



Programmaboekje

januari – augustus 2026

Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar

Inhoudsopgave

<u>For non-Dutch speakers</u>	4
Over SMOW	5
<u>Mantelzorgactiviteiten</u>	10
<u>Vrijwilligers</u>	12
<u>Bijzondere activiteiten</u>	16
<u>Activiteiten in het Van Heeckerenhuis</u>	18
<u>Activiteiten in de Oosthof</u>	20
<u>Activiteiten in de Peppel</u>	26
<u>Activiteiten in de Plataan</u>	30
<u>Activiteiten in de Wijck</u>	35
<u>Sociaal Team</u>	36
<u>Activiteiten van andere organisaties</u>	39
<u>Algemene voorwaarden</u>	50

Meer weten?

Neem gerust contact met ons op of neem een kijkje op onze website! Je bent ook welkom bij ons kantoor in het Van Heeckerenhuis.



070-511 22 26



info@smowassenaar.nl



www.smowassenaar.nl



Welkom!

Programmaboekje januari – augustus 2026

In dit boekje vind je alle activiteiten die in de eerste helft van 2026 op het programma staan. We hebben een mooie mix van gezellige en informatieve bijeenkomsten samengesteld, zodat iedereen mee kan doen. Ook lees je meer over de andere thema's waarvoor je bij SMOW terecht kunt. Ten slotte kun je informatie over activiteiten van onze netwerkpartners vinden.

Kosten

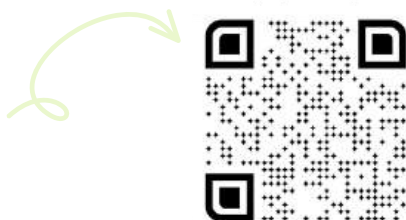
De meeste activiteiten zijn gratis. Als er wel een bijdrage wordt gevraagd, staat de prijs bij de activiteit vermeld. Consumpties zijn voor eigen rekening. Je kunt vanaf 2026 ook met pin betalen.

Wil je meedoen?

Voor sommige activiteiten is het nodig om van tevoren aan te melden. Dit kan tot uiterlijk 1 week van tevoren, door contact met ons op te nemen of het aanmeldformulier in te vullen. Het aanmeldformulier vind je op onze website of door de onderstaande QR code te scannen. Als je op een andere manier moet aanmelden, staat dit bij de activiteit vermeld.

Houd voor extra activiteiten en wijzigingen onze website, socials, Wassenaarders.nl en de Wassenaaarse krant in de gaten.

**Scan de QR-code om
je aan te melden!**



Welcome!

Event guide January – August 2026

Dear non-Dutch speakers,

This is the event guide of Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar. SMOW offers support with social participation, financial matters and informal caregiving. We organize activities to combat loneliness, provide advice on financial issues, and host informative and supportive events for those who care for a loved one – all with the help of our dedicated volunteers.

As a non-Dutch speaker, it can be difficult to feel part of the local community. You are very welcome at SMOW. In this booklet, you'll find all the activities scheduled for the first half of 2026. We've put together a great mix of social and informative events. You can also learn more about the support SMOW provides. For updates, keep an eye on our website, socials, and the local newspaper.

Although this booklet is in Dutch, we hope a neighbor or online tools will help you understand it. If not, feel free to contact us. We're happy to help.

Want to join an activity?

Register with SMOW, unless otherwise stated. You can do so by contacting us or scanning the QR-code.

We look forward to hearing from you!

Warm regards,
The SMOW Team



SMOW

Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar (SMOW) is er voor alle inwoners van Wassenaar. Wij willen iedereen mee laten doen. Om dit te bereiken bieden we informatie en ondersteuning op verschillende gebieden: Meedoen & Ontmoeten, Geldzaken & Regelgeving en Mantelzorgondersteuning. Dit doen we samen met onze betrokken vrijwilligers.

SMOW is een laagdrempelige organisatie waar je terecht kunt met je vragen. Kunnen we je niet zelf helpen? Dan denken we met je mee en verwijzen we je door naar de juiste partij.

Onze pijlers

Meedoen & Ontmoeten

Verbinding met anderen draagt bij aan een gelukkig leven. We zijn er voor iedereen die even steun of gezelschap kan gebruiken. Onze welzijnscoach (tevens seniorenadviseur) kijkt met je mee als je even niet weet hoe verder. Als je je eenzaam voelt maar niet meer zelf op pad kunt of durft, kijken we of we je kunnen koppelen aan een maatje. Heb je door mobiliteitsproblemen en een klein netwerk moeite om ergens te komen? Dan kun je misschien in aanmerking komen voor AutoMaatje.

