



Nieuwsbrief juni 2026

In juni heeft Buurthuis AquaRijn weer genoeg leuke activiteiten. Met nieuwe lesmomenten, creatieve workshops en bijzondere bijeenkomsten is er voor jong en oud van alles te beleven.

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

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

De heartfelt.
Yoga Flow
Beweeg, adem en voel je energie stromen.

Wanneer: elke donderdag
Tijd: 10:00 tot 11:00 & 11:15 tot 12:15 uur
Locatie: Balzaal in Buurthuis AquaRijn
Bijdrage: €7,50

*Neem een handdoek en warm vestje mee.
Toegankelijk voor iedereen, ook
zonder yoga-ervaring*

**Aanmelden? Mail naar
buurthuis@dethermen2.nl**

www.buurthuisaquirijn.nl | Adres: Cantharel 10

Yoga met Karin

Goed nieuws! Er is nu een extra lesmoment toegevoegd! Tijdens de yogalessen combineert Karin vloeiende yogabewegingen met rustige Yin Yoga-houdingen. Zo kom je helemaal tot rust. De les eindigt met ontspanning, meditatie en zachte klanken.

Wanneer: elke donderdag
Tijd: 10:00 tot 11:00 & 11:15 tot 12:15 uur
Kosten: €7,50 per persoon
Aanmelden verplicht.

Aanmelden voor Yoga

Best WelCrea

Ben jij al bekend met de Best WelCrea workshops? Deze maand hebben we weer twee leuke en creatieve workshops. Meld je snel aan, want de workshops zitten vaak snel vol.

Vrijdag 12 juni – Bloemen hameren op kleding (Tataki-zomé)

Neem een eigen wit kledingstuk mee en maak een unieke bloemenprint door verse bloemen op de stof te hameren. Witte kleding is eventueel aanwezig voor een kleine prijs.

Vrijdag 26 juni – Zandkunst

Neem een eigen fotolijstje mee en maak met zand in laagjes een prachtig kunstwerk. Fotolijstjes zijn eventueel aanwezig voor een kleine prijs.

Meld je met de knop hiernaast aan.

BEST WELCREA
KOM GEZELLIG NAAR ONZE CREATIEVE WORKSHOPS

Vrijdag 12 juni:
Bloemen hameren op sok (Tataki-zomé). Neem witte hoge sokken mee en maak een bloemenprint.

Vrijdag 26 juni:
Zandkunst: Neem je eigen fotolijstje mee en maak met laagjes zand een kunstwerk.

Tijd en waar: 9:30 tot 11:00 uur in Buurthuis AquaRijn
Kosten: €7,- per workshop
Inbegrepen: Begeleiding, materialen en koffie/thee

www.buurthuisaquarijn.nl | Adres: Cantharel 10

Aanmelden voor 12 juni - bloemen hameren

Aanmelden voor 26 juni - zandkunst



Autisme Belevings Circuit

Veel mensen kennen autisme vooral vanuit theorie of stereotype beelden. Autismen begrijpen begint echter bij ervaren. Het Autisme Beleving Circuit (ABC) is een krachtig instrument om inzicht te krijgen in hoe autisme de beleving van de wereld kan beïnvloeden. Het draait om bewustwording, begrip en inclusie.

Interesse? Meld je aan!

Wanneer: Maandag 22 juni

Tijd: 19:00 tot 21:30 uur

Aanmelden voor Autisme Belevings Circuit



NAH-café

In het NAH-café ontmoet je anderen die ook leven met niet-aangeboren hersenletsel (NAH). In een ontspannen sfeer kun je ervaringen delen, tips uitwisselen en praten over wat het voor jou betekent om te leven met NAH. Het doel van het NAH-café is herkenning, erkenning, voorlichting en het tegengaan van eenzaamheid en isolement door het delen van verhalen en het bieden van steun. Ook partners en mantelzorgers zijn van harte welkom.

Interesse? Meld je aan!

Wanneer: Donderdag 11 juni

Tijd: 19:30 tot 21:00 uur

Aanmelden voor NAH-café

Samenwerking met steunouders

In deze nieuwsbrief willen we je graag kennis laten maken met het initiatief Steunouder. Kinderen opvoeden is mooi, maar kan soms ook intensief zijn. Daarom zijn er steunouders: betrokken vrijwilligers die één of twee dagdelen per week een kind een fijne en vertrouwde plek bieden. Zo krijgen ouders even de ruimte om op adem te komen, terwijl kinderen nieuwe ervaringen opdoen in een veilige omgeving. Een mooie manier om samen de zorg te delen en het sociale netwerk van gezinnen te versterken.

Op **maandag 22 juni om 19.00 uur** verzorgt Steunouder een lezing in de huiskamer van Buurthuis AquaRijn. Tijdens deze avond vertellen zij meer over hun werkwijze, de ondersteuning die zij bieden en wat een steunouder voor een gezin kan betekenen. Interesse? Kom langs en meld je aan!

Aanmelden voor lezing steunouders

Leuke updates!

Gisteren mochten wij maar liefst 1200 maandagenda's ophalen bij de drukker! Een prachtig moment, want dankzij deze inzet kunnen de inwoners van Alphen Noord weer goed geïnformeerd worden over alle leuke en waardevolle activiteiten van ons buurthuis.

De agenda's worden momenteel verdeelt onder onze vrijwilligers, zodat ze via de brievenbus verspreid kunnen worden in de wijk. Daarnaast ondersteunen wij deze maand ook SamenHuis. Daarom voegen we bij iedere agenda ook een flyer van hen toe.



Silent disco - voor kinderen tot 15 jaar

In juni organiseren we, in samenwerking met Alphen Vitaal, de eerste Silent Kinderdisco. Terwijl de kinderen genieten van een gezellige disco, kunnen ouders tijdens het wachten ook genieten van een muzikaal en ontspannen moment. De Silent Kinderdisco vindt plaats op vrijdag 26 juni. Ouders zijn tussen 19.00 en 21.00 uur van harte welkom.

Uitbreiding van activiteiten

Door de grotere zichtbaarheid van het buurthuis is de belangstelling voor ons aanbod toegenomen. Hierdoor hebben we ons programma kunnen uitbreiden: vanaf juni worden zowel de yogalessen als creatief haken twee keer aangeboden.



Sjoelen met Simone

De sjoelgroep op maandagochtend van 11.30 tot 12.30 uur is zo enthousiast dat de deelnemers inmiddels zelfs een eigen naam hebben bedacht: De Sjoeltjes!

Iedere week wordt er fanatiek gespeeld, gezellig bijgepraat en vooral veel gelachen. Lijkt het je leuk om mee te doen? Nieuwe leden zijn van harte welkom!

Dit is slechts een greep uit onze activiteiten in juni 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](#)