



Nieuwsbrief september 2025

Buurthuis AquaRijn is elke dag open voor een gezellig praatje, lekker koffie of thee, of een spelletje. Er ligt een map met tijdschriften en er zijn altijd mensen die het ook leuk vinden om ú te leren kennen. Er is een boekenkast, waaruit u boeken kunt halen die u graag wilt lezen, of hebben, en er is een ruilkast waar u zelf ook spullen kunt neerzetten die voor een ander nog waardevol zijn. Het buurthuis organiseert heel veel activiteiten, die meestal gratis zijn en waar u zó kan binnenlopen. Meer weten, meer zien? Kom gezellig langs, u bent welkom.

Voor de maandagenda van
september: **Klik hier!**



Inloop koffie

Wordt u liever deel van een vaste praatgroep? Elke maandag tussen 9.30 – 11.00 uur kunt u in een kleinere, vaste groep komen thee- of koffiedrinken en praten over alledaagse dingen.

Voor deze aparte groep kunt u zich opgeven via Participe: 06 41109582 (mw G. Piket)

Fantasie fabriek

Knutselen, spelletjes en lezen voor kids van 6 tot 12 jaar onder leiding van Juf Annemarie.

-Knutselen: bijvoorbeeld figuurzagen, boetsen met zoutdeeg of springende kikkers vouwen, elke keer iets anders. Spelletjes zoals Skip Bo of Pesten.

-Lezen: in een tipi, met oorwarmers op, op lekkere kussens en dekens. Met je eigen boek of neem er een mee uit onze boekenkast.



Wanneer: woensdag 10 en 24 sept

Tijd: 13.30 tot 15.00uur.

Bijdrage: € 2



Creatief haken

We zijn de hele zomervakantie doorgegaan en in september laten we u graag zien wat we allemaal hebben gehaakt. Komt u kijken? Zelf proberen? Creatief Haken onder leiding van Wilma en Joke vindt plaats **elke dinsdag van 10:00 tot 12:00 uur**. Samen mooie patronen haken zoals olifantjes, muizen en andere knuffels of kleding. Ervaring is niet nodig: Wilma en Joke leren u alle steken en er is eventueel goede katoen en een haaknaald voor u. Soms zal een bijdrage voor de materialen worden gevraagd.

NIEUW! Yoga Flow

Beweeg, adem en voel je energie stromen. Tijdens deze les combineren we vloeiende yogabewegingen met Yin Yoga houdingen om je lichaam zacht te openen en je bindweefsel te ondersteunen.

De les is toegankelijk voor iedereen – geen ervaring nodig. Voel, ervaar en maak verbinding met jezelf. Aan het einde is er extra aandacht voor ontspanning, gronden en in contact komen met jezelf, begeleid door zachte klanken en meditatie.

Neem een handdoek en warm vestje mee. Deze Yoga Flow wordt gegeven door Karin Oppelaar mindful coach & reiki therapeut. De sessie vindt plaats elke donderdagochtend van 10:00 -11:00 uur in onze Balzaal, te beginnen op **donderdag 11 september**.

Bijdrage: € 7,50

Aanmelden via

buurthuis@dethermen2.nl



Nieuw! Cursus Scootmobiel rijden

Op **woensdag 10 september** van 09.45-13.00 uur geeft Veilig Verkeer Nederland een (opfris-) cursus Scootmobiel rijden. Eerst wordt in de Huiskamer van het buurthuis door een politieagent de theorie met u behandeld en vervolgens kunt u in de praktijk gedurende 30 minuten à een uur een scootmobiel uitproberen op het plein. Mocht u er al een hebben, breng die dan mee. VVVN brengt ook enkele scootmobielen van Vegro mee voor onervaren gebruikers. Wij horen graag of u komt en of u uw eigen scootmobiel meebrengt. Graag vooraf aanmelden via buurthuis@dethermen2.nl



T'ai Chi

Op **vrijdagmiddag 12 en 26 september** geeft Marian de Wit weer haar populaire T'ai Chi les. Qi Gong/T'ai Chi wordt in China al duizenden jaren beoefend. Er zijn houdingsoefeningen en rustige bewegingen, die de bloedcirculatie en de stroming van levensenergie bevorderen. T'ai Chi versterkt je lichaam en kalmeert je geest.