Onze pijlers

Meedoen & Ontmoeten

Onze activiteiten

Om mensen met elkaar in contact te brengen, organiseren we onze activiteiten: samenkomen, bewegen of creatief bezig zijn. Alle activiteiten die we organiseren vind je in dit boekje.

De onderstaande activiteiten zijn erg populair en momenteel **(bijna) vol**. Als je graag mee wilt doen aan een van deze activiteiten, laat het ons weten: vaak is er een wachtlijst of een reservelijst. Bij veel interesse kunnen we bekijken of we een nieuwe groep kunnen opstarten.

Bewegen met Annet

Wekelijks op donderdagochtend in de Plataan, van 5 maart tot en met 21 mei. De lessenserie kost 48 euro voor 12 lessen.

Tekenen en schilderen

Iedere maandagochtend in de Oosthof. De activiteit kost 2,50 euro per keer.

Open eettafel met warme maaltijd

Iedere 1e woensdag van de maand in de Oosthof, rond lunchtijd. Een maaltijd kost 7,50 euro per keer, inclusief een kop koffie of thee. Hiervoor kun je je aanmelden bij Klazien tijdens de koffieochtend, door te bellen naar 06-49902925 of te mailen naar aakerboom56@gmail.com.

Bloemschikken

Maandelijks op vrijdagmiddag in de Oosthof. Dit voorjaar is bloemschikken op 23 januari, 20 februari, 20 maart, 17 april en 15 mei. De workshop kost 10 euro per keer.

De ontmoetingscentra

Veel activiteiten vinden plaats in de ontmoetingscentra. Het bestuur van de SBSW heeft tot nu toe het beheer van deze locaties verzorgd. Vanaf 1 januari voert SMOW het sociaal beheer uit. We bedanken SBSW voor haar jarenlange inzet en betrokkenheid.

De activiteiten in de ontmoetingscentra gaan natuurlijk gewoon door, met dezelfde vertrouwde vrijwilligers en vrijwillige beheerders.

Zo zullen we bijvoorbeeld met pinbetalingen gaan starten. Dit is veiliger voor jou, voor de vrijwilligers en voor onze medewerkers. Ook bespaart het veel tijd. Pinnen kan gemakkelijk met je bankpas of digitale bankpas op je telefoon. Voorlopig is contant betalen ook nog mogelijk.

We heten je graag van harte welkom!

Van Heeckerenhuis

Van Heeckerenstraat 2
2242 GX Wassenaar

De Oosthof

Donker Curtiusstraat 69
2241 NK Wassenaar

De Peppel

Hillenaarlaan 18
2241 HZ Wassenaar

De Plataan

Ernst Casimirstraat 54
2241 KW Wassenaar

Onze pijlers

Geldzaken en regelgeving

Geldzorgen kosten veel energie en de digitalisering maakt het niet altijd makkelijker. Budgetmaatjes kunnen je ondersteunen bij je administratie en financiën. Heb je moeite met het betalen van rekeningen of schulden? Dan helpen we je weer grip te krijgen op je situatie. Je kunt een afspraak maken door contact met ons op te nemen.

De **formulierenbrigade** helpt iedere woensdagochtend met het invullen van aanvragen tijdens het gratis spreekuur. Je kunt je hiervoor wekelijks voor dinsdag 12 uur aanmelden bij SMOW.

Versterk je financiële vaardigheden

Hoe houd je grip op je geldzaken, zelfs als het leven tegenzit? In drie workshops, speciaal voor ouders met jongvolwassenen kinderen, leer je beter omgaan met geld. Op een duidelijke manier helpen we je onder andere met overzicht houden, goed omgaan met geld en lastige brieven makkelijker lezen. Samen met anderen kun je ervaringen uitwisselen en zo werken aan een financieel stabiele toekomst.

De training is opgezet voor ouders, maar natuurlijk is iedereen welkom om deel te nemen.



Donderdag 8, 15 en 22 januari



9:00 – 11:30



Van Heeckerenhuis



Meld je aan bij SMOW

Mantelzorgondersteuning

Zorg je langdurig voor een naaste met fysieke, verstandelijke of psychische problemen? Dan ben je mantelzorger.

