

Welzijn Teylingen

NIEUWS

NIEUWS

ACTIVITEITEN

IN TEYLINGEN

Fijner leven,
lichamelijk &
geestelijk in balans
én meedoen!



De zomer loopt op zijn einde en bij Welzijn Teylingen bruist en weer van de activiteiten. In deze nieuwsbrief vind je een mix van activiteiten, inspiratie en nieuws: van een sportief Vitality ontbijt tot samen zingen in de Spelewey, van het Singles Café tot Burendag. Ook lees je meer over initiatieven zoals het Mantelzorgcompliment, de sport- en cultuurregeling en nog veel meer. Kortom: weer volop kansen om elkaar te ontmoeten, mee te doen en positief te leven in Teylingen.

in de buurt

Burendag: meld je activiteit aan vóór 8 sept.



Op zaterdag 27 september vieren we Burendag. Organiseer samen met je burens iets gezelligs of verbindends: van straatfeest tot vergroenen van de buurt.

In Teylingen zijn er al **18 activiteiten aangemeld**, doen jullie ook mee? Zet ook jullie activiteit op de landelijke kaart én vraag een bijdrage van de gemeente Teylingen aan (zolang de voorraad strekt). Aanmelden kan nog tot maandag 8 september. Dus wees er snel bij.

Meer info vind je op onze [website](#).

Start je dag goed met het Vitality Ontbijt

Op vrijdag 12 september van 9.00 tot 10.00 uur ben je welkom in de Spelewey in Voorhout voor het (gratis) Vitality Ontbijt. Een gezond begin van de dag met bewegen, ontmoeten en inspiratie over vitaliteit.

Maak kennis met de Vitality Club. Inmiddels doet al een leuke groep buurtbewoners mee aan de Vitality Club Voorhout, sluit ook gezellig aan!

Kijk [hier](#) voor meer informatie.



Zing mee in De Spelewey (Voorhout)

Elke laatste vrijdag van de maand van 10.30–11.30 uur, zingen we onder begeleiding van een zangcoach, in samenwerking met de Combibrug.

Geen ervaring nodig, gratis, en zonder aanmelding. Kom zoals je bent en neem je enthousiasme mee!

Kijk [hier](#) voor meer informatie!



Doe mee met de Buur&Buurt Kerstboomactie



Maak van jouw straat of pleintje een gezellige plek tijdens deze feestdagen!

Vraag gratis een kerstboom aan, versier hem samen met je burens en geniet van verbinding en warmte in de buurt.

Aanmelden kan [hier](#) tot 6 november 2025. De bomen worden feestelijk uitgedeeld op 6 december op het Raadhuisplein in Voorhout.

Een kleine boom, een groot gebaar!

Samen eten smaakt beter!



September staat weer in het teken van gezellige eetactiviteiten in Teylingen. Van de Rotarylunch tot het Buurtdiner en van Samen eten in de buurt tot Samen smaakt beter: er zijn volop momenten om samen te genieten van lekker eten én goed gezelschap.

Een bijzondere plek verdient extra aandacht: het Huiskamerrestaurant van Herman en Ine in Voorhout. Één keer per maand openen zij hun huis voor een klein gezelschap alleenstaanden. Met een warm welkom en een heerlijk 3-gangen diner (voor slechts €8,-) zorgen zij voor een gezellige avond in huiselijke sfeer.

Meer informatie en aanmelden voor alle eetactiviteiten vind je op onze [website](#).

Samen is meer! Mooie woorden van een inwoner

We ontvingen een mooie review van een deelnemer die onlangs meevoer met de *Moondance*:

"We hebben genoten van 4 uur varen, alles wat we onderweg gezien hebben en van elkaar. Het was een top dag, met mensen die dit uitje zeer gewaardeerd hebben, omdat ze het anders niet zouden kunnen doen.... Mensen verbinden met elkaar en het leven vieren. Samen is meer! Dat is Welzijn!!"

Dit compliment onderstreept waar we bij Welzijn Teylingen naartoe werken: van aanbieder van activiteiten naar facilitator die mensen en initiatieven met elkaar verbindt. Zo maken we het mogelijk dat inwoners elkaar ontmoeten, ondersteunen en samen mooie momenten beleven.



meedoen

Singles Café



Ben jij een actieve 60-plusser en vind je het leuk om andere mensen te ontmoeten? Dan is het Singles Café op vrijdag 26 september echt iets voor jou! Een gezellige sfeer, laagdrempelige activiteiten en fijne gesprekken.

