

# Welzijn Teylingen

DIENSTEN

NIEUWS

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!

### De dag van morgen

"Wil je later in het leven de regie voeren, dan vraagt dat nu aandacht."

In samenwerking met LUMC, Seniorenvereniging Teylingen, WSV Teylingen en het Ouderenberaad Zorg & Welzijn organiseren we op donderdag 20 februari as een informatieve bijeenkomst over medische dilemma's en vragen rondom de laatste levensjaren.

Je bent van harte welkom om dit (gratis) bij te wonen. Kijk [hier](#) voor meer informatie en aanmelding.



### 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 Ita!

Deze maand zetten we graag onze collega Ita in het zonnetje! Zij is het vriendelijke gezicht achter de vele telefoontjes die zij dagelijks met zorg en aandacht beantwoordt. Benieuwd naar wie ze is en wat haar werk zo bijzonder maakt? Lees snel verder!

Kun je jezelf kort voorstellen?

Ik ben Ita en werk 24 uur per week bij Welzijn Teylingen. In de ochtend vind je mij op de receptie, waar ik inwoners te woord sta. In de middag houd ik me bezig met administratieve taken die voortkomen uit ons aanbod.

Hoe lang werk je hier al en wat bracht je bij Welzijn Teylingen?

Ik werk hier inmiddels bijna zes jaar met veel plezier! Ik zocht destijds een baan die beter bij me paste en kwam deze vacature tegen. Dit werk is enorm veelzijdig: ik heb veel contact met mensen, zowel aan de balie als aan de telefoon, en mag daarnaast een deel van de administratie verzorgen.



Wanneer krijgen mensen jou aan de telefoon en waar help je ze bij?

Inwoners van Teylingen kunnen bij ons terecht met allerlei vragen. Of het nu gaat om het aanmelden voor activiteiten, het aanvragen van persoonsalarmering, of ondersteuning bij mantelzorgtaken. Ik denk graag met ze mee en koppel ze aan mijn collega adviseurs die eventueel op huisbezoek komen en verder gaan in gesprek.

Persoonlijke touch

Waar word je blij van, zowel in je werk als daarbuiten?

In mijn werk geniet ik van de gesprekken met cliënten, mantelzorgers en vrijwilligers. Het geeft me voldoening als ik een lastig gesprek toch een positieve wending kan geven, zodat iemand met een gerust hart ophangt. Buiten mijn werk word ik blij van de natuur, tuinieren, fotograferen, tekenen en lekker eten.

Hoe ziet jouw ideale werkdag eruit?

's Ochtends loopt de telefoon lekker door en kan ik samen met mijn collega's zoveel mogelijk mensen helpen met hun vragen. Na 13.00 uur richt ik me op administratieve taken, ik ondersteun o.a. de mantelzorgadviseurs met de administratieve afhandeling van de aanvragen van het mantelzorgcompliment en de aanvragen van de Plum en help met het organiseren van de uitgiftes, dit is heel dankbaar werk.

Leuke weetjes

Wat is het meest bijzondere of grappige dat je ooit hebt meegemaakt aan de telefoon?

Een voicemail afuisteren is extra leuk als je dit hoort:

Een mevrouw heeft een vraag over een automaatje rit en ik hoor haar zeggen, oh, ik moest afsluiten met een hekje.....waarop zij op luide toon roept: HEKJE ☺

Het meest bijzondere is toch wel dat een oudere dame die als 'Automaatje vrijwilliger' met regelmaat een jong gezin naar het ziekenhuis reed voor zwangerschapscontroles. Uiteindelijk bracht ze de moeder ook naar het ziekenhuis voor de bevalling en haalde ze het jonge gezinnetje later weer op – allemaal in haar Fiat Panda!

Benieuwd naar meer? Lees dit interview [hier](#) verder!

## in de buurt

### Samen Smaakt Beter



Een nieuwe eetafactiviteit! Samen met de buurt en mensen van Raamwerk organiseren we gezellige eet avonden.

Wat maakt deze activiteit uniek?

Bij deze eetavonden brengen we mensen met en zonder beperking samen, met een gezellige mix genieten we van een heerlijke maaltijd en elkaars gezelschap. Er wordt gekookt door jongeren, buurtbewoners, medewerkers en cliënten van Raamwerk. Zij schotelen een verrassende maaltijd voor.

Iedere 3e woensdag van de maand ben je van harte welkom om hierbij aan te schuiven! Kijk [hier](#) voor meer informatie.

### Inspiratie uit de buurt

De Julianalaan heeft hem al!

We hebben het over de buurt&buurtbox. Deze biedt een extra stimulans om gezamenlijke activiteiten te organiseren en daarmee een zorgzame buurt te vormen.

Vind jij het ook belangrijk dat er in jouw buurt naar elkaar wordt omgekeken en dat je een helpende hand aan je burenbiedt? Vraag dan de Buur & Buurtbox [hier](#) aan!

Kijk de video voor meer inspiratie!



Huiskamerrestaurant



Een betrokken buurtbewoner stelt zijn huis eenmaal per maand open voor mensen uit de buurt, zowel voor degenen die sociaal geïsoleerd zijn als voor degenen die juist erg actief zijn in hun buurt. Het doel is om hen een gezellige culinaire avond te bieden en verbinding te creëren. Een prachtig initiatief dat in de buurt is ontstaan.

### Oproep

Op zoek naar een creatieve activiteit?