Zorgen lijkt misschien vanzelfsprekend, maar is ook zwaar. Onze mantelzorgconsulenten luisteren, denken mee en helpen je om óók goed voor jezelf te zorgen. We bekijken of we je kunnen koppelen aan een maatje, zodat jij even op adem kunt komen. Ook organiseren we informatieve bijeenkomsten, waar je anderen kunt ontmoeten en ervaringen kunt delen. Deze activiteiten vind je op de volgende pagina.



Jonge mantelzorgers

Wist je dat één op de vier jongeren mantelzorger is?

Veel jongeren zorgen voor een zieke ouder, broer, zus of ander familielid. Daar groeien ze vaak vanzelf in, waardoor ze zich niet altijd realiseren dat dit bijzonder is.

Ook jonge mantelzorgers kunnen bij ons terecht. We organiseren ontmoetingen waar je leeftijdsgenoten kunt ontmoeten die jouw situatie herkennen en aan wie je niets hoeft uit te leggen. Je kunt met elkaar praten over hoe het is om te zorgen, naast je eigen bezigheden. Samen wisselen we tips uit en bespreken we hoe je ook voor jezelf kunt zorgen, bijvoorbeeld met sport en hobby's.

Mantelzorgactiviteiten

Themacafé

Tijdens het themacafé ontmoet je andere mantelzorgers. Aan de hand van verschillende thema's geeft een spreker informatie en gaat met de deelnemers in gesprek. De themacafés worden weer georganiseerd in maart en juni. Houd de Wassenaarse krant, website en socials in de gaten voor de exacte data en thema's.

Alzheimer Café

Het Alzheimer Café is een bijeenkomst voor partners van en mensen met een vorm van geheugenverlies. Het is een plek met gezelligheid, (live)muziek en verrassende ontmoetingen. Je krijgt informatie over thema's rond dementie en kunt ideeën en ervaringen uitwisselen met lotgenoten.

6 januari	Klinische opname bij dementie
3 februari	In gesprek over mantelzorg
3 maart	Wilsbeschikking en euthanasie
7 april	Juridische aspecten bij dementie
12 mei	Vrijheid en veiligheid
2 juni	Theaterlezing: 'Zeg ja bij dementie'



19:30 - 21:00



Amarosa Sophieke,
Van Zuylen Nijveeltstraat 313



Vrije inloop

€ De mantelzorgactiviteiten zijn gratis.

Werkende Mantelzorgers: de Smaragdgroep

De combinatie werk en zorg vraagt vaak veel van een mantelzorger, zoals creativiteit, flexibiliteit en energie. Op de werkvloer is er vaak nog weinig begrip voor de uitdagingen waar je mee te maken hebt. Daarom komt een kleine groep werkende mantelzorgers elke maand samen om ervaringen en uitdagingen te bespreken.

Ben jij werkende mantelzorger? Je bent van harte welkom. Als je pas net mantelzorger bent, kan de groep je ook helpen om je weg te vinden in deze nieuwe rol.



Iedere 1e woensdag van de maand,
m.u.v. juli & augustus



19:30 – 21:30



Van Heeckerenhuis



Meld je aan bij SMOW

Cursus omgaan met dementie

Hoe ga je om met gedragsveranderingen en achterdocht? Hoe regel je de juiste hulp als een opname nodig is? In deze cursus helpen we je hier een antwoord op te krijgen. De cursus bestaat uit drie bijeenkomsten en is bedoeld voor partners en familieleden van mensen met (een vermoeden van) dementie.



April (3 keer op woensdagochtend)



10:00 – 12:00



Van Heeckerenhuis



Meld je aan bij SMOW

Vrijwilligerswerk

Vrijwilligers zetten zich belangeloos in om anderen vooruit te helpen. Daar zijn we ontzettend dankbaar voor! Samen kunnen wij zo nog meer mensen ondersteunen.

Bij SMOW zijn er volop mogelijkheden om je in te zetten als vrijwilliger. Of je nu op zoek bent naar regelmaat of juist flexibiliteit, graag met dezelfde mensen werkt of liever steeds iemand anders helpt – jij bepaalt zelf hoe vaak en wanneer je beschikbaar bent. Samen kijken we wat het beste bij jou past.

Je wordt gekoppeld aan een coördinator die je begeleidt en bij wie je terecht kunt met vragen. Daarnaast worden er diverse workshops en scholingsmomenten aangeboden om jezelf te blijven ontwikkelen. En je wordt uitgenodigd voor gezellige bijeenkomsten met andere vrijwilligers.

