

Welzijn Teylingen

DIENSTEN

NIEUWS

ACTIVITEITEN

IN TEYLINGEN

Fijner leven,
lichamelijk &
geestelijk in balans
én 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



OOG VOOR ELKAAR

Oog voor Elkaar, samen tegen eenzaamheid

Wat betekent het om eenzaam te zijn? En wat helpt om mentaal gezonder te worden? Daarover verschijnt komende maanden een serie om de levensverhalen te vertellen die schuilgaan achter eenzaamheid. De serie is een initiatief van de Inspiratiegroep Oog voor elkaar en start in de 'Week van de Mentale Gezondheid'. Stilstaan bij hoe we ons écht voelen of hoe de ander zich voelt is niet iets vanzelfsprekends.

Oog voor elkaar

Wil je meer weten over eenzaamheid en wat jij kunt doen? Kijk voor informatie en tips op de website [herken-eeenzaamheid](#). Probeer er voor elkaar te zijn en heb oog voor elkaar. Want eenzaam ben je niet alleen.

De Inspiratiegroep 'Oog voor elkaar' is een initiatief van de gemeentes Hillegom, Lisse en Teylingen samen met Welzijnskompas en Welzijn Teylingen. Wil je ook aansluiten, laat het ons weten.

in de buurt

Eerste 'Buur en Buurt'-bordje in Kagertuinen



De Kagerbuurt heeft een primeur: het allereerste *buur en buurt*-bordje is geplaatst in de tuin van een actieve buurtbewoner in de Kagertuinen. Het bordje is een erkenning voor een straat waar burenhulp en betrokkenheid vanzelfsprekend zijn, waar men samen barbecuet, boodschappen voor elkaar doet en een bloemetje brengt als steun in moeilijke tijden.

Deze 'pluim voor de straat' onderstreept de kracht van een betrokken buurt.

Vier mee op vrijdag 20 juni!

Woon je ook in de Kagerbuurt? Dan ontvang je binnenkort een uitnodiging voor een feestelijke bijeenkomst. Samen zetten we de eerste stap richting onze nieuwe buurtkamer. Verwacht een gezellige middag met buurtgenoten én ruimte voor jouw ideeën.

Vitality Club is gestart

Goed nieuws voor 55-plussers in Voorhout en Warmond: de Vitality Club is inmiddels van start gegaan!

Voorhout: Maandag & vrijdag 09.00-10.00 uur bij De Spelewey (inclusief gratis koffie of thee na afloop).

Warmond: Maandag & donderdag 09.30-10.30 uur bij De Oude School.

Sluit je aan en werk aan een fitter lichaam, minder kans op vallen én nieuwe sociale contacten. De aanpak is wetenschappelijk onderbouwd en bewezen effectief.

Je hoeft je niet aan te melden. Kom langs en beweeg mee!



Inspiratie uit de buurt



De zomer nadert en dat betekent... iedereen het water op!

Paul vaart iedere dinsdag en donderdag een rondje, voor wie het echt even nodig heeft! 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.

Buurt On Tour van start



We zijn begonnen!

Met onze Buurt On Tour Pop-up trekken we de wijk in en we hebben al volop mooie ideeën opgehaald uit de buurt/voor de buurt.

Kom langs, praat mee en denk mee over jouw buurt!

Op vrijdag 6 juni staan we op het Kerkplein en op dinsdag 10 juni in de Klaprooshof in Voorhout. Onder het genot van koffie, thee en een koekje kun je jouw wensen delen op ons Wensenbord. Samen maken we de buurt mooier!

Eerste Buur & BuurtBankje staat in Sassenheim

Aan de Virulyhof in Sassenheim is onlangs het allereerste Buur & BuurtBankje feestelijk in gebruik genomen. Dit kleurrijke bankje staat symbool voor ontmoeting, contact en aandacht voor elkaar.

Met het initiatief willen we samen met Gemeente Teylingen en STEK meer verbinding in de wijk stimuleren. Het bankje biedt een laagdrempelige plek voor een praatje, een kop koffie of gewoon even samen buiten zitten.

Ook zelf aan de slag met een Buur & BuurtBankje? Neem contact op met Welzijn Teylingen. Binnenkort volgen er nog twee bankjes in Voorhout en Warmond!



Haakcafé

Samen haken, borduren en breien!

Doe je mee? Op 23 juni starten we weer met een gezellige creatieve avond van **19.30 tot 21.00 uur**.

