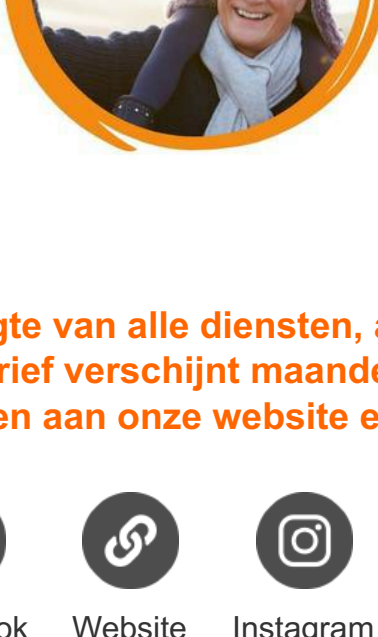


Lekker in je vel,
lichamelijk
gezond, en tevreden
met je leven!



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

BuurtHap



De BuurtHap zorgt iedere dinsdag vanaf 18.00 uur voor een lekker eenpansgerecht speciaal voor de buurt.

Zoek je graag de gezelligheid op, biedt dit een uitkomst om niet zelf te hoeven koken, of vind je het leuk om eens iets anders te proeven?

De BuurtHap wordt verzorgd door vrijwilligers die het leuk vinden om te koken. Geldt dit overigens ook voor jou? Dan ben je van harte welkom in de keukens.

Kijk [hier](#) voor meer informatie.

IdeënBrouwerij

Samen bouwen aan een nog mooiere buurt!

Doe mee aan deze energieke avond, deel jouw ideeën voor prettig samenleven in de buurt en laat je inspireren door die van anderen. We verzamelen alle ideeën en gaan samen met de mooiste ideeën aan de slag.

Deze avond is op maandag 23 september om 18.00 uur en is speciaal voor de inwoners van het Oude Dorp en de Bloemenbuurt in Voorhout.

Kijk [hier](#) voor meer informatie.



Ben jij een creatieveling?

De Klosjes komt om de week samen om creatieve werkjes achter de naaimachine te maken voor het goede doel én voor de buurt. Zij werken aan leuke projecten en zijn op zoek naar extra handen die om kunnen gaan met een naaimachine en het leuk vinden om creatief bezig te zijn en samen leuke dingen te maken. De naaimachines zijn eventueel aanwezig op de locatie.

De Klosjes starten vanaf woensdag 4 september as. in de Spelewey te Voorhout.

Zo vier je Burendag!



Doe jij ook mee met Burendag op 28 september as? Een financiële bijdrage aanvragen voor Burendag kan niet meer, maar je kunt nog steeds met de buurt een leuke activiteit aanmelden. Zo kom je met je burens in contact, niet alleen tijdens Burendag maar ook de rest van het jaar.

Kijk [hier](#) naar alles wat je nodig hebt voor een geslaagde Burendag.

Samen eten in de buurt



Beleef een gezellige avond met buurtgenoten.

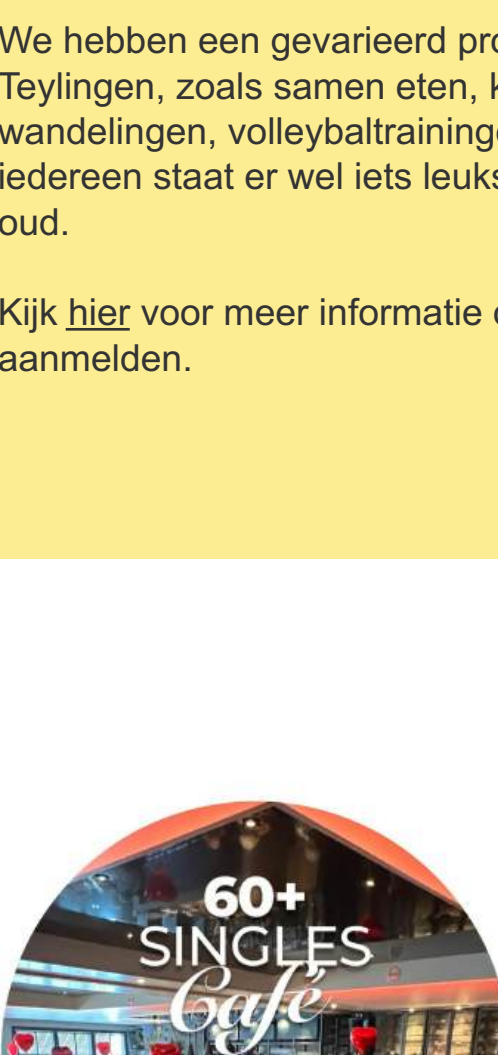
Voel je welkom en laat je verrassen door ons. Wij maken van de avond een bijzondere beleving. Samen met professionele koks bereiden we een heerlijk diner voor die we graag uitserveren aan jou en de mede buurtbewoners.