Enthousiast?

Wil je ontdekken of vrijwilligerswerk bij SMOW iets voor jou is? Neem contact met ons op om een vrijblijvende kennismaking in te plannen!



Ook iets betekenen voor een ander?

Voorbeelden van vrijwilligerswerk bij SMOW

- Begeleiden of ondersteunen van diverse activiteiten, bijvoorbeeld als gastvrouw of gastheer.
Extra leuk: je kunt vaak ook zelf deelnemen!
- Chauffeur of planner voor AutoMaatje.
- Maatje zijn op het gebied van:
 - Geldzaken en regelgeving, zoals hulp bij administratie, belasting en budgetten.
 - Sociale activering, bijvoorbeeld samen op pad gaan.
 - Mantelzorgondersteuning, om de mantelzorgers die langdurig zorgen voor een ander even te ontlasten.
- Ondersteunen bij het invullen van formulieren en digitale aanvragen via de Formulierenbrigade.

Vrijwilligerscentrale

Past het vrijwilligerswerk van SMOW je niet, maar wil je wel iets doen? Of je eerst breder oriënteren in de wereld van het vrijwilligerswerk? In Wassenaar zijn tal van organisaties, stichtingen en verenigingen die vrijwilligers goed kunnen gebruiken. De Vrijwilligerscentrale inventariseert alle vrijwilligersvacatures in het dorp, kan met je meedenken over wat bij jou past en helpt je op weg naar een geschikte plek.

Meer weten? Bel 070-5113133 of kijk op www.vrijwilligerscentralewassenaar.nl.



FietsMaatje

Stichting Fietsmaatjes Wassenaar

Fietsmaatjes brengt mensen met een beperking of verminderde mobiliteit weer in beweging. Met speciale duofietsen gaan vrijwilligers samen met hun gast op pad voor een ontspannen en gezellig fietsritje. De uitstapjes bieden niet alleen beweging, maar ook waardevol sociaal contact.

Dankzij de inzet van betrokken vrijwilligers groeit het aantal deelnemers ieder jaar. Fietsmaatjes zoekt daarom nieuwe vrijwilligers die af en toe tijd willen vrijmaken. Een paar uurtjes per maand geeft een ander al een onvergetelijk moment!

Meer weten? Kijk op www.fietsmaatjeswassenaar.nl of stuur een e-mail naar info.fietsmaatjeswassenaar@gmail.com.





AutoMaatje

Word held op wielen!

Hou je van autorijden, een goed gesprek en iets betekenen voor een ander? Word chauffeur bij AutoMaatje en help minder mobiele buurtgenoten met een ritje naar de winkel, de dokter of een verjaardag. Jouw kilometers maken het verschil!

- **Flexibel:** jij bepaalt wanneer en hoeveel je rijdt. Je kunt je zelf opgeven voor ritten die jou uitkomen;
- **Lokaal en betekenisvol:** je ontmoet buurtgenoten en helpt hen mobiel en sociaal actief te blijven;
- **Leuk vrijwilligerswerk:** je hebt mooie gesprekken en dankbare passagiers – elke rit is anders;
- **Vergoeding:** je ontvangt € 0,35 vergoeding per gereden kilometer

Meer weten of je aanmelden? Kijk op de website van SMOW of neem contact met ons op!



Wijze schatten



Dinsdag 17 maart

Vrijdag 20 maart

Waar jong en oud elkaar ontmoeten!

Wijze Schatten is een project vanuit het Rijnlands Lyceum Oegstgeest, waarbij jongeren met ouderen in gesprek gaan. Zo leren ze van de ouderen én ervaren ze hoe waardevol het is om een goed gesprek te voeren.

Leerlingen van 10-15 jaar op verschillende scholen in de regio leren in de klas over verschillende aspecten rondom het 'ouder worden'. Daarna gaan de leerlingen in tweetallen in gesprek met de ouderen, om het 'wijze' uit deze schatten naar boven te halen.

Er vindt een bijeenkomst plaats op dinsdag 17 maart en op vrijdag 20 maart, met twee verschillende klassen. Hiervoor zoeken we 'wijze schatten' van 70 jaar en ouder, die het leuk lijkt om onder het genot van een kopje koffie en iets lekkers met deze jongeren in gesprek te gaan. U bent welkom bij een van de bijeenkomsten. Indien er genoeg ruimte is, is het ook mogelijk om naar beide bijeenkomsten te komen.