Speciale kleding is niet nodig. Het kan op blote voeten of met dikke sokken, staand of zittend, dus voor iedereen is dit haalbaar. De oefeningen worden uitgevoerd op zachte klanken van Chinese muziek. Ze vraagt hiervoor alleen uw donatie van € 2 voor Stichting Aap.



T'AI CHI

T'ai Chi kennismaking - versterkt je lichaam en kalmeert je geest. Iedereen mag en kan meedoen!



Vrijdag 12 en 26 september - 14:00 tot 15:00 uur
 Bijdrage: €2,- voor Stichting aap
 Aanmelden via buurthuis@dethermen2.nl



Burendag

Op **zondag 28 september tussen 13:00 en 17:00 uur** spelen The Young Ones speciaal voor de burens van Waterzicht, de Speeltuinverenigingen van de Paddestoelen, Aardster en Walenburg, Assumburg. Dit buurtfeestje gaat plaatsvinden op het plein van het Buurthuis en Waterzicht.

Meer informatie en/of aanmelden kan via buurthuis@dethermen2.nl



Meditatie op zondag

Op zoek naar meer rust, balans en inspiratie in je leven? Ontdek de kracht van Heartfulness meditatie: een eenvoudige en effectieve methode voor ontspanning en innerlijke transformatie. Wat kun je verwachten? Myra de Bruijn, verbonden aan Heartfulness, geeft u groepsmeditaties op **zondagochtend van 10:00 tot 11.00 uur**. Heartfulness is een non-profitorganisatie en actief in 160 landen. Het is altijd gratis en toegankelijk voor iedereen vanaf 18 jaar. Voor koffie/thee betaalt u slechts €1,60 aan het buurthuis



WEGENS SUCCES HERHAALD: Omgaan met Autisme

Autisme begint met ervaren. Veel mensen kennen autisme vooral vanuit theorie of stereotype beelden. Het ABC doorbreekt deze eenzijdige kijk door deelnemers te laten ervaren hoe het is als prikkels anders binnenkomen, als communicatie anders verloopt of als informatieverwerking overweldigend kan zijn. Het Autisme Bewegings Circuit (ABC) is een krachtig instrument dat zorgt voor bewustwording, begrip en inclusie. In een groep van maximaal 20 deelnemers ga je aan de slag met korte opdrachten. Deze opdrachten laten je ervaren wat voor mensen met autisme dagelijkse uitdagingen zijn en geven je praktische tips. Het ABC wordt begeleid door Frieda Verhage. (Trainer & Coach) Doe mee met het Autisme Beleving Circuit op **dinsdag 23 september om 19:00 – 21:30 uur**, en ervaar het zelf! Uw bijdrage: € 5. Aanmelden is zeer gewenst

Maandagenda september

En er is nog méér!* Bekijk álle activiteiten in september op www.buurthuisaquarijn.nl

*In augustus hebben we geen muziekcafé en ook geen lezing. Hou onze website in de gaten want in september zijn die er natuurlijk weer wèl.



Donderdaglunch

Elke donderdag tussen **12.00 en 13.30 uur** verzorgen de mensen van Gemiva een heerlijke lunch. Meestal begint het met een smakelijke soep, gevolgd door een luxe belegd broodje of wrap. Dat alles voor slechts € 3,50 en dan hebben we het nog niet eens over de gezelligheid!

Reserveer uw lunch via WhatsApp: 06 15478140 en schuif gezellig aan.

Alle activiteiten vinden plaats in Buurthuis AquaRijn (Cantharel 10, Alphen aan den Rijn). Het gebouw is rolstoelvriendelijk en parkeren is gratis.

Meer informatie en/of aanmelden kan via: www.buurthuisaquarijn.nl of mail naar buurthuis@dethermen2.nl



Volg ons op Facebook.

Buurthuis AquaRijn
Cantharel 10
2403 RA Alphen aan den Rijn

W: www.buurthuisaquarijn.nl
E: buurthuis@dethermen2.nl
T: 0172 820 274



U ontvangt deze nieuwsbrief omdat u zich hiervoor heeft aangemeld of omdat u eerder aan onze activiteiten heeft deelgenomen. Afmelden kan eenvoudig via de afmeldknop onderaan de nieuwsbrief.

[Online lezen](#) | [Afmelden](#)