

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

Wordt 2025 jouw jaar van verandering?

Ben je op zoek naar vrijwilligerswerk of heb je vragen over mantelzorg? Wil je graag nieuwe mensen ontmoeten, actief worden in jouw buurt, of werken aan een fijner gevoel in je eigen lijf? Misschien kun je wel wat praktische ondersteuning in huis gebruiken? Wat jouw vraag ook is, wij denken graag met je mee. Met Welzijn Teylingen zet je de volgende stap vooruit.

We luisteren naar jouw verhaal, bieden je de juiste informatie en helpen je op weg. Bovendien organiseren we tal van activiteiten bij jou in de buurt waar je altijd welkom bent. En goed om te weten, een gesprek met onze Adviseur Welzijn is altijd gratis.

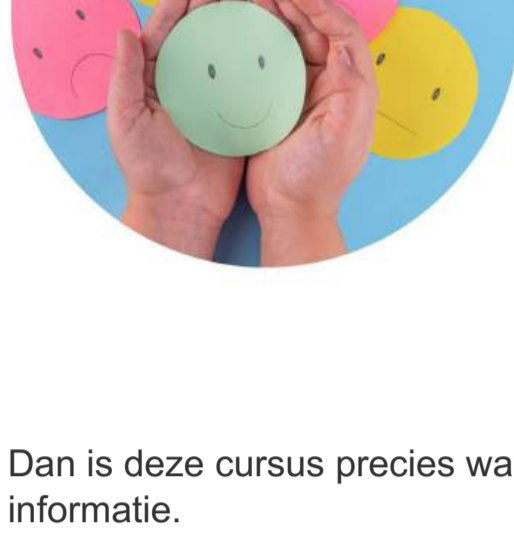
Wat jij voor dit jaar ook in petto hebt, **wij wensen je een gelukkig, gezond en inspirerend 2025!**

zelf ontwikkeling

Cursus Positief Leven

Ontdek hoe jij meer plezier en veerkracht in je leven kunt creëren! Je omstandigheden bepalen niet alles – het gaat vooral om hoe jij ermee omgaat. In deze cursus krijg je waardevolle inzichten en praktische tools om de regie over jouw leven te versterken. Wil jij ontdekken:

- Hoe jouw brein werkt en hoe je dit in je voordeel kunt gebruiken?
- Wat de kracht is van je gedachten en hoe je deze positief kunt beïnvloeden?
- Hoe je beter om kunt gaan met stress en meer kunt ontspannen?
- Hoe je de focus legt op wat goed gaat in plaats van wat tegenzit?
- Hoe je meer verbinding kunt voelen – met jezelf én met anderen?



Dan is deze cursus precies wat je zoekt! De startdatum is 30 januari 2025. 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.

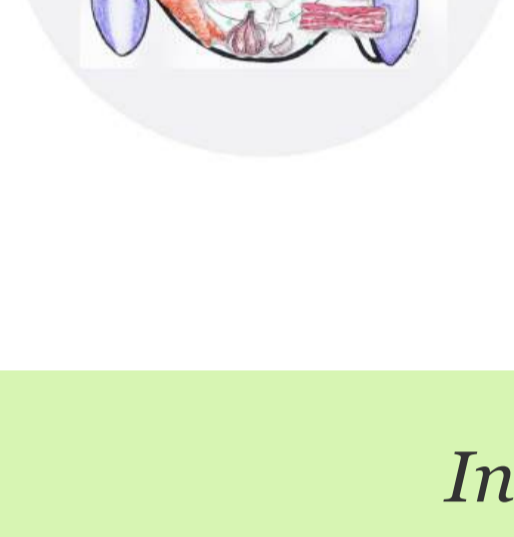


in de buurt

De BuurtHap

Elke dinsdag vanaf 17.30 uur is er De BuurtHap, een smakelijk eenpansgerecht, speciaal voor de buurt. De maaltijd wordt bereid door enthousiaste vrijwilligers die het leuk vinden om te koken. Heb jij interesse om mee te helpen in de keuken? We zijn opzoek naar wat helpende handen. Meld je [hier](#) bij ons aan.

Zoek je gezelligheid, wil je niet zelf koken, of ben je nieuwsgierig naar een nieuwe smaak? Eet gezellig mee met De BuurtHap in buurtcentrum de Spelewey Voorhout.



Inspiratie uit de buurt



Uitreiking Buur & Buurtbox

Het nieuwe jaar is nog maar net begonnen en samen met de gemeente hebben wij alweer drie Buur & Buurtboxen mogen uitreiken.