Doet u ook mee? Meld u nu alvast aan. Het is gezellig en nuttig voor oud én jong!



17 en 20 maart



10:00 - 12:00



Deijlerhuis,
Hofcampweg 3



Gratis



Meld je aan bij SMOW



Singles Café 60+

Donderdag 12 maart

Ben je 60 jaar of ouder en op zoek naar nieuwe contacten, vriendschappen of misschien zelfs een bijzondere relatie? Bij het Singles Café 60+ maak je op een laagdrempelige manier kennis met andere 60-plussers uit Wassenaar en omgeving.

Terwijl je in kleine groepjes gesprekken voert, geniet je van een hapje en een drankje. Er wordt meerdere keren een 'stoelendans' gedaan, zodat je zoveel mogelijk mensen kunt spreken. Vind je het lastig om een gesprek te beginnen? De gastvrouwen helpen je graag het ijs te breken. Na afloop is er gelegenheid om gezellig na te praten.

Kortom, het Singles Café is een ideale manier om nieuwe mensen te leren kennen, zonder druk of verplichtingen. De vorige bijeenkomsten waren een groot succes. Deelname kost 15 euro, inclusief een drankje en een hapje.

Wil je ook meedoen? Vanaf 15 januari kun je je aanmelden via SMOW. We zien je graag op 12 maart!



12 maart



18:45 - 21:30



Wassenaar



15 euro



Meld je aan bij SMOW



Van Heeckerenhuis

De Soepclub

Nog vers in de pan...

Een leuke activiteit voor mensen die van soep en gezelligheid houden! Elke laatste dinsdag van de maand maak je samen met andere deelnemers rond lunchtijd een heerlijk soepje klaar. Elke maand een andere smaak, door jullie zelf met liefde en zorg bereid.

Doe je ook mee?

De Soepclub is een mooie manier om onder het genot van een soepje nieuwe mensen te leren kennen. Meld je aan voor deze vrij nieuwe activiteit en schuif gezellig aan!

-  Iedere laatste dinsdag van de maand, m.u.v. juli & augustus
-  11:30 - 13:30
-  5 euro per keer
-  Meld je aan bij SMOW



Mediteren met Blue Zone Connection

Voel je je opgejaagd of niet verbonden met jezelf en anderen? Ben je op zoek naar meer diepgang of inspiratie om je eigen meditatie vorm te geven? Dan is dit iets voor jou!

Neem deel aan inspirerende bijeenkomsten, verzorgd door ervaren trainers. De lessen worden om de week gegeven: één keer per maand door Pradeep van het *Sri Chinmoy Meditation Center* en één keer per maand door Body 'n Mind by Anita.



~2x per maand op
dinsdagavond:

20 jan
3 feb & 17 feb
3 mrt, 17 mrt & 31 mrt
14 apr & 28 apr
12 mei & 26 mei
9 juni & 23 juni



19:30 – 20:45



5 euro per keer



Aanmelden: mail naar
info@bluezoneconnection.nl



De Oosthof

Wekelijkse activiteiten

Handwerken

 Iedere dinsdag

 10:00 - 12:00

 Vrije inloop

Koffieochtend

 Iedere donderdag

 10:00 - 12:00

 Vrije inloop

Wandelen met Blue Zone Connection

Zin om in beweging te komen én nieuwe mensen te ontmoeten? Sluit je aan bij onze gezellige wandelgroep!

Wandelen is goed voor je lichaam én je hoofd. Het helpt je ontspannen, verbetert je conditie en versterkt spieren en botten. Samen wandelen is bovendien een leuke manier om anderen te ontmoeten. We wandelen zo'n vijf kilometer door het sfeervolle Wassenaar en drinken na afloop samen een kop koffie of thee.

 Iedere maandag

 19:00 - 20:00

 Aanmelden: mail naar info@bluezoneconnection.nl



 Deze activiteiten zijn gratis, consumpties voor eigen rekening.

20  De meeste activiteiten in de Oosthof gaan ook in de zomer door.

Maandelijks activiteiten

Gezellig samen zijn



Iedere 1e vrijdag van de maand



16:30 - 18:30



Vrije inloop

Samen Sterk met Blue Zone Connection

Leef jij met een chronische fysieke of mentale gezondheidsuitdaging? Dan weet je hoe zwaar het soms kan zijn, en hoe belangrijk het is om mensen om je heen te hebben die écht begrijpen wat je doormaakt.