De combinatie van lekker eten en drinken met de bijzondere gastvrijheid van de mensen van Raamwerk zorgen we voor een mooie buurtactiviteit. Restaurant Tolhuis opent graag haar deuren hiervoor.

Schuif gezellig bij ons aan! De eerste datum is 11 september as. Kijk [hier](#) voor meer informatie.

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.

Week van Gezond en Gezellig

Dit jaar worden de Vitaliteitsweek en de Week van Meedoen en Ontmoeten één, en vormen samen...

de Week van Gezond en Gezellig!

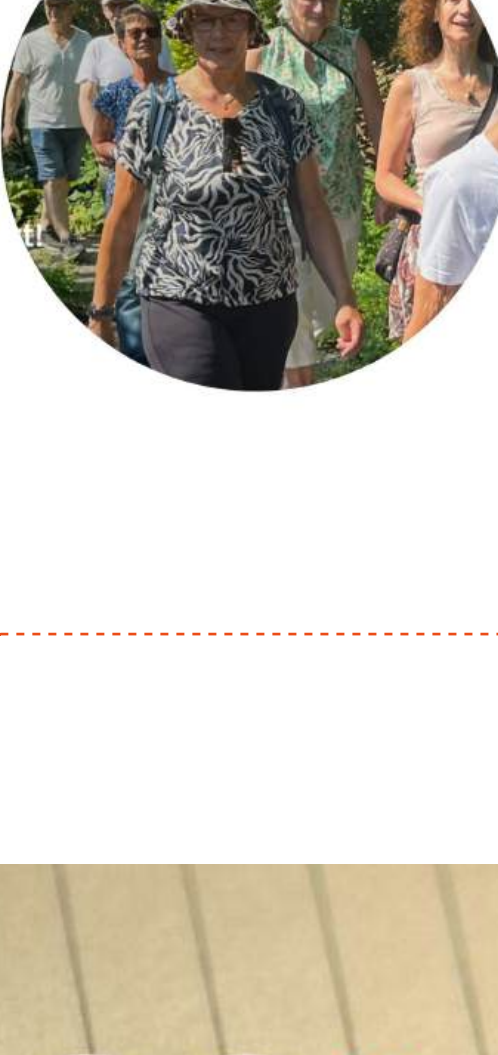
Van 23 september t/m 2 oktober nodigen we alle Sassemers, Voorhouters en Warmonders uit om mee te doen, nieuwe mensen te ontmoeten en met gezondheid bezig te zijn.

We hebben een gevarieerd programma vol activiteiten in Teylingen, zoals samen eten, koffie drinken, gezamenlijke wandelingen, volleybaltrainingen voor kids en meer. Voor iedereen staat er wel iets leuks op het programma, jong en oud.

Kijk [hier](#) voor meer informatie over de activiteiten en aanmelden.



Singles Café



Ben jij een sprankelende zestigplusser die het leuk vindt om nieuwe mensen te kleren kennen?

