

Welzijn Teylingen

CHIESSEN

NIJEUWS

ACTIVITEITEN

IN TEYLINGEN

Fijner Leven,
lichamelijk &
geestelijk in balans
en meedoen!



We houden je graag op de hoogte van onze diensten, activiteiten en het laatste nieuws van Welzijn Teylingen. Deze nieuwsbrief verschijnt maandelijks. Voor het meest actuele nieuws kun je altijd terecht op onze website en sociale media.



Facebook



Website



Instagram



LinkedIn

zelf ontwikkeling

Cursus Lekker in je Vel



De cursus "lekker in je vel" biedt mensen ondersteuning in hun welzijn en vitaliteit. Deelnemers krijgen tijdens de cursus tools, inzichten en technieken om zowel fysiek als mentaal sterker in hun schoenen te staan, wat ontzettend waardevol kan zijn voor je persoonlijke welzijn.

Ben je nieuwsgierig naar wat deze cursus voor jou kan betekenen? Doe dan mee met onze cursus 'Lekker in je Vel'. De startdata is **donderdag 3 april**. Deze cursus vindt plaats in de avond van 19.15 - 21.45 uur.

Kijk [hier](#) voor meer informatie!

Wist je dat...

1: Je rust kunt vinden als je in de natuur bent? Even een boswandeling maken of uitwaaien op het strand helpt je om te ontspannen en nieuwe energie op te doen.

2: Jij jezelf beter kunt helpen wanneer je weet wat jij het liefst doet? Door stil te staan bij waar je energie van krijgt, kun je keuzes maken die écht bij je passen.

Mini-uitdaging: Plan deze week een moment om bewust buiten te zijn. Al is het maar 10 minuten!



Rouw & verlies



Wanneer we over rouw spreken, gaat het vaak om verlies. Dit kan het verlies zijn van een dierbare, een huisdier, een baan, je woonplek, je levenskracht of een hobby die je niet meer kunt uitoefenen. Verlies loopt als een rode draad door het leven van ieder mens.

Soms voelt het alsof je jezelf verliest door moeilijke tijden, of komt een oud verlies weer naar boven. Rouw en verlies zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Voel je de behoefte om erover te praten? Neem gerust [contact](#) op - we zijn er voor je.

Het gezicht van Teylingen...

Maak kennis met onze gastheer Johan

Deze maand zetten we onze gastheer Johan in het zonnetje! Johan is een actieve vrijwilliger en een vertrouwd gezicht bij Buurtkamer De Spelewey. Met zorg en aandacht zorgt hij voor een warme sfeer. Benieuwd naar wie hij is en wat zijn werk zo bijzonder maakt? Lees snel verder!

Kun je jezelf kort voorstellen?
Ik ben Johan Huigen, ik woon in Sassenheim en ben getrouwd.

Wat heeft je ertoe gebracht om vrijwilliger te worden bij Buurtkamer De Spelewey?
Ik wilde er zijn voor mensen die dat nodig hebben en een luisterend oor bieden.

Wat maakt jouw werk als gastheer leuk?
Het is fijn om het gezellig te maken met en voor de mensen. De interactie en de warme sfeer geven veel voldoening.

Kun je een moment of situatie delen dat veel indruk op je heeft gemaakt tijdens dit werk?
Wat me altijd raakt, is wanneer mensen die voor het eerst binnenkomen, bij het weggaan zeggen: "Dit had ik veel eerder moeten doen."

Welke rol speelt de buurtkamer in het leven van de mensen die hier komen, denk je?
De buurtkamer zorgt ervoor dat mensen onder de mensen komen en hun verhaal kunnen delen. Het helpt om eenzaamheid te verminderen en biedt een plek van verbinding.

Wat zou je tegen andere mensen willen zeggen die overwegen om vrijwilliger te worden?
Wees er voor de mensen, want het geeft zoveel voldoening om iets voor een ander te kunnen betekenen.

