

Welzijn Teylingen

NIEUWS

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

in de buurt

On Tour

We gaan de wijk in én komen bij jou langs!



In Klaprooshof en op het Kerkplein gaan we in gesprek met bewoners over wat hen beweegt. We willen graag van jou horen wat jouw buurt fijn maakt! Wat mis je? Waar word jij blij van? Wat doe je graag, of waar ben je goed in? Al die ideeën en dromen mogen op ons Wensenbord; een groot foamboard waarop je jouw input kunt prikken. Kijk [hier](#) voor meer informatie én wanneer we er zijn!

Start Vitality Club

Nieuw: Vitality Club in Voorhout en Warmond – samen buiten bewegen!

Vanaf 19 mei starten er Vitality Clubs in Voorhout en Warmond: beweegsessies in de buitenlucht voor 55-plussers. Op een gezellige manier werk je aan kracht, uithoudingsvermogen en balans – op je eigen tempo en zonder aanmelding.

Voorhout: Ma & vr 09.00-10.00 uur, De Spelewey

Warmond: Ma & do 09.30-10.30 uur, De Oude School

In Voorhout is er na afloop gratis koffie of thee.

Waarom meedoen? Fitter worden, minder vallen en meer sociale contacten. De methode is wetenschappelijk onderbouwd en erkend. Lees [hier](#) meer over de Vitality Club.



Vier de start van de bouw van het buurtontmoetingscentrum aan het Kagerplein!



Op **donderdag 20 juni van 16.00 tot 18.00 uur** vieren we samen met de buurt de feestelijke start van de bouw van het nieuwe buurtontmoetingscentrum aan het Kagerplein. Iedereen uit de buurt is van harte welkom!

Het wordt niet alleen een feestelijk moment, maar ook een kans om mee te denken over de invulling van de buurtkamer. En kun je er niet bij zijn, hang dan jouw idee aan één van de slotjes op het bouwhek en laat weten wat jij belangrijk vindt in jouw buurt. Zo bouwen we samen aan een plek voor en door buurtbewoners, waar iedereen zich welkom voelt.

meedoen

Meld je aan voor het 60+ Singles Café op 23 mei

Ben jij 60-plus, vitaal en heb je zin om nieuwe mensen te leren kennen? Schrijf je dan in voor het Singles Café, het gezelligste evenement van de Bollenstreek op vrijdag 23 mei.

In een ontspannen sfeer ontmoet je andere singles van jouw leeftijd. Of je nu op zoek bent naar een vriendschap, een maatje om leuke dingen mee te doen, of misschien zelfs een nieuwe liefde. Dit is jouw kans om gelijkgestemden te ontmoeten.

Kijk [hier](#) voor een impressie van het Singles Café!

Samen lachen, praten en verbinden, dát is waar het om draait. Twijfel niet, want het aantal plekken is beperkt. Kijk [hier](#) voor meer informatie en aanmelding.



Meer Oog voor Elkaar

Doe mee: samen bouwen aan meer oog voor elkaar.



Tijdens de *Week van Gezond en Gezellig* vorig jaar werd in Teylingen volop ingezet op ontmoeting. Een mooi begin, maar écht verschil maken in het doorbreken van eenzaamheid vraagt meer: menselijk contact, echte aandacht en betrokkenheid.

Daarom starten we de **Inspiratiegroep 'Meer Oog voor Elkaar'**. Een groep waarin we samen ideeën uitwisselen, ervaringen delen én inspiratie opdoen om in onze eigen omgeving verschil te maken. Denk aan, een warm welkom bieden in je (vrijwilligers)club, echt luisteren en aandacht geven en leren signalen van eenzaamheid herkennen.

Wil jij ook bijdragen aan minder eenzaamheid in Teylingen? Meld je dan aan voor de inspiratiegroep via [Maria Zwart](#) en denk mee over wat wél werkt. Bekijk ook de [Signaleringskaart Eenzaamheid](#) voor praktische tips.

vrijwilligers

Snel aanmelden! Nog tot 18 mei voor de Teylinger Vrijwilligersprijs 2025

Ben jij of ken jij een groep vrijwilligers die een mooi initiatief heeft opgezet in Teylingen? **Meld je dan uiterlijk 18 mei aan** voor de Teylinger Vrijwilligersprijs 2025 en zet jullie werk in het zonnetje!

Deze prijzen zijn er om lokale vrijwilligersinitiatieven te erkennen en zichtbaar te maken. Uit alle aanmeldingen worden zeven initiatieven genomineerd. Zij maken kans op mooie geldprijzen én extra aandacht via media, vlogs en het vrijwilligersfeest.

Kijk [hier](#) voor meer informatie.



Vrijwilligersmiddag bij First Response: leerzaam én gezellig!



Deze week volgden vrijwilligers van met name de buurtkamers een interactieve BHV-opfrismiddag bij **First Response**. Met praktische oefeningen, zoals blussen, eerste hulp verlenen en het ontsnappen uit ruimtes vol rook werd de kennis opgefrist en het zelfvertrouwen vergroot. De middag was niet alleen leerzaam, maar ook erg gezellig.

Zo blijven onze buurtkamers veilige en gastvrije plekken voor iedereen.

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.