Het 60+ Singles Café op vrijdag 27 september 2024 biedt een mooie kans om op ontspannen wijze nieuwe vriendschappen te sluiten en leuke mensen te ontmoeten.

De middag start om 16.00 uur en rond etenstijd wordt er een lichte maaltijd verzorgd. Rond 19.30 uur is het tijd voor het laatste rondje en sluiten we met elkaar af.

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

Regenboog wandeling

Trek je wandelschoenen aan en loop gezellig met ons mee!

Heb je zin om een uurtje actief bezig te zijn, op een relaxte manier, lekker in de frisse buitenlucht én om nieuwe maatjes te ontmoeten? Sluit dan aan bij de Regenboogwandelings!

Deze vrolijke wandeling is speciaal bedoeld voor singles, LHBTIQ+ 60-plussers! We gaan 6 keer om de week op zaterdagochtend wandelen, vertrekkend vanuit Noordwijk.

Kijk [hier](#) voor meer informatie.



Gezond Natuur Wandelen



Met de gratis, wekelijkse wandelingen beleef je het groen in jouw buurt met andere ogen.

Mee wandelen met *Gezond Natuur Wandelen* is een leuke manier om buurtgenoten te leren kennen, om meer te bewegen en om met elkaar te genieten van de wisselende seizoenen.

Iedere week een vast uurtje gezelligheid, het hele jaar door. Aanmelden is niet nodig.

Kijk [hier](#) voor meer informatie.

Het SchrijfCafé



Een ochtend om jezelf én anderen al schrijvend te ontmoeten. Iedereen kan schrijven! Laat je verwonderen wat je hart je te vertellen heeft. Doe je mee?

In samenwerking met Angela Roelen van LiefdeWerk organiseren we iedere 2e dinsdag van de maand een SchrijfCafé in de Spelewey te Voorhout.

Samen staan we stil bij het fluisteren van ons hart. Dat doen we veel te weinig! Wat voelen we, wat verlangen we én hoe gaan we daarmee om? En als er iets is wat je moeilijk, ingewikkeld, lastig vindt ... wat zou liefde dan doen? In ons hart is zoveel wijsheid opgeslagen!

Deelname is gratis. Kijk [hier](#) voor meer informatie.

De Verhalentafel

De plek om samen in een informele sfeer herinneringen op te halen, te delen en te horen.

Welzijn Teylingen roept je op gezellig aan te schuiven aan de betoverende Verhalentafel die vanaf 8 oktober as. weer van start gaat!

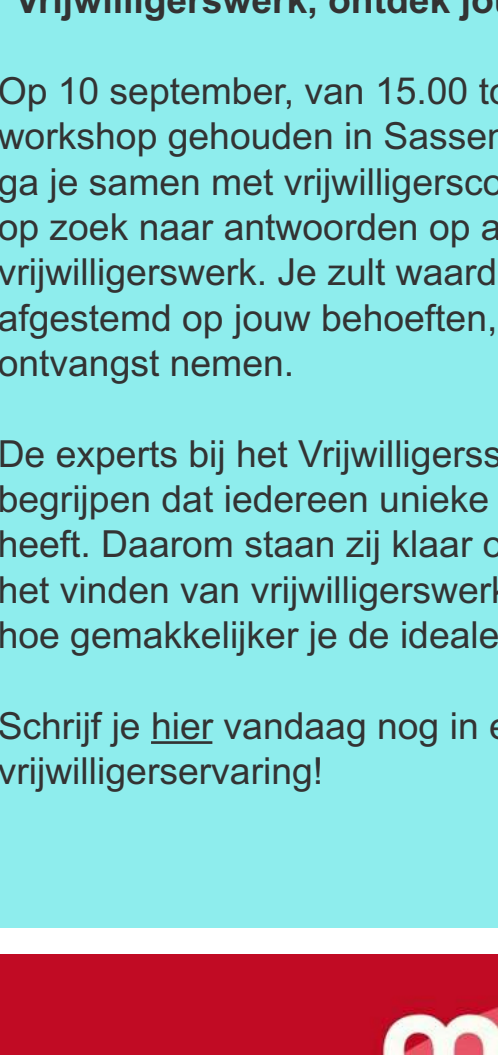
Heb jij een verhaal te delen over jouw avonturen, interesses, of een bijzondere gebeurtenis? En vind je het leuk om naar anderen te luisteren en goed gezelschap? Dan is de Verhalentafel voor jou lid geschreven!