In bijeenkomsten vol herkenning, verbinding en positieve energie ontmoet je anderen die dagelijks omgaan met vergelijkbare uitdagingen. We delen ervaringen, luisteren naar elkaars verhalen en vinden kracht in het contact.

Je hoeft het niet alleen te doen. Ben je tussen de 18 en 65 jaar? Je bent van harte welkom. Samen staan we sterker.

Meer weten?



Iedere 2e en 4e dinsdag van de maand



15:00 - 16:30



Aanmelden: mail naar
samen.sterk.wassenaar@gmail.com

De Oosthof

Workshopseries

Stoelyoga

Wil je in beweging blijven, maar is staande yoga (even) te intensief? Bij Stoelyoga doe je ademhalings-, bewegings- en ontspanningsoefeningen zittend op een stoel. Ideaal als je niet lang kunt staan, herstellende bent of een chronische aandoening hebt. Stoelyoga geeft een prettig moment van rust én beweging.

Twijfel je of stoelyoga geschikt is voor jou? Na de eerste les kun je je vrijblijvend afmelden als het toch niets voor je is. Je betaalt dan alleen voor die ene les.



Woensdag

4 februari tot en met 15 april
(Geen les op 25 februari)



9:30 – 10:30



40 euro voor 10 lessen



Meld je aan bij SMOW



Fit Forever met Blue Zone Connection

Wil je soepel bewegen, je conditie verbeteren en vooral plezier maken? Doe mee met onze gezellige fitnesslessen!

We bewegen op leuke, moderne muziek. De oefeningen verbeteren je mobiliteit, conditie, kracht en coördinatie. Iedereen doet mee op zijn of haar eigen niveau – je hoeft dus geen danser of topsporter te zijn!

De focus ligt op plezier, samen bewegen en werken aan een fit gevoel. Of je nu net begint of al langer actief bent: je bent van harte welkom!



Vrijdag

9 januari tot en met 13 februari



10:00 – 11:00



30 euro voor 6 lessen



Aanmelden: mail naar

info@bluezoneconnection.nl



De Oosthof

Incidenteel

Creatief met glas

Laat je creativiteit schitteren! In deze leuke en ontspannende workshop ga je aan de slag met een stuk transparant glas. Daarop plak je kleurrijke stukjes glas, helemaal volgens je eigen ontwerp, of geïnspireerd door een voorbeeld. Met een kniptang maak je de stukjes precies op maat. Met speciale glaslijm zet je ze stevig op hun plek. Na de workshop wordt het in de oven afgebakken.

De workshop is populair, dus meld je op tijd aan.

Het eerste glaswerk wordt deels gesponsord door SMOW. Je betaalt hier €15, €25 of €28 voor, afhankelijk van het formaat dat je kiest. Wil je een tweede glaswerk maken? Dan betaal je het volledige bedrag: €22, €32 of €35.



Maandag 16 februari
Maandag 20 april



14:30 - 16:30



Vanaf 15 euro



Meld je aan bij SMOW

Komen deze data niet goed uit?
De workshop wordt ook in
de Plataan georganiseerd op
16 maart en 18 mei.

Gitaarles

door Kees Kingsize

Leer in het voorjaar in 10 lessen de basisvaardigheden om gitaar te spelen in een gezellige beginnersgroep, onder leiding van de Wassenaaarse professionele gitarist Kees Kingsize. Voor je het weet kun je met enkele akkoorden zelfstandig op je gitaar allerlei liedjes spelen.

Als je het gitaarspelen nog wat beter onder de knie wilt krijgen, kun je vanaf eind april verder in een groep voor gevorderden.



10 lessen gitaarspelen op dinsdagavond

Basisvaardigheden: 3 februari – 7 april

Vervolg & gevorderden: 21 april – 23 juni



19:00 – 20:00



190 euro voor 10 lessen



De Oosthof

Donker Curtiusstraat 69



Aanmelden: mail naar keeskingsize@ziggo.nl



Neem zelf een gitaar mee



De Peppel

Wekelijkse activiteiten

Koffieochtend

-  Iedere maandag, dinsdag en donderdag
-  10:30 - 12:00, op dinsdag tot 11:30
-  Vrije inloop

Gastheren en gastvrouwen gezocht

Ben je graag aanwezig bij de koffieochtenden én vind je het leuk om een steentje bij te dragen? We zijn op zoek naar gastvrouwen en gastheren voor de koffieochtenden. Je maakt de ruimte klaar, verzorgt de thee en koffie en ontvangt nieuwe bezoekers. Een vrijwilligersrol waarbij je met iedereen een gezellig praatje kunt maken!

