

Van: Welzijnskompas Hillegom-Lisse <info@welzijnskompas.nl>
Verzonden: vrijdag 7 maart 2025 14:10
Aan: Griffie-Hillegom
Onderwerp: Nieuwsbrief maart 2025

[Bekijk in je browser](#)

N I E U W S

maart 2025



In de buurt

Liefs van....Joke Beijk

'Elke keer als ik op de fiets zat, zag ik afval liggen aan de Heereweg. Ik dacht: als ik met pensioen ben, ga ik afval rapen. Maar ja, hoe pak je dat aan, hoe organiseer je het, hoe begin ik? Nou, dat was eigenlijk heel simpel.'

Joke vertelt verder

Meedoen en ontmoeten



Samen Eten - nieuw bij KookSaam

Samen Eten loopt al succesvol in Plein28 en brengt buurtgenoten samen voor een avond vol lekker eten en mooie gesprekken. Op woensdag 19 maart start een nieuwe reeks in Lisse bij KookSaam. Voor slechts 5 euro per persoon kun je aanschuiven en gezellig Samen Eten!

Meld je aan voor 16 maart

Meedoen en ontmoeten

NLdoet & tuinwerkdagen op De Groeituin



De Groeituin, gelegen op het terrein van Volkstuinvereniging Oude Beek, is een groen en sociaal project dat volledig wordt beheerd door vrijwilligers. Vanaf maart starten de maandelijkse tuindagen weer, elke eerste zaterdag van de maand van 10.00 tot 13.00 uur. Tijdens NLdoet op 15 maart wordt er gewerkt aan een bijzondere tomatentunnel met een irrigatiesysteem op zonne-energie. Iedereen is welkom om te helpen, tijdens de tuinwerkdagen en NLdoet, ervaring is niet nodig.

[Meer info & aanmelden](#)

Meedoen en ontmoeten

Het Buurtatelier & Meezingcafé



Ontdek je creativiteit en zangplezier in Plein28! In het Buurtatelier werk je samen met kunstenaars en leer je nieuwe technieken. Elke laatste zaterdag van de maand is er een bijvoorbeeld workshop portret boetseren. In het Meezingcafé zing je gezellig mee met teksten op een groot scherm en begeleiding van een muziekdocent. Ervaring is niet nodig, het draait om plezier. Iedereen is welkom!

[Meer activiteiten in Plein28](#)

Gezond Leven

Samen Gezond Lisse



Begin je week goed: beweeg, geniet van gezonde snacks en ontmoet nieuwe mensen! Samen Gezond wordt in Lisse georganiseerd door Team Lisse Actief, Welzijnskompas en trainer Mauris Opdam. De bijeenkomsten worden gehouden in de grote zaal van 't Poelhuys. Mauris geeft een uur beweegles en advies over gezonde voeding. Iedereen kan meedoen, ongeacht leeftijd of ervaring. Na afloop is er gelegenheid om gezellig even na te praten.

Gezond Leven

Lekker in je Vel!



Wat betekent lekker in je vel zitten voor jou? Waar krijg je energie van en doe je genoeg dingen die je leuk vindt? Kun je goed omgaan met uitdagingen of zou je iets willen veranderen? Tijdens de cursus Lekker in je Vel!, gebaseerd op Positieve Gezondheid, ontdek je de antwoorden. In zes bijeenkomsten werk je op een ontspannen manier met hoofd, hart en handen aan je welzijn. Zo krijg je meer inzicht en grip op wat jouw leven kleur geeft.

Start 7 april

Vrijwillige inzet

Kennisboostweek Vrijwilligerswerk



Vrijwilligerswerk vraagt om toewijding en tijd, waarbij oprechte aandacht centraal staat. Tijdens de Kennisboostweek Vrijwilligerswerk zijn er inspirerende sessies over persoonlijke ontwikkeling, omgaan met agressie en stress, en de kunst van écht luisteren. Voor zowel organisaties als vrijwilligers!

Meer info

Advies en support

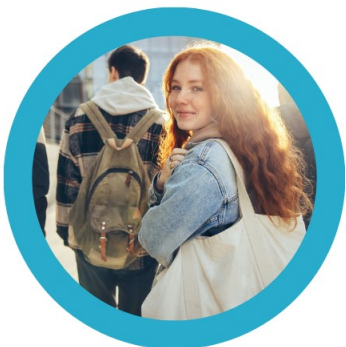


De dag van morgen

Wilt u later zelf de regie houden? Dan is het belangrijk om daar nu over na te denken. Deze bijeenkomst biedt informatie over wilsverklaringen, medische keuzes en wettelijke mogelijkheden in de laatste levensjaren. Ook krijgt u tips om uw wensen met familie te bespreken. Deze themamiddag is bedoeld voor iedereen die meer wil weten over dit belangrijke onderwerp.

[Meer info](#)

Advies en support



Project Talent zoekt Doe-plekken

Een Doe-Plek is een leuke, leerzame klus binnen jouw vereniging, stichting of club waarmee jongeren ervaren hoe waardevol het is om iets voor anderen te betekenen. Het is dé manier om jong talent te laten bloeien en hen te helpen groeien naar volwassenheid. Meer info over Project Talent via de button!

[Meer info](#)

Plein28

Leuk nieuws!



Vanaf 1 maart kunnen bezoekers in Plein28 gratis genieten van koffie en thee. Onze gastvrouwen serveren het met plezier. Of je nu binnenloopt voor een fijn gesprek of gewoon even wilt ontspannen, er staat altijd een lekker bakkie voor je klaar. Met deze actie hopen we Plein28 nog laagdrempeliger en gezelliger te maken!

[Naar Plein28.nl](#)

Deze nieuwsbrief komt elke maand naar je toe. Kijk voor het actuele nieuws op onze website of socials. Heb je tips van tops? Wij horen ze graag, mail via [deze link](#) naar Myriam.



Copyright © 2025 Welzijnskompas.

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