Kijk [hier](#) voor meer informatie.



vrijwilligers

Genomineerden Teylinger Vrijwilligersprijzen



Dit jaar hebben de juryleden van de Teylinger vrijwilligersprijzen maar liefst zeven sprankelende organisaties en projecten genomineerd voor de vrijwilligersprijs en de Publieksprijs.

Elk jaar krijgen organisaties en vrijwillige activiteiten de kans om zich aan te melden voor deze prijs. Op verschillende manieren worden zij in het zonnetje gezet met als hoogtepunt de uitreiking van de Teylinger Prijzen die dit jaar op 18 oktober plaatsvindt.

Nieuwsgierig naar de genomineerden? Bekijk hier hun vlogs.

[bekijk hier de genomineerden](#)

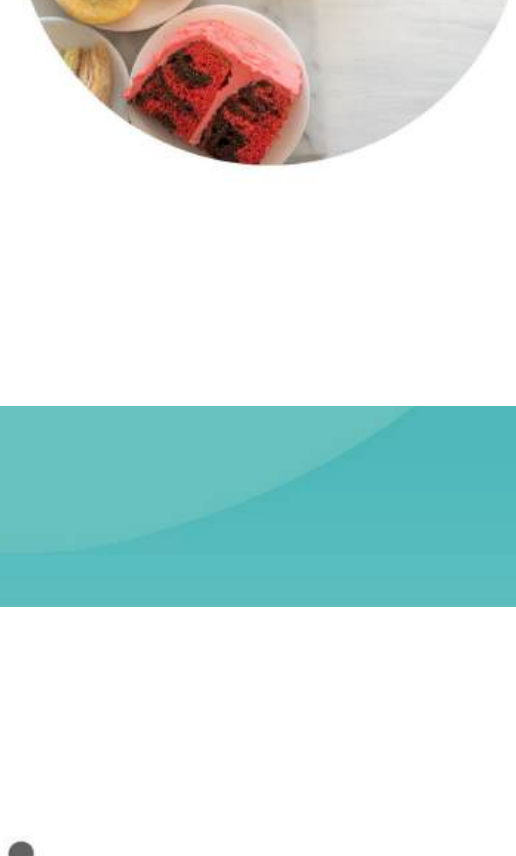
"Ontdek jouw passie"

Ben jij nieuwsgierig naar vrijwilligerswerk, maar zit je nog met wat vraagtekens? Dan is de workshop "Vrijwilligerswerk, ontdek jouw passie" er voor jou!

Op 10 september, van 15.00 tot 17.00 uur, wordt deze workshop gehouden in Sassenheim. Tijdens deze bijeenkomst ga je samen met vrijwilligerscoaches en andere deelnemers op zoek naar antwoorden op al jouw vragen over vrijwilligerswerk. Je zult waardevolle informatie krijgen, afgestemd op jouw behoeften, en bruikbare tips en advies in ontvangst nemen.

De experts bij het Vrijwilligersstapnet van Welzijn Teylingen begrijpen dat iedereen unieke behoeften en mogelijkheden heeft. Daarom staan zij klaar om jou persoonlijk te helpen met het vinden van vrijwilligerswerk dat perfect bij jou past. Hoe beter jij weet wat je zoekt en kunt, hoe gemakkelijker je de ideale vrijwilligerbaan zult vinden.

Schrijf je [hier](#) vandaag nog in en zet de eerste stap naar een betekenisvolle en plezierige vrijwilligerservaring!