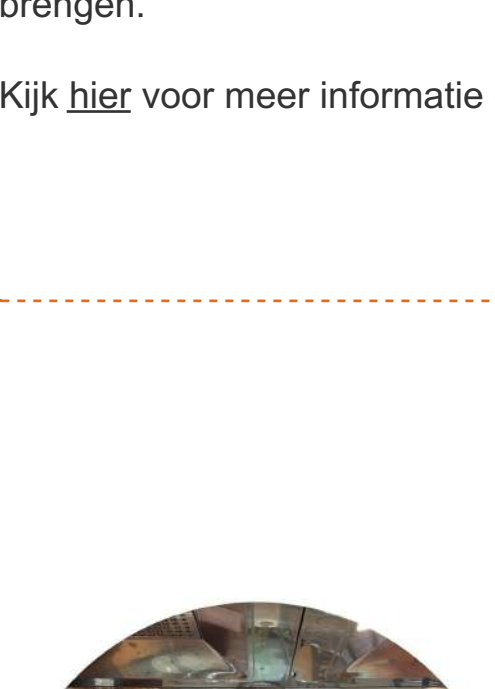
Kom langs bij de Spelewey in Voorhout en doe mee! Je kunt gratis deelnemen aan verschillende creatieve workshops:

- Schilderen
- Achter de naaimachine iets moois maken.
- Samen haken, breien of borduren.
- Of ben je een keukenprins(es)? Dan kunnen we jouw hulp goed gebruiken bij de [BuurtHap!](#)



Kijk voor meer informatie op onze [website](#) of neem contact met ons op. We zien je graag!

### Buurtbakkies



Buurtbakkies zijn ontmoetingsplekken in Teylingen waar buurtbewoners samenkomen voor koffie, thee en sociale activiteiten.

Elke locatie heeft een uniek programma, afhankelijk van de wensen van de bezoekers. Op sommige plekken wordt alleen koffie gedronken, terwijl op andere locaties diverse activiteiten worden georganiseerd.

Kijk [hier](#) voor een locatie in jouw buurt en schuif eens aan om te kijken of het iets voor jou is!

## vrijwilligers

### Vrijwilligerswerk! Wat past bij jou?



Wil jij je inzetten voor Teylingen, maar je weet niet goed hoe? Meld je dan aan voor deze workshop. Op donderdag 13 februari, van 13.45 – 16.00 uur in Sassenheim.

Ontdek in dit workshop wat je kunt, wat je wilt en hoe je iets vindt dat bij je past.

Samen met andere deelnemers en 2 vrijwilligerscoaches ga je aan de slag.

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



## 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 14 februari!

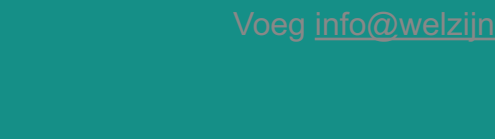
Het is een perfecte kans om op een ontspannen manier nieuwe vriendschappen te sluiten en gezamenlijke interesses te ontdekken. We hebben al veel enthousiaste deelnemers, maar we zoeken vooral nog mannen om de groep in balans te brengen.

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



### De gezellige lunch

In goed gezelschap voordelig en gezond uit eten, dat kan!



Welzijn Teylingen en de Rotary Club Voorhout verzorgen een heerlijke lunch met een sociale 'bite'. Op ontspannen wijze kletsen, lekker eten en voldoende ruimte om kennis te maken met elkaar. Dat maakt deze lunch tot een groot succes. Chefkok Claudia Braxhoofden van de Rotary Club Voorhout verrast iedereen keer op keer weer met een lekker menu.

Kijk [hier](#) voor meer informatie.

### De Verhalentafel

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 14 februari!

Het is een perfecte kans om op een ontspannen manier nieuwe vriendschappen te sluiten en gezamenlijke interesses te ontdekken. We hebben al veel enthousiaste deelnemers, maar we zoeken vooral nog mannen om de groep in balans te brengen.

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



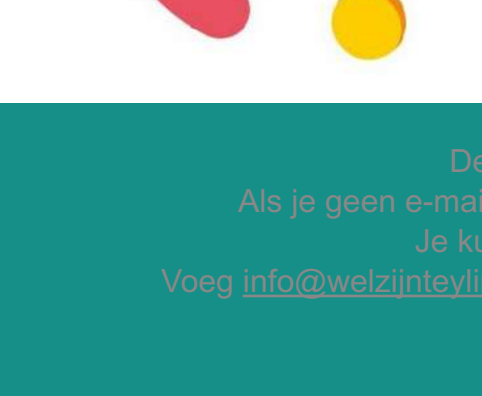
## mantelzorg

### belastingaangifte

Binnenkort staat de belastingaangifte over 2024 weer voor de deur. Doe je belastingaangifte en ben je mantelzorger?



Dan is het goed om te weten welke aftrekposten je mag gebruiken van de belastingdienst. Op de website [Mantelzorge.nl](#) vind je een overzicht van aftrekposten die misschien voor jou situatie wel toepasbaar zijn. Er bestaan helaas geen speciale belastingregels voor mantelzorgers, maar in sommige punten komt de belastingdienst jou als mantelzorger een beetje tegemoet. Dat is vooral het geval als je zorg verleent aan iemand die deel uitmaakt van jouw huishouding.



Welzijn Teylingen  
DE VERBINDENDE SCHAKEL

Deze e-mail is verzonden 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](mailto:info@welzijnteylingen.nl) toe aan je adresboek voor een betere ontvangst.