Je kunt zelf aangeven welke dagen je uitkomen, maar we vragen wel enige regelmaat in beschikbaarheid. Interesse? Neem vrijblijvend contact met ons op!



 Deze activiteiten zijn gratis, consumpties voor eigen rekening.

 De sluitingsdata in de zomer zijn nog niet bekend.

Wekelijkse activiteiten

Schilderen met Loes



Iedere maandag



14:00 – 16:00



Meld je aan bij SMOW

Rummikub en klaverjassen



Iedere dinsdag



14:00 – 16:30



Vrije inloop

Maandelijks activiteiten

Muziekuurtje



Iedere 3e donderdag van de maand



14:00 – 15:30



Vrije inloop

Gezellig samen zijn



Iedere laatste vrijdag van de maand



15:00 – 17:00



Vrije inloop

De Peppel

Maandelijks activiteit

Haak aan bij Linda

Heb je zin in een gezellige middag vol creativiteit? Je bent van harte welkom bij ons knusse handwerkclubje! We drinken samen thee met iets lekkers, kletsen wat, en ondertussen haken, breien of handwerken we.

Of je nu een ervaren handwerker bent of net begint – iedereen is welkom. We helpen elkaar graag en geven tips als iemand even vastloopt.

Het draait bij ons om handwerken én gezelligheid: nieuwe mensen leren kennen, samen lachen, delen en ontspannen.

Dus pak je haaknaald, breipennen of ander handwerkje erbij. Er is altijd plek voor een nieuw gezicht aan tafel!



Iedere donderdag,
m.u.v. de derde donderdag van de maand



14:00 – 16:30



3 euro



Aanmelden: mail naar
haakaanbij@hotmail.com



Neem je eigen spullen mee



Stoppen met roken met Blue Zone Connection

Wil je nu écht stoppen met roken? Dit is hét moment! Meld je aan voor de gratis 'voor altijd stoppen met roken' begeleiding, die weer start in januari. De kosten worden volledig vergoed door je zorgverzekeraar, dus meedoen kost je niets!

Jacqueline, psycholoog en ervaren stopcoach, werkt met een bewezen methode die al jaren tot de succesvolste in Nederland behoort. Tijdens een intake bespreek je jouw rookgedrag en ontvang je gratis hulpmiddelen. In de training komen o.a. de thema's motivatie, omgaan met trek en impulsiviteit en ontspannen zonder sigaret aan bod. Mocht jouw eerste poging niet lukken, dan is het mogelijk om gratis nog een stoppoging te doen.

De begeleiding wordt zowel als groepstraining als individuele sessies aangeboden. Een groep wordt gevormd als er genoeg deelnemers zijn die hieraan willen deelnemen. Individuele begeleiding is sowieso mogelijk.

Grijp deze kans en meld je aan – individueel of in groepsverband. Je staat er niet alleen voor.



Datum en tijd in overleg



Gratis middels vergoeding door de zorgverzekeraar consumpties voor eigen rekening



Aanmelden: mail naar jacqueline@rookvrijenfitter.nl

De Plataan

Wekelijkse activiteiten



De Plataan is **gesloten** van 5 – 31 augustus.
In deze periode vinden er *geen activiteiten* plaats.

Koffieochtend



Iedere dinsdag



10:00 – 12:00



Vrije inloop



Gratis, consumpties
voor eigen rekening



Rummikub en klaverjassen



Iedere woensdag



19:00 – 21:30



Vrije inloop



Gratis, consumpties
voor eigen rekening

De Plataan

Maandelijkse activiteiten



De Plataan wordt beheerd door vrijwilliger Marjolein Becker. Ze is bereikbaar op 06-12154051.

Sjoelen



Iedere 1e en 3e woensdag van de maand



10:00 - 12:00



Gratis, consumpties voor eigen rekening



Vrije inloop

Wij verzorgen
een persoonlijk
en bezielend afscheid
dat past bij het leven!!

Voor ieder budget
en met iedere verzekering.

Voor een vrijblijvend
en gratis gesprek over uw wensen
voor een uitvaart bel of mail ons,
ook als u iemand anders
ondersteunt.