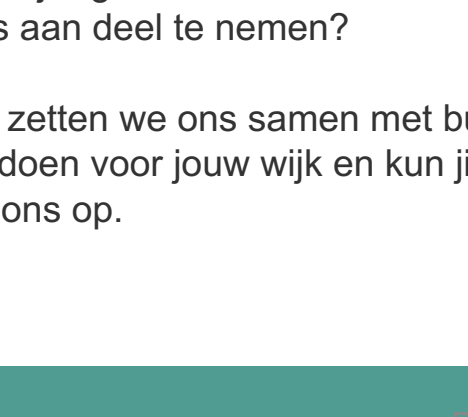
mantelzorg

High Tea in de mantelzorghuiskamer

Binnenkort wordt er een high tea georganiseerd voor alle bezoekers van de mantelzorghuiskamer!

In de mantelzorghuiskamer ben je met elkaar in gesprek. Door naar elkaars ervaringen te luisteren, leer je van elkaar en kun je elkaar ondersteunen. De gesprekken zijn zowel luchtig als serieus, met anekdotes en diepere gesprekken.

Kom je ook? Je kunt je [hier](#) aanmelden.



Welzijn Teylingen
DE VERBINDENDE SCHAKEL

Welzijn Teylingen is er voor jou. Kun jij in lichamelijk, geestelijk of sociaal opzicht wat ondersteuning gebruiken? Of ben je juist die mantelzorger die wat extra hulp nodig heeft? Maak eens een afspraak met één van onze adviseurs. Zij bieden niet alleen een luisterend oor, zij komen met informatie, advies en praktische ondersteuningsmogelijkheden én kijken samen met jou welke stappen jij kunt zetten.

Daarbij organiseren we diverse activiteiten voor alle inwoners in Teylingen. Misschien leuk om eens aan deel te nemen?

Ook zetten we ons samen met buurtbewoners in voor betrokken en levendige buurten! Wil jij iets doen voor jouw wijk en kun jij daar wel wat handvaten bij gebruiken? Neem gerust [contact](#) met ons op.

[Doe mee aan de Week van Gezond en Gezellig](#)

[Wat je wilt en hoe je het doet met de buurt](#)

[De Week van Gezond en Gezellig](#)

[Wat je wilt en hoe je het doet met de buurt](#)

[De Week van Gezond en Gezellig](#)

[Wat je wilt en hoe je het doet met de buurt](#)

[De Week van Gezond en Gezellig](#)

[Wat je wilt en hoe je het doet met de buurt](#)

[De Week van Gezond en Gezellig](#)

[Wat je wilt en hoe je het doet met de buurt](#)

[De Week van Gezond en Gezellig](#)

[Wat je wilt en hoe je het doet met de buurt](#)

[De Week van Gezond en Gezellig](#)

[Wat je wilt en hoe je het doet met de buurt](#)

[De Week van Gezond en Gezellig](#)

[Wat je wilt en hoe je het doet met de buurt](#)

[De Week van Gezond en Gezellig](#)

[Wat je wilt en hoe je het doet met de buurt](#)

[De Week van Gezond en Gezellig](#)

[Wat je wilt en hoe je het doet met de buurt](#)

[De Week van Gezond en Gezellig](#)

[Wat je wilt en hoe je het doet met de buurt](#)

[De Week van Gezond en Gezellig](#)

[Wat je wilt en hoe je het doet met de buurt](#)

[De Week van Gezond en Gezellig](#)

[Wat je wilt en hoe je het doet met de buurt](#)

[De Week van Gezond en Gezellig](#)

[Wat je wilt en hoe je het doet met de buurt](#)

[De Week van Gezond en Gezellig](#)

[Wat je wilt en hoe je het doet met de buurt](#)

[De Week van Gezond en Gezellig](#)

[Wat je wilt en hoe je het doet met de buurt](#)

[De Week van Gezond en Gezellig](#)

[Wat je wilt en hoe je het doet met de buurt](#)

[De Week van Gezond en Gezellig](#)

