

Van: Welzijnskompas Hillegom-Lisse <info@welzijnskompas.nl>

Onderwerp: Nieuwsbrief augustus 2023

Nieuwsbrief augustus

[Bekijk deze e-mail in je browser](#)



Deze nieuwsbrief verschijnt maandelijks. Kijk voor het meest actuele nieuws op onze socials en website. Tips & tops zijn altijd welkom en ontvangen we graag via deze link: [mail naar Myriam](#).



e-mail



website



facebook



instagram



linkedIn

HLT Uitdaging

Heb je als stichting of vereniging een wens? Deel 'm dan met HLT Uitdaging! In dit netwerk met maatschappelijk betrokken ondernemers wordt geruild met gesloten beurzen. Maak je wens kenbaar en denk alvast na over een tegenprestatie. Zo helpen ondernemers en maatschappelijke organisaties elkaar. Wat voorbeelden van gematchte vragen: hulp bij social media, opslagruimte, computers voor een



internetcafé, een repetitieruimte, drukken van flyers en posters.

Open [hier](#) de flyer voor meer informatie.

MEEDOEN EN ONTMOETEN

Afsluiting Summerschool



We sluiten Summerschool af met allerlei leuke workshops en oudhollandse spelletjes voor jong en oud! Kom genieten van heerlijke zomerse hapjes en drankjes in Plein28. Toegang en deelname gratis!

IN DE BUURT

BuurtKracht breidt uit

Welzijnskompass is geselecteerd om mee te doen aan het tweejarig programma Sterke Buurtverbinders van het Oranje Fonds. Dat betekent dat we binnen BuurtKracht, naast de straatverbinders, ook gaan samenwerken met buurtverbinders. Buurtverbinders zijn



buurtbewoners die bewoners en initiatieven met elkaar weten te verbinden. Om zo te zorgen voor een zorgzame, bruisende buurt.

Buurtwerker Carlijn: 'We zijn superblij dat ons initiatief is uitgekozen als één van de 18 projecten voor het Sterke Buurtverbinders programma! We geloven heel erg in de kracht van BuurtKracht. Door de steun van het Oranje Fonds kunnen we BuurtKracht verder uitbouwen. We gaan straat- en buurtverbinders een mooie training aanbieden. Een training waarin talenten in de buurt en het samen doen centraal staan. Waarin we gaan bruisen, brouwen en bouwen aan een buurt waarin iedereen er toe doet en waarin niemand er alleen voor staat.'

[Lees verder...](#)

Boom & balkontuintjes Feest!



Guerrilla Gardeners organiseert dit jaar voor het 3e jaar op rij het Nationale Boomspiegelfeest. Vele Nederlanders gaan tussen 28 september en 8 oktober de straat op om de boomspiegels (de kale ruimte rondom de boom) in hun straat te vergroenen. Niet alleen worden daar de straten mooier van, ze vangen ook meer hitte en water af en bieden een thuis voor bijen, vlinders en vogels. Wie wordt daar nou niet blij van? Lees [hier](#) meer over het feest en hoe je een gratis plantenpakket kunt ophalen voor jouw buurt.

PERSOONLIJKE ONTWIKKELING

Cursus Positief Leven - 3 oktober van start

Wil jij meer plezier en veerkracht in je leven? Goed nieuws: dat kan je leren. Plezier en veerkracht in je leven hangen niet alleen af van je omstandigheden, maar voor een deel ook van hoe jij er mee omgaat. En dat is goed nieuws, want dat betekent dat je er zelf invloed op hebt. Wil je weten en ervaren HOE, meld je dan aan voor de cursus positief leven, die start op dinsdag 3 oktober.



Marianne heeft de cursus eerder gevolgd en zij vertelt:

‘De cursus Positief Leven vond ik zeer prettig om te doen. Het leert mij hoe ik met lastige situaties toch positief kan omgaan. De interactie tussen de andere cursisten vond ik ook erg fijn. En de ontspanningsoefeningen (mindfulness) waren ook goed om te doen. Ik zou de cursus zeker aanraden aan andere mensen. Of zelf nog een keer meedoen’.

Wil jij meedoen of meer informatie? Je leest [hier](#) meer over de cursus.

GEZOND LEVEN

Een nieuwe editie van Samen Gezond



Op maandag 21 augustus starten we met een nieuwe editie van Samen Gezond.

Gedurende 8 weken ga je elke maandagochtend, onder begeleiding van buurtsportcoach Simon van den Berg, sporten in de gymzaal bij de Mesdaglaan. Na het sporten kun je in Plein28

genieten van een gezellig koffiemomentje en een gezonde lunch. De lunch verzorg je samen met de groep. We starten de ochtend om 10.30 uur en om 13.00 uur zijn we klaar. De ideale manier om jouw week energiek te beginnen. Aanmelden kan nog en doe je [hier](#).

MANTELZORG

De Adempauzeregeling

Als mantelzorger is het belangrijk om tijd voor jezelf te nemen, zodat je liefdevolle aandacht kunt blijven geven. In Hillegom en Lisse bieden we de Adempauzeregeling aan, speciaal om jou te ondersteunen. Geniet van een welverdiende adempauze met yoga, sporten, coaching of gezelschap voor je dierbaren.



Een reactie van mantelzorger Sandra:

‘Ik wilde je even laten weten dat het wat beter met mij gaat en dat ik de privé yogalessen heel erg fijn vond. Is echt een aanrader voor mantelzorgers die meer dan alleen yoga nodig hebben. De yogadocent heeft mij geholpen om echt goed bij mezelf te blijven. Momenteel volg ik bij haar groepslessen.’

Meer informatie over de Adempauzeregeling? Bel dan onze receptie: (0252) 757100. Meteen een aanvraag doen kan ook. Klik [hier](#) door naar het aanvraagformulier. Heb je al van de Adempauzeregeling gebruik gemaakt?

Dan zul je misschien even moeten wachten. Twaalf maanden na afloop kun je opnieuw een aanvraag doen.

VRIJWILLIGERSWERK

Word jij onze nieuwe coördinator bij AutoMaatje Hillegom-Lisse?



Even boodschappen doen of een partner in het verzorgingstehuis bezoeken is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Met AutoMaatje helpen we mensen mobiel en actief te blijven.

Dagelijks staan er dertig enthousiaste vrijwillige chauffeurs klaar om deelnemers van AutoMaatje te vervoeren naar activiteiten of afspraken, en onlangs werd de 1000^e rit gereden! Een mooie prestatie van zowel de chauffeurs als van de vrijwillige matchmakers die de aanvragen registreren en koppelen aan chauffeurs.

Word vrijwilliger van Team AutoMaatje

Wil je graag deel uitmaken van dit leuke team en een paar coördinerende taken op je nemen, op een moment dat jou uitkomt? Heb je ongeveer 1 á 2 uur per week beschikbaar? Dan is deze rol wellicht iets voor jou. Klik [hier](#) door naar deze vacature op onze vacaturebank.



e-mail website facebook instagram linkedIn

Copyright © 2023 Welzijnskompas.

You are receiving this email because you opted in via our website.

Ons adres is:

Welijnskompas Hillegom-Lisse
Nassastraat 31b
Lisse, Nh 2161 RJ
Netherlands

[Voeg ons toe aan je adresboek](#)

[Wil je je voorkeuren wijzigen?](#) of [Uitschrijven?](#)