U bent heel welkom!

MÆSTRO
UITVAARDERS



Richard van Roessel & team 06-55170520 (dag & nacht)
richard@maestro-uitvaarders.nl www.maestro-uitvaarders.nl

De Plataan

Maandelijks activiteiten

Open eettafel met warme maaltijd

-  Iedere 1e dinsdag van de maand
-  12:30 – 14:30
-  7,50 euro per keer,
inclusief 1 kop koffie of thee
-  Meld je aan bij Marjolein Becker
(06-12154051)

Gezellige middag: film of iets anders

-  Iedere 2e donderdag van de maand
-  13:30 – 16:00
-  Gratis, consumpties voor eigen rekening
-  Vrije inloop

Kaartmiddag: 31-en

-  Iedere 2e en 4e dinsdag van de maand
-  13:30 – 15:30
-  Gratis, consumpties voor eigen rekening
-  Vrije inloop



De Plataan is **gesloten** van 5 – 31 augustus.
In deze periode vinden er *geen activiteiten* plaats.

Bingo

-  Iedere 3e donderdag van de maand
-  19:00 – 21:30
-  Bingolootjes en consumpties voor eigen rekening
-  Vrije inloop



Creatieve ochtend

-  Iedere 4e woensdag van de maand
-  10:00 – 11:30
-  Gratis, consumpties voor eigen rekening
-  Vrije inloop

 De Plataan wordt beheerd door vrijwilliger Marjolein Becker. Ze is bereikbaar op 06-12154051.

De Plataan

Incidenteel

Creatief met glas

Laat je creativiteit schitteren! In deze leuke en ontspannende workshop ga je aan de slag met een stuk transparant glas. Daarop plak je kleurrijke stukjes glas, helemaal volgens je eigen ontwerp, of geïnspireerd door een voorbeeld. Met een kniptang maak je de stukjes precies op maat, en met speciale glaslijm zet je ze stevig op hun plek. Na de workshop wordt het in de oven afgebakken.

De workshop is populair, dus meld je op tijd aan.

Het eerste glaswerk wordt deels gesponsord door SMOW. Je betaalt hier €15, €25 of €28 voor, afhankelijk van het formaat dat je kiest. Wil je een tweede glaswerk maken? Dan betaal je het volledige bedrag: €22, €32 of €35.



Maandag 16 maart
Maandag 18 mei



14:30 - 16:30



Vanaf 15 euro



Meld je aan bij SMOW

Komen deze data niet goed uit?
De workshop wordt ook in de
Plataan georganiseerd op
16 februari en 20 april.

De Wijck

Zuidwijklaan 127

Koffie drinken (door Amarosa)

- 📅 Dinsdag, woensdag & donderdag
- 🕒 10:00 – 12:00 uur
- 💶 1 euro per keer of 5 euro voor 6 keer
- ✅ Vrije inloop

De Kookclub

Dol op koken en gezellig samenzijn? Sluit je aan bij de kookclub!

Na een succesvolle eerste serie, start er in 2026 opnieuw een kookclub. Voorafgaand aan elke bijeenkomst bedenken steeds andere deelnemers welke gerechten er gemaakt zullen worden.

Op de avond zelf bereiden we samen de gerechten. Je hoeft dus geen keukenprins(es) te zijn; we helpen elkaar. Zo zorgen we samen voor een afwisselend menu en genieten we van elkaars gezelschap en de smakelijke creaties. Gezellig én lekker – precies waar onze kookclub om draait.

- 📅 7 bijeenkomsten op vrijdagavond:
20 feb, 20 mrt, 17 apr, 15 mei,
18 sep, 16 okt & 20 nov
- 🕒 17:00 – 20:00
- 💶 35 euro voor 7 bijeenkomsten
- ✅ Meld je aan bij SMOW



Sociaal Team



Iedereen heeft wel eens hulp of advies nodig. Het is dan fijn als je ergens terecht kunt. SMOW maakt deel uit van het Sociaal Team Wassenaar. Heb je bijvoorbeeld vragen over zorg, de opvoeding van kinderen, wonen of werken? Het Sociaal Team kan je helpen. Wij zoeken samen met jou uit wat de beste oplossing is voor jouw situatie.

Inloopsprekuren in de bibliotheek

Elke vrijdag houdt het Sociaal Team een inloopsprekuren in de bibliotheek, waar je zonder afspraak terecht kunt. Soms is een gesprek al genoeg. