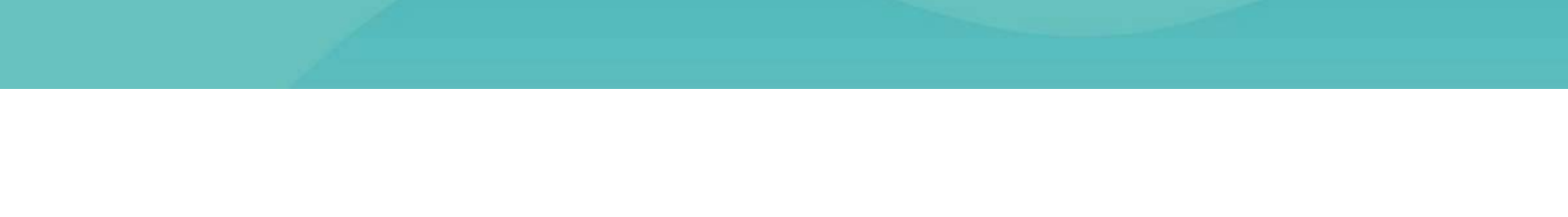
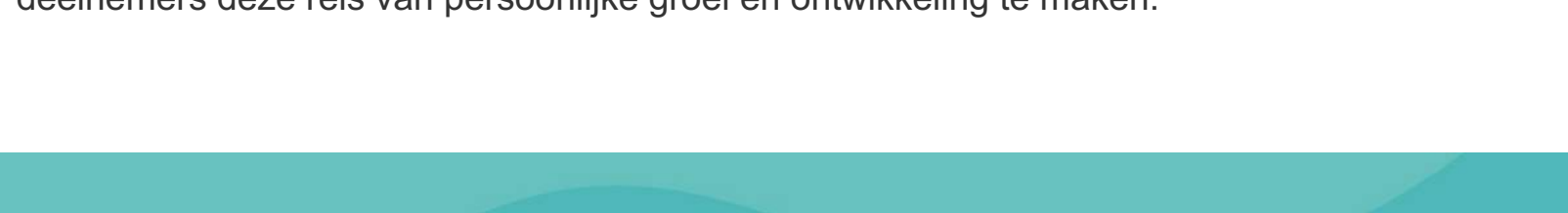
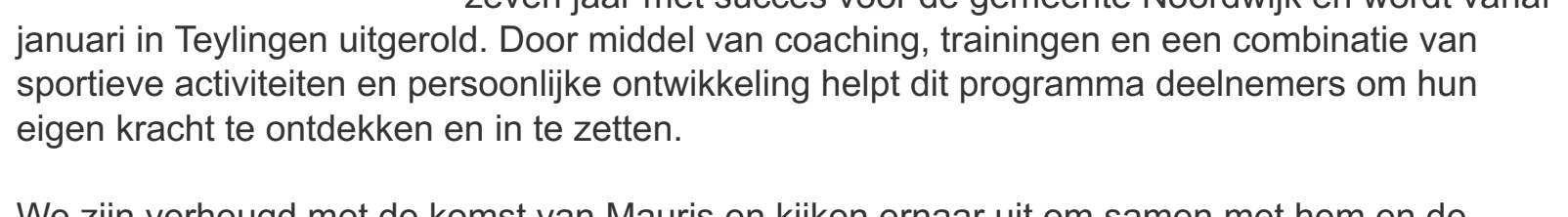
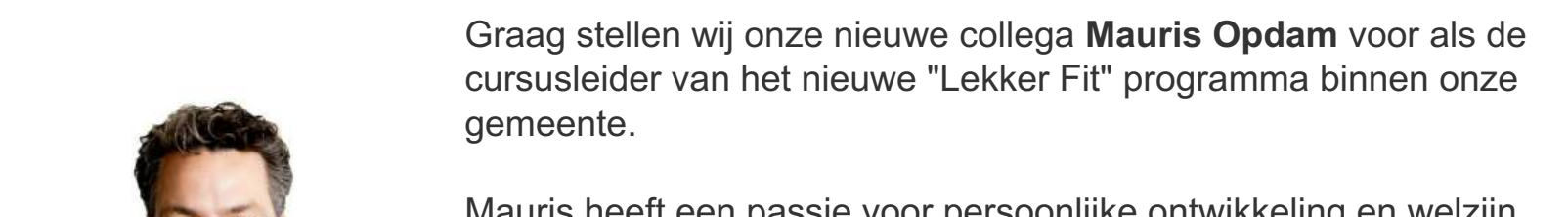
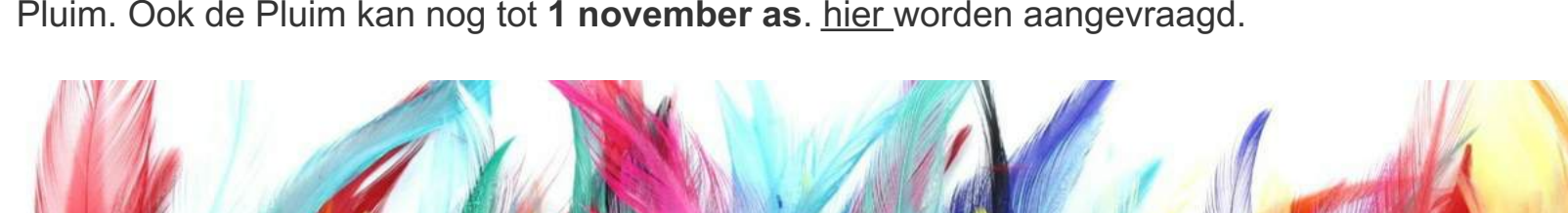
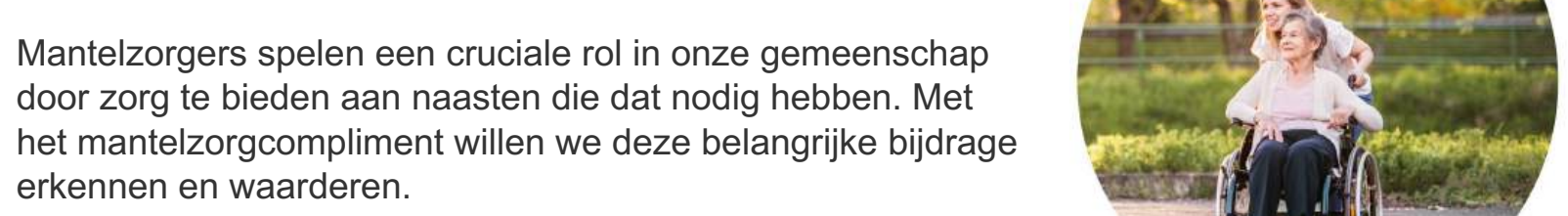
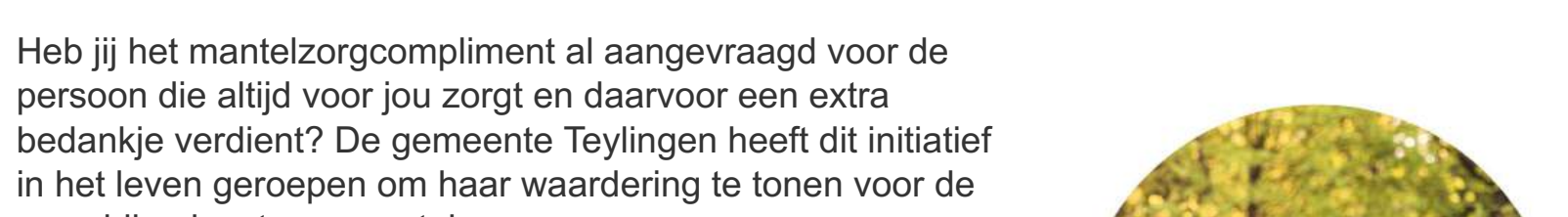
Vrijdag 20 september jl. hebben we onze vrijwilligers in Teylingen hartelijk bedankt voor hun enorme inzet. Na een heerlijke start met koffie en gebak, spraken onze directeur en vrijwilligerscoördinator hun waardering uit voor het werk dat zij verrichten. Dit jaar stond het feest in het teken van een Spaans thema, dat zowel terugkwam in de pubquiz, de salsadansworkshop, als in de heerlijke paella die werd gereserveerd.