Dit keer in de Virulyhof, de Hofstraweg en het Parmentierpad in Sassenheim. In deze drie straten zorgen de bewoners goed voor elkaar en letten ze goed op hun burens.

De Buur & Buurtbox bieden hen 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 burens biedt? Vraag dan ook de Buur & Buurtbox [hier](#) aan!

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.

Singles Café

Ben jij een actieve 60-plusser 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.



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 de 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.

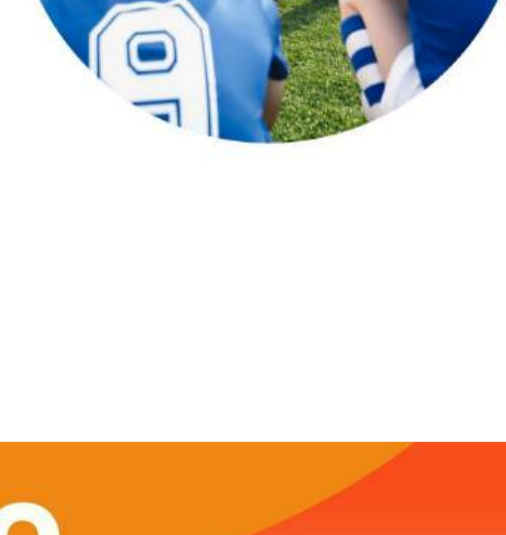
Kijk [hier](#) voor meer informatie en aanmelding.

Genoeg te doen in Teylingen!

Toemooicoördinator bij de jeugdschaakclub Vrijpionnen, medewerker bij de Kringloop, koffie schenken bij Bernardus, Sassembourg of Agnesstaete, verkeersregelaar bij de Roparun, of begeleider bij een Jeugdknutselclub? Er is altijd wel een vrijwillige activiteit die bij jou past.

Wil jij ook aan de slag als vrijwilliger? Kom dan gerust bij ons langs voor deskundig advies en uitgebreide kennis van de mogelijkheden die er zijn in Teylingen. Maak telefonisch een afspraak of stuur een e-mail.

Of kijk alvast op de [Vrijwilligersvacaturebank](#) voor inspiratie.



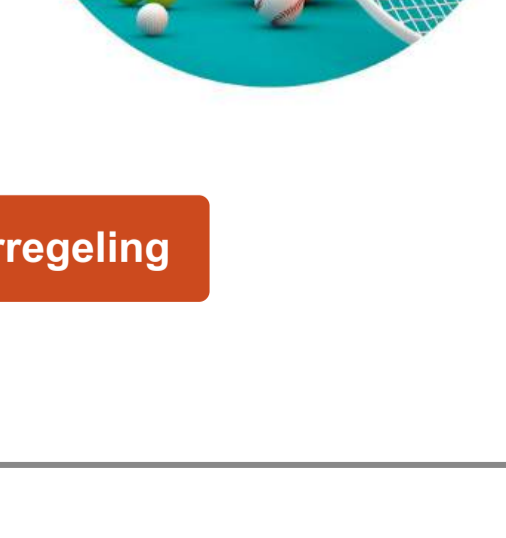
meedoen

Sport & cultuurregeling

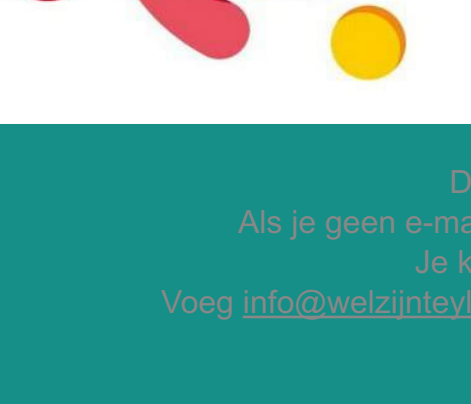
De **sport- en cultuurregeling** is een initiatief van de gemeente om deelname aan sportieve en culturele activiteiten te bevorderen. Het doel is om deze activiteiten toegankelijker te maken, voor mensen met een lager inkomen of beperkte middelen.

Denk aan bridge, schilderen, zangles, toneelspelen, gratis bibliotheekpas, zwemmen, hockey, voetbal of de sportschool.

De Sport- en cultuurregeling voor 2025 kan weer worden angevraagd. Op onze website vind je de actuele informatie die hierbij hoort.



[Aanvraagformulier sport en cultuurregeling](#)



Welzijn Teylingen
DE VERBINDENDE SCHAKEL