Beginners zijn van harte welkom, en het is helemaal gratis!

Locatie: Buurtcentrum de Spelewey te Voorhout.

Aanmelden is niet nodig, loop gewoon binnen en doe mee!



meedoen

Wist je dat...

Het gevoel dat je iets doet wat ertoe doet, bijdraagt aan je gezondheid? Of het nu groot of klein is, vrijwilligerswerk, zorgen voor iemand, of simpelweg iets doen waar je trots op bent. Zingeving geeft je dagen betekenis en versterkt je mentale veerkracht.

Wanneer je weet wat belangrijk voor jou is, kun je keuzes maken die je leven verrijken.



Mini-uitdaging:

Sta deze week eens stil bij deze

vraag: Wat geeft mij echt voldoening?

Schrijf het op. En kijk of je daar deze week iets kleins mee kunt doen, al is het maar 10 minuten.

Brandveiligheid in huis



Veel branden in huis ontstaan door gewone dingen, zoals koken, het opladen van een telefoon of het gebruiken van elektrische apparaten. Met een paar simpele acties kun je al de kans op brand verkleinen.

Bekijk [hier](#) de tips!

vrijwilligers

Idee... Kom ermee XL

Dé avond voor doeners en denkers in Teylingen!

Op dinsdag 4 november 2025 vindt *Idee... Kom ermee XL* plaats: een inspirerende netwerkvond voor fondsen, maatschappelijke organisaties en lokale initiatiefnemers. Ontmoet elkaar, deel ideeën en ontdek hoe we samen maatschappelijke plannen in Teylingen kunnen laten groeien.

Waarom meedoen?

Omdat jouw kennis, middelen of netwerk het verschil kunnen maken. En omdat dit hét moment is om jouw betrokkenheid in de regio te laten zien.

Locatie: 't Trefpunt, Warmond

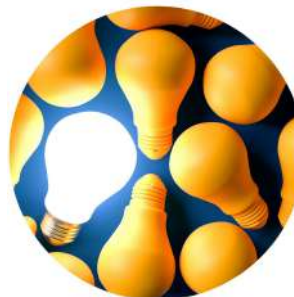
Start: 19.00 uur | Einde: 22.00 uur

Meld je vóór 13 september aan via

Ideekomermee@HLTsamen.nl.

Samen maken we het verschil!

Idee...Kom ermee is een initiatief van: Gemeente Teylingen - HLT Uitdaging - Jacoba van Beierenfonds - Welzijn Teylingen - Fonds1818.



Meehelpen?

Elke derde woensdag van de maand organiseren we in



restaurant Tolhuis Sassenheim een gezellige eetavond: **Samen Smaakt Beter.**

Samen met buurtbewoners en mensen van Raamwerk genieten we van een heerlijk driegangenmenu en elkaars gezelschap. Een avond waar ontmoeting en verbinding centraal staan.

Om deze avonden goed te laten verlopen, zoeken we mensen die het leuk vinden om een handje te helpen. Denk aan hulp in de keuken, gasten ontvangen of eten uitserveren. Je maakt deel uit van een warm team van buurtgenoten, medewerkers én cliënten van Raamwerk die samen iets moois neerzetten.

Lijkt het je leuk om een keer aan te sluiten en mee te doen achter de schermen? Laat het ons weten via info@welzijnteylingen.nl of bel ons op **0252 231 805**.

mantelzorg

Voor jonge mantelzorgers: Pluim als waardering voor jouw inzet

Zorg jij mee voor een ouder, broer, zus, opa of iemand anders in je naaste omgeving? Dan ben je misschien een jonge mantelzorger.

Je bent niet de enige en jouw inzet verdient waardering! Ook dit jaar kunnen jonge mantelzorgers van **8 t/m 17 jaar** die in Teylingen wonen de **Pluim** aanvragen: een cadeaubon van **€30,- van bol.com** als bedankje voor alles wat je doet of meemaakt.

Kijk [hier](#) voor meer informatie én het aanvragen van de Pluim.



**Welzijn
Teylingen**
DE VERBINDENDE SCHAKEL

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}.

Als je geen e-mails meer wilt ontvangen dan kun je je [hier afmelden](#).

Je kunt ook je [gegevens inzien en wijzigen](#).

Voeg info@welzijnteylingen.nl toe aan je adresboek voor een betere ontvangst.