



Nieuwsbrief februari 2026

In februari staan er weer volop leuke en gezellige activiteiten op de maandagenda. Wij hopen u daarna weer van harte te mogen verwelkomen in Buurthuis AquaRijn!

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

Voor de maandagenda van februari: Klik hier!



Gluren bij de Buren in Buurthuis AquaRijn

U bent op **zondag 1 februari** van harte welkom bij Buurthuis AquaRijn om te komen kijken en luisteren naar Raw Velvet.

Tijden: 13.30, 15.00 en 16.30 uur

Muziek: covers van bekende én minder bekende liedjes uit vijftig jaar popgeschiedenis

Band: Raw Velvet – Esther Graus, Hans Meijer, Rob van de Laar en Misja van 't Hoog

Komt u ook langs? Aanmelden niet nodig.

Best WelCrea!

Bent u geïnteresseerd in diverse knutseltechnieken? Dan is dit uw kans om gezellig en leerzaam te knutselen één of twee keer per maand op vrijdagmorgen. Bekijk hieronder ons aanbod!



Vrijdag 13 februari

Roos (bloem) van crêpepapier (valentijn). Deze roos maak je van geverfde losse velletjes keukenrol en bladeren van crêpepapier.

Aanmelden voor vrijdag 13 februari >



Vrijdag 27 februari

Mini kweekkastje incl. aarde & zaadjes. Kweekkastje maak je van ijsstokjes en plasticfolie aan elkaar te lijmen en kleine bakjes te vullen met aarde en zaadjes

Aanmelden voor vrijdag 27 februari >



NAH-café
Voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel

Buurthuis AquaRijn
Onderdeel van De Thermen

Regio Zuid-Holland
patiëntenvereniging hersenletsel.nl

Mensen met NAH: Presentatie over Overprikkeling door Thom Buntsma (Hersenz)
Mantelzorgers: Groepsgesprek over de impact van NAH o.l.v. Rob Reitsma (Hersenletsel.nl)

Wanneer: dinsdag 10 februari, 19.30 tot 21.00 uur
Aanmelden: mail naar nahcafealphenadrijn@gmail.com

www.buurthuisaquarijn.nl | Adres: Cantharel 10

Aanmelden voor NAH-Café >

Heartfulness / mediteren op zondag

Bent u op zoek naar meer rust, balans en inspiratie in uw leven? Heartfulness meditatie kan u daarbij helpen. Het is een eenvoudige en effectieve manier om te ontspannen en uw innerlijke wereld te ontdekken.

Elke zondagochtend om 10 uur verzorgt Myra de Bruijn groepsmeditaties in Buurthuis AquaRijn. De groepsmeditaties zijn gratis toegankelijk voor iedereen vanaf 18 jaar. Heartfulness is een wereldwijde organisatie zonder winstoogmerk, actief in 160 landen, die mensen helpt om meer rust en harmonie in hun leven te brengen.

Kom gerust een keer langs en kijk vrijblijvend mee.

NAH-Café

Op dinsdag 10 februari van 19:30 tot 21:00 uur is het NAH-café voor mensen met niet-aangeboren hersenletsel (NAH). Leven met NAH brengt grote veranderingen met zich mee en het kan lastig zijn om anderen te vinden die begrijpen wat je doormaakt.

In het NAH-café ontmoet je lotgenoten in een ontspannen sfeer. Er is ruimte om ervaringen te delen, informatie te krijgen en elkaar te steunen.

Voor mensen met NAH is er in de balzaal (zaal 3) een presentatie van Thom Buntsma (Hersenz) over overprikkeling.

Voor mantelzorgers is in het clubhuis (zaal 5) een groepsgesprek o.l.v. Rob Reitsma (Hersenletsel.nl) over de impact van NAH.



Heartfulness/ Meditatie op zondag

Op zoek naar meer rust, balans en inspiratie?
Ontdek de kracht van **Heartfulness meditatie**

Wanneer: elke zondagochtend
Tijd: 10:00 tot 11:00 uur
Waar: Buurthuis AquaRijn
Trainer: Myra de Bruijn

Aanmelden kan via buurthuis@dethermen2.nl

www.buurthuisaquarijn.nl | Adres: Cantharel 10



LEZING
BATAAFSE REPUBLIEK 1795-1806
DOOR GERARD HARMES

WOENSDAG 11 FEBRUARI
20:00 TOT 21:30 UUR
BUURTHUIS AQUARIJN
Aanmelden: buurthuis@dethermen2.nl

www.buurthuisaquarijn.nl | Adres: Cantharel 10

Lezing: De Bataafse Republiek (1795–1806)

Datum en tijd: woensdag 11 februari van 20.00 tot 22.00 uur

Locatie: Huiskamer

Wist u dat Nederland al meer dan 200 jaar geleden verrassend democratisch was? Vrouwen mochten in 1796 al stemmen, een vooruitstrevend feit dat vaak vergeten wordt.

In deze toegankelijke lezing ontdekt u de Bataafse Republiek: een tijd van idealen, politieke vernieuwing en felle discussies. Geen droge geschiedenisles, maar een levendig verhaal vol verrassingen.

Kom luisteren, laat u verrassen en praat mee! Aanmelden niet nodig.

Nieuw! Tafeltennis

Nieuw in Buurthuis AquaRijn:
tafeltennis!

Op **woensdag 25 februari** van 12:00 tot 14:00 uur nodigen wij u uit om mee te doen aan een gezellig potje tafeltennis. Of u nu ervaren bent of voor het eerst een batje oppakt, het draait vooral om plezier, bewegen en ontmoeten.

Iedereen is welkom om mee te spelen!
Komt u ook langs? Tot de 25ste!



TAFEL TENNIS

WOENSDAG 25 FEBRUARI
12:00 TOT 14:00 UUR
BALZAAL VAN BUURTHUIS AQUARIJN

www.buurthuisaquarijn.nl | Adres: Cantharel 10

Dit is slechts een greep uit onze activiteiten in februari 2026.
Voor het volledige aanbod gaat u naar www.buurthuisaquarijn.nl/maandagenda

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](#)