Waarom moeten mensen een keer bij jou langskomen in de buurtkamer?
Om zelf te ervaren hoe leuk en gezellig het kan zijn. Iedereen is welkom!

in de buurt

De Buurtkamer is er voor iedereen!



Wist je dat onze Buurtkamers toegankelijk zijn voor iedereen? We streven ernaar een inclusieve plek te zijn waar iedereen zich welkom voelt. Daarom hebben we nu ook braille beschikbaar in alle Buurtkamers, zodat blinde en slechtziende buurtbewoners makkelijker kunnen deelnemen.

Kom langs en ontdek wat de Buurtkamer voor jou kan betekenen!

Sassenheim:
K311, Kagerplein 311. Woensdag van 10.00 tot 12.00 uur
Kerklaan, Bibliotheek Kerklaan 42. Donderdag van 10.00 tot 12.00 uur
Sassenbourg, Jan van Brabantweg 59. Maandag en dinsdag van 10.00 tot 12.00 uur
Bijldorp, Krelagehove 2. Woensdag van 10.00 tot 12.00 uur

Voorhout:
Spelewey, Breughelhof 8. Maandag en vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur

Warmond:
Trefpunt, Herenweg 80. Dinsdag van 10.00 tot 12.00 uur

Inspiratie uit de buurt



Vaar mee of verras iemand met een bijzondere boottocht op het water!

Een enthousiaste buurtbewoner met een eigen boot wil graag iets betekenen voor zijn medemens. Daarom biedt hij gratis vaartochten aan voor mensen die een gezellig uitje verdienen. Denk aan een buurtgenoot die altijd voor anderen klaarstaat, een vrijwilliger die in het zonnetje gezet mag worden, of iemand die gewoon een fijne middag verdient.

Ken jij iemand die je wilt verrassen met een ontspannen tocht op het water? Of ben jij dit zelf? Meld je aan via email: p.luiken@outlook.com of whatsapp: 06 494 115 04.

Idee, kom ermee!



Heb jij een goed idee om Teylingen mooier, groener of gezelliger te maken? Kom dan op **woensdag 16 april** naar **"IDEE, KOM ERMEE!"** en ontdek hoe je jouw plan kunt realiseren!

Maak kennis met experts, krijg advies en ontdek mogelijkheden voor ondersteuning. Wij, de gemeente Teylingen, HLT-Uitdaging en het Jacoba van Beierenfonds, staan klaar om mee te denken.

Bestuurscentrum, Voorhout
Inloop 19.00 uur | Start 19.30 uur | Afsluiting 21.00 uur

Kom langs en zet jouw idee in beweging! Kijk [hier](#) voor meer informatie en om jezelf aan te melden

meedoen

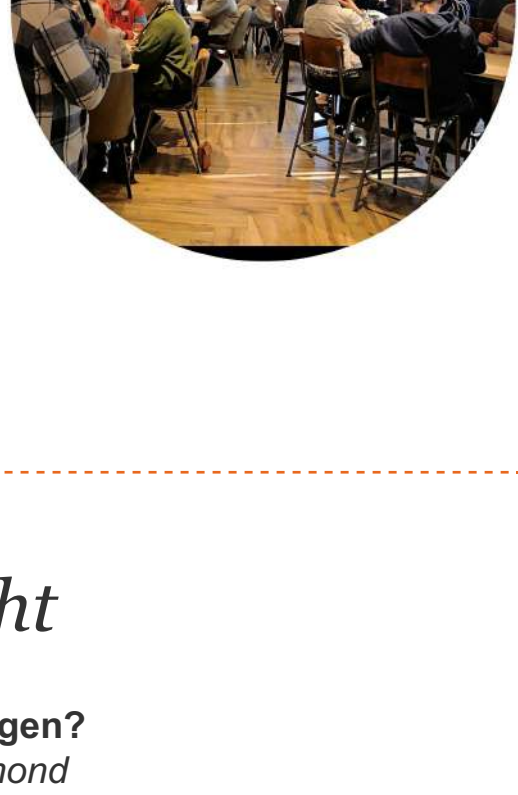
Singles Café

Ben jij een actieve man van 60-plus en wil je graag nieuwe mensen ontmoeten?