Iedereen heeft genoten van een gezellige middag en vond het bijzonder om hun collega's te ontmoeten!

De miljoenste rit

Een belangrijke mijlpaal voor ANWB AutoMaatje: recentelijk is de 1 miljoenste rit gemaakt. Dit was een prachtig moment om al onze vrijwilligers van AutoMaatje opnieuw te bedanken voor hun onmisbare inzet.

Iedereen ontving een presentje en kaartjes met dankbare boodschappen van de gebruikers van AutoMaatje.



Je voor iets of iemand inzetten?

Zou je graag iets of voor iemand willen betekenen? Weet je niet goed waar je moet beginnen? Zoek je naar mogelijkheden in jouw omgeving? Al deze vragen kun je bespreken met onze vrijwilligerscoaches Henk en Gerrie. Zij helpen je graag verder en geven advies om je op weg te helpen.

Geef je de voorkeur aan zelf aan de slag gaan? Bekijk dan onze [vrijwilligersvacaturebank](#) of doe de [talentenscan](#).



mantelzorg

Mantelzorgcompliment aangevraagd?

Heb jij het mantelzorgcompliment al aangevraagd voor de persoon die altijd voor jou zorgt en daarvoor een extra dankje verdient? De gemeente Teylingen heeft dit initiatief in het leven geroepen om haar waardering te tonen voor de geweldige inzet van mantelzorgers.

Mantelzorgers spelen een cruciale rol in onze gemeenschap door zorg te bieden aan naasten die dat nodig hebben. Met het mantelzorgcompliment willen we deze belangrijke bijdrage erkennen en waarderen.

Je kunt het compliment nog tot **1 november as.** [hier aanvragen](#) voor dit jaar.

Er is ook speciale aandacht voor **de jonge mantelzorgers**, kinderen/jongeren die vaak op jonge leeftijd al zorgen voor een ziek of hulpbehoevend familielid. Deze groep vervult een belangrijke rol, maar wordt niet altijd gezien. Daarom is er voor hen de Pluim. Ook de Pluim kan nog tot **1 november as.** [hier](#) worden aangevraagd.



Over ons

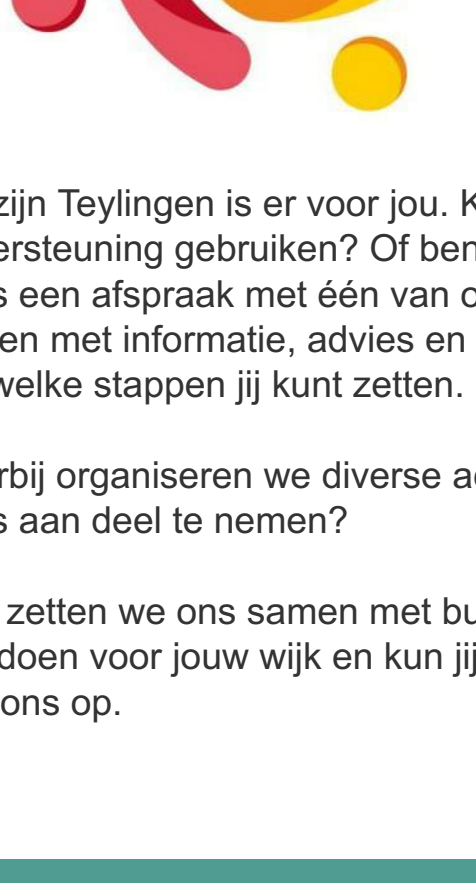
Even voorstellen!

Graag stellen wij onze nieuwe collega **Mauris Opdam** voor als de cursusleider van het nieuwe "Lekker Fit" programma binnen onze gemeente.

Mauris heeft een passie voor persoonlijke ontwikkeling en welzijn en brengt zijn expertise nu in de praktijk door deze unieke cursus aan te bieden voor mensen met een bijstandsuitkering.

Het programma "Lekker Fit" is speciaal ontwikkeld om deelnemers te ondersteunen in hun zoektocht naar werk, zelfredzaamheid en een actieve rol binnen de samenleving. Dit programma loopt reeds zeven jaar met succes voor de gemeente Noordwijk en wordt vanaf januari in Teylingen uitgerold. Door middel van coaching, trainingen en een combinatie van sportieve activiteiten en persoonlijke ontwikkeling helpt dit programma deelnemers om hun eigen kracht te ontdekken en in te zetten.

We zijn verheugd met de komst van Mauris en kijken ernaar uit om samen met hem en de deelnemers deze reis van persoonlijke groei en ontwikkeling te maken.



De afbeelding is bedoeld om informatie te geven over de cursus en de deelnemers. Het is niet bedoeld om de cursus of de deelnemers te promoten. De afbeelding is niet bedoeld om de cursus of de deelnemers te promoten.