Aanmelden kan t/m 22 september 2025.
Meer info vind je op onze [website](#).

Sport & cultuurregeling

Wil je graag sporten of een culturele activiteit volgen, maar is dat financieel niet haalbaar?

Met de Sport- & Cultuurregeling krijg je een steuntje in de rug. Zo kun je toch meedoen aan wat jij leuk vindt.

Meer weten? Alle informatie lees je op onze [website](#).



Oog voor elkaar



Met de serie Oog voor elkaar delen we verhalen van inwoners die te maken hebben (gehad) met eenzaamheid. Zij vertellen openhartig over hun ervaringen én hoe kleine gebaren of ontmoetingen het verschil maakten.

Met deze serie vragen we aandacht voor het thema eenzaamheid en laten zien dat iedereen iets kan betekenen. Soms is een vriendelijk woord of een uitnodiging al genoeg om iemand zich gezien en welkom te laten voelen.

Deze maand vertellen we het verhaal van Anneke die zich na het verlies van haar man eenzaam en alleen voelde. Totdat ze in De Spelewey in Voorhout een warm welkom kreeg. Lees [hier](#) haar verhaal.

vrijwilligers



POP-UP STORE VRIJWILLIGERSPROEVERIJ

Ontdek vrijwilligerswerk bij de Pop-up Vrijwilligersproeverij!
Benieuwd of vrijwilligerswerk iets voor jou is? Kom langs bij de Pop-up Vrijwilligersproeverij!

Van 30 september t/m 3 oktober (10.00–16.00 uur) kun je op een gezellige en laagdrempelige manier kennismaken met verschillende organisaties, vacatures en mensen.

Gratis toegang, koffie/thee en lekkers staan voor je klaar. Wie weet vind jij meteen iets dat bij je past! Kom gezellig langs aan de Oude Haven 11 in Sassenheim.

zelf ontwikkeling

Wat geeft jóu energie?

Sta je weleens stil bij wat jou écht gelukkig maakt? In onze



cursus ontdek je op een luchtige en praktische manier hoe je meer balans, veerkracht en zelfwaardering vindt. In een kleine groep ga je aan de slag met het gedachtegoed van **Positieve Gezondheid**, zodat je ook na de cursus sterker en bewuster in het leven staat.

Benieuwd? Lees meer op onze [website](#) en ontdek of deze cursus bij jou past.

Van Werkcafé naar Werkcentrum Holland Rijnland

Vanaf 1 juli maakt het Werkcafé plaats voor het Werkcentrum Holland Rijnland.

Dé plek waar inwoners terecht kunnen met al hun vragen over werk, (om)scholing en ontwikkeling. Met nieuwe locaties, ruimere openingstijden en één duidelijk loket wordt het nóg makkelijker om verder te komen.

Meer informatie over tijden, locaties en het Werkcentrum zelf vind je [hier](#).



mantelzorg

Aanvraag Mantelzorgcompliment tot 1 nov



Zorg jij langdurig en onbetaald voor een naaste? Dan kun je in aanmerking komen voor het Mantelzorgcompliment: een blijk van waardering voor jouw inzet.

Vraag het compliment eenvoudig aan via onze [website](#).

De Pluim voor jonge mantelzorgers

Ben jij een jonge mantelzorger in de leeftijd van 8 t/m 17 jaar? Zorg jij als jongere voor een ouder, broer, zus of ander familielid? Vraag dan de Pluim aan: een speciaal compliment als waardering voor jouw inzet.

Aanvragen kan eenvoudig via onze [website](#).



Over ons

Bestuurswissel bij Welzijn Teylingen



Na zes jaar inspirerend voorzitterschap neemt Maria Groenewegen afscheid als voorzitter van Welzijn Teylingen. Per 1 september heeft zij het stokje overgedragen aan Norbert Groenewegen.

Norbert heeft vele kanten van de gezondheidszorg gezien, brengt ruime bestuurlijke ervaring met zich mee en is een sportief man. Hij kijkt ernaar uit om samen met bestuur, de directeur, medewerkers en vrijwilligers verder te bouwen aan een sterke en betrokken gemeenschap.

Wij danken Maria voor haar jarenlange inzet, visie en verbindende kracht en heten Norbert van harte welkom als nieuwe voorzitter.



**Welzijn
Teylingen**
DE VERBINDENDE SCHAKEL

WWW.WELZIJNTEYLINGEN.NL | INFO@WELZIJNTEYLINGEN.NL | 0252 231 805

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.