Meld je dan hier aan voor het gezelligste Singles Café van de Bollenstreek op **vrijdag 23 mei!**

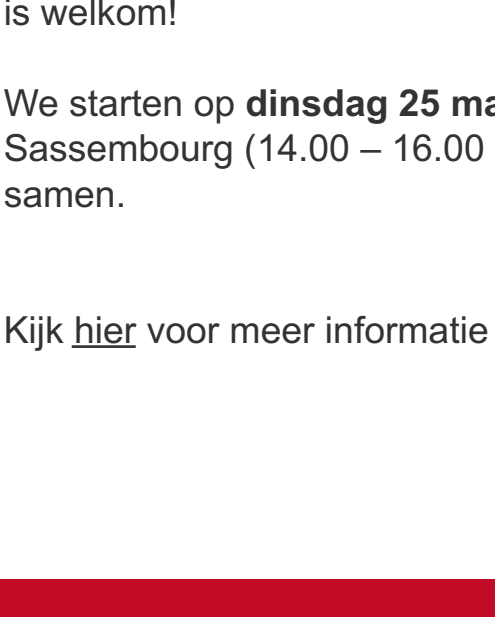
Het is een perfecte kans om op een ontspannen manier nieuwe vriendschappen te sluiten en gezamenlijke interesses te ontdekken.

Kijk [hier](#) voor meer informatie en aanmelding.



Steunouders gezocht

Word jij Steunouder in Teylingen?
Voorhout • Sassenheim • Warmond



Opvoeden is een prachtige, maar soms pittige taak. Sommige mogelijkheden kunnen wel wat extra steun gebruiken. Heb jij tijd en ruimte om een gezin te helpen door één of twee dagdelen per week een warm en gastvrij thuis te bieden? Dan ontmoeten we je graag!

Neem contact op met: teylingen@steunouder.nl
Ook ouders die een steunouder zoeken, kunnen zich via deze weg aanmelden!

Doe mee met de Verhalentafel!

Welzijn Teylingen nodigt je uit om aan te schuiven bij de **Verhalentafel** – dé plek om in een gezellige sfeer verhalen te delen en te luisteren. Of het nu gaat om een mooie reis, een bijzondere gebeurtenis of iets wat je bezighoudt, jouw verhaal is welkom!

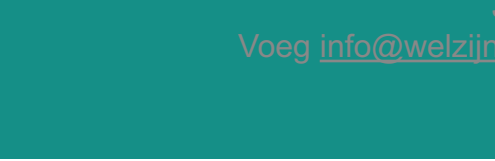
We starten op **dinsdag 25 maart** in de Buurtkamer van Sassenbourg (14.00 – 16.00 uur) en komen om de week samen.

Kijk [hier](#) voor meer informatie en aanmelding.



mantelzorg

Mantelzorgcompliment 2025



Vanaf 1 april kunnen zorgvragers in de gemeente Teylingen opnieuw een aanvraag indienen voor het mantelzorgcompliment om hun mantelzorgers hiermee in het zonnetje te zetten.

Let op: de toekenning van het compliment is niet automatisch. Je moet ieder jaar zelf een aanvraag indienen. Dit kan eenvoudig hier, waar je ook meer informatie en de voorwaarden vindt.

De aanvraagperiode sluit op **1 november 2025**. Zorg dus dat je op tijd je aanvraag indient! De uitreiking vindt meerdere keren per jaar plaats, en je ontvangt hiervoor automatisch een uitnodiging.



Welzijn Teylingen
DE VERBINDENDE SCHAKEL