[Wat je wilt en hoe je het doet met de buurt](#)

[De Week van Gezond en Gezellig](#)

[Wat je wilt en hoe je het doet met de buurt](#)

[De Week van Gezond en Gezellig](#)

[Wat je wilt en hoe je het doet met de buurt](#)

[De Week van Gezond en Gezellig](#)

[Wat je wilt en hoe je het doet met de buurt](#)

[De Week van Gezond en Gezellig](#)

[Wat je wilt en hoe je het doet met de buurt](#)

[De Week van Gezond en Gezellig](#)

[Wat je wilt en hoe je het doet met de buurt](#)

[De Week van Gezond en Gezellig](#)

[Wat je wilt en hoe je het doet met de buurt](#)

[De Week van Gezond en Gezellig](#)

[Wat je wilt en hoe je het doet met de buurt](#)

[De Week van Gezond en Gezellig](#)

[Wat je wilt en hoe je het doet met de buurt](#)

[De Week van Gezond en Gezellig](#)

[Wat je wilt en hoe je het doet met de buurt](#)

[De Week van Gezond en Gezellig](#)

[Wat je wilt en hoe je het doet met de buurt](#)

[De Week van Gezond en Gezellig](#)

[Wat je wilt en hoe je het doet met de buurt](#)

[De Week van Gezond en Gezellig](#)

[Wat je wilt en hoe je het doet met de buurt](#)

[De Week van Gezond en Gezellig](#)

[Wat je wilt en hoe je het doet met de buurt](#)

[De Week van Gezond en Gezellig](#)

[Wat je wilt en hoe je het doet met de buurt](#)

[De Week van Gezond en Gezellig](#)

[Wat je wilt en hoe je het doet met de buurt](#)

[De Week van Gezond en Gezellig](#)

[Wat je wilt en hoe je het doet met de buurt](#)

[De Week van Gezond en Gezellig](#)

[Wat je wilt en hoe je het doet met de buurt](#)

[De Week van Gezond en Gezellig](#)

[Wat je wilt en hoe je het doet met de buurt](#)

[De Week van Gezond en Gezellig](#)

[Wat je wilt en hoe je het doet met de buurt](#)

[De Week van Gezond en Gezellig](#)

[Wat je wilt en hoe je het doet met de buurt](#)

[De Week van Gezond en Gezellig](#)

[Wat je wilt en hoe je het doet met de buurt](#)

[De Week van Gezond en Gezellig](#)

[Wat je wilt en hoe je het doet met de buurt](#)

[De Week van Gezond en Gezellig](#)

[Wat je wilt en hoe je het doet met de buurt](#)

[De Week van Gezond en Gezellig](#)

[Wat je wilt en hoe je het doet met de buurt](#)

[De Week van Gezond en Gezellig](#)

[Wat je wilt en hoe je het doet met de buurt](#)

[De Week van Gezond en Gezellig](#)

[Wat je wilt en hoe je het doet met de buurt](#)

[De Week van Gezond en Gezellig](#)

[Wat je wilt en hoe je het doet met de buurt](#)

[De Week van Gezond en Gezellig](#)

[Wat je wilt en hoe je het doet met de buurt](#)

[De Week van Gezond en Gezellig](#)

[Wat je wilt en hoe je het doet met de buurt](#)

[De Week van Gezond en Gezellig](#)

[Wat je wilt en hoe je het doet met de buurt](#)

[De Week van Gezond en Gezellig](#)

[Wat je wilt en hoe je het doet met de buurt](#)

[De Week van Gezond en Gezellig](#)

[Wat je wilt en hoe je het doet met de buurt](#)

[De Week van Gezond en Gezellig](#)

[Wat je wilt en hoe je het doet met de buurt](#)

[De Week van Gezond en Gezellig](#)

[Wat je wilt en hoe je het doet met de buurt](#)

[De Week van Gezond en Gezellig](#)

[Wat je wilt en hoe je het doet met de buurt](#)

[De Week van Gezond en Gezellig](#)