



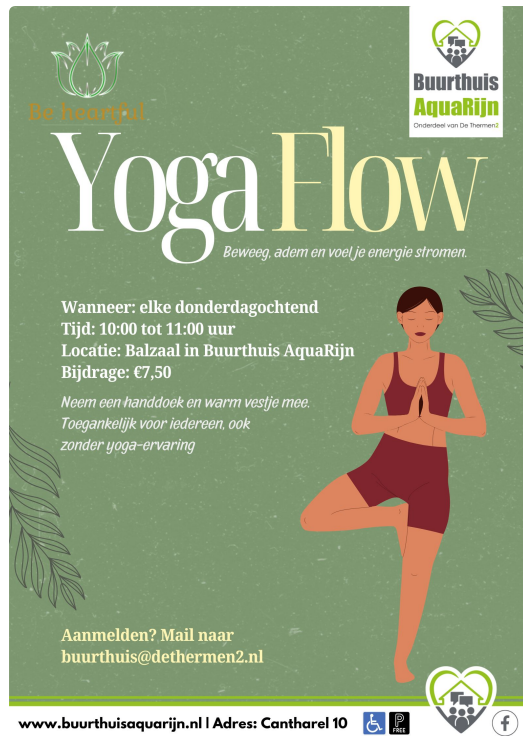
Nieuwsbrief oktober 2025

In oktober is het extra gezellig in Buurthuis AquaRijn! De dagen worden korter, maar binnen is er altijd warmte, gezelligheid en iets te doen. Kom langs voor een praatje, een kop koffie of thee, of schuif aan bij een van de vele activiteiten. Denk aan creatieve middagen zoals tekenen en schilderen, een muzikale noot met de Buurtband, of gewoon samen genieten tijdens de dondermiddaglunch.

Ook in oktober staat de boekenkast weer vol om door te snuffelen en kunt u iets meenemen of ruilen. En natuurlijk is er de ruilkast waar u zelf spullen kunt achterlaten die een ander blij maken. De meeste activiteiten zijn gratis of tegen een kleine bijdrage en u kunt zó binnenlopen. Meer weten, meer zien? Kom gezellig langs, u bent welkom.

Aanmelden voor een activiteit? Mail dan naar buurthuis@dethermen2.nl

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



Yoga Flow

Beweeg, adem en voel uw energie stromen. Tijdens deze les combineert u vloeiende yogabewegingen met Yin Yoga-houdingen om uw lichaam zacht te openen en uw bindweefsel te ondersteunen. De les is toegankelijk voor iedereen, ervaring is niet nodig. U voelt, ervaart en maakt verbinding met uzelf. Aan het einde van de sessie is er extra aandacht voor ontspanning, gronden en het in contact komen met uzelf, begeleid door zachte klanken en meditatie. Neem een handdoek en een warm vestje mee. Deze Yoga Flow wordt gegeven door Karin Oppelaar, mindful coach & reiki-therapeut.

De sessie vindt plaats op:
donderdagochtend van 10:00 tot 11:00 uur in onze Balzaal.
Bijdrage: € 7,50 graag aanmelden.

FantasieFabriek

Knutselen, spelletjes of lezen voor kinderen in de basisschoolleeftijd. In het atelier, ook tijdens de zwemlessen dus voor wachtende ouders ook een oplossing. Lezen kan in de tent op kledjes. Breng zelf je knuffel mee en eventueel je boek, maar dat hoeft niet want wij hebben er ook heel veel.

Wanneer: Woensdag 8 en 29 oktober
Tijd: 13.30 tot 15.00 uur
Waar: in het atelier
Bijdrage: € 2 voor de materialen





Lezing: Je kind als spiegel

Kinderen spiegelen hun ouders niet alleen in woorden en gedrag, maar ook in emoties, lichamelijke klachten of ontwikkelingsproblemen. Achter lastig gedrag of zorgen schuilt vaak een boodschap voor jou als ouder. Tijdens deze lezing leer je met de *PresentChild Methode* hoe je die boodschap kunt vertalen en er op een positieve manier mee aan de slag kunt gaan. Dat brengt niet alleen groei voor jezelf, maar werkt ook door in het welzijn van je kind. De avond bestaat uit uitleg, een korte oefening en praktijkvoorbeelden.

Wanneer: woensdag 15 oktober om 19.30 uur.

Waar: in de huiskamer

Kosten: geen, excl. Koffie/thee en evt. een vrijwillige bijdrage.

Muziekcafé

Op **zondagmiddag 19 oktober** is er weer een muziekcafé. Wegens succes komt de band Blues After 7 weer bij ons optreden. Bent u erbij?

Tijd: 15.00- 17.00 uur

Waar: Huiskamer

Kosten: alleen voor de drankjes.

Daarnaast stellen wij een vrijwillige bijdrage op prijs voor de band.





Wandelgroep

Elke vrijdagmorgen van 10.00 – 11.00 uur maken we een korte wandeling en praten na in de huiskamer tot ca. 11.30 uur. Sportief en gezellig.

Waar: Buurthuis AquaRijn, we verzamelen buiten naast de fietsenstalling om 10:00 uur
Aanmelden via:

buurthuis@dethermen2.nl

Kosten: gratis (m.u.v consumpties)

Solo Dans introductiecursus

Solo Dans Introductie is een cursus solo dansen voor mensen die graag willen dansen, maar geen partner hebben om mee te dansen, speciaal voor 50+. De passen zijn gebaseerd op stijldans, de muziek is modern. Conditie en sportkleding is niet nodig.

Wij hopen dat u alle 10 lessen meedoet en dat u daarna het dansplezier bij Dansschool de Vos voortzet. Na elke les is er voor de deelnemers van het Buurthuis koffie en thee, zodat we gezellig samen kunnen napraten in de huiskamer.



Wanneer: 10 x vanaf vrijdagmorgen 3 oktober t/m 12 december (met uitzondering van 24 oktober i.v.m. de herfstvakantie).

Tijd: 11:00 tot 12:00 uur

Waar: Balzaal

Bijdrage: € 8,50 per les, dus in totaal € 85

Aanmelden via:

buurthuis@dethermen2.nl



Goulashsoep van Lida

Smullen in de herfst. Kom voor slechts € 3,50 p.p. Lida's onverslaanbare goulash soep proeven.

Wanneer: **dinsdag 21 oktober**

Tijd: **12.00 - 13.00 uur**

Waar: Buurthuis AquaRijn

Reserveren is verplicht:

buurthuis@dethermen2.nl

VVN Opfriscursus Verkeersregels

De verkeersregels en situaties zijn veranderd, en het is drukker op de weg met nieuwe voertuigen zoals e-bikes en fatbikes. Tijdens deze gratis cursus kunt u uw kennis van regels en borden testen en leren risico's beter inschatten, zodat u weer vol vertrouwen de weg op gaat.

Wanneer: **vrijdag 31 oktober**

Tijd: **10.00 – 12.00 uur**

Waar: **Atelier in Buurthuis AquaRijn**



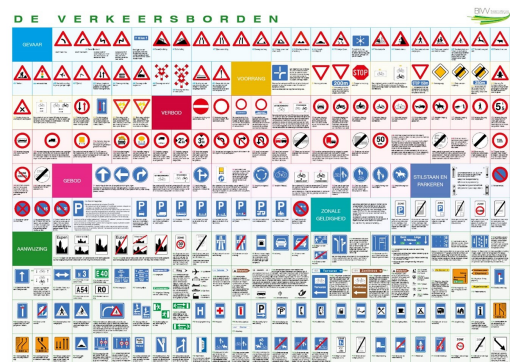
BINGO!

Op **donderdagavond 23 oktober** is het weer zover: tijd voor bingo!

Spelregels: Meedoen is helemaal gratis, drankjes en snacks zijn voor eigen rekening. Neem alsjeblieft twee kleine prijsjes mee (ongeveer € 2,50 per stuk). Bij elke ronde krijgt iedereen één gratis bingokaart. We vinden het fijn als u zich aanmeldt bij: aaj.meester@ziggo.nl

Tijd: **19.00 tot 22.30 uur**

Waar: **de huiskamer van Buurthuis AquaRijn**



Heeft u vragen over specifieke verkeerssituaties in onze gemeente? Meld dit via de mail aan Veilig Verkeer Nederland vvnalphenaandenrijn@gmail.com of buurthuis@dethermen2.nl, dan kan de cursusleider hier bij de cursus op ingaan.

Burendag

Op zondag 28 september viert Buurthuis AquaRijn samen met bewoners uit de omliggende wijken de jaarlijkse Nationale Burendag. Van 14:00 tot 16:00 uur staat het Buurthuis in het teken van ontmoeting, muziek en gezelligheid voor jong en oud. KOMT U OOK?



Maandagenda oktober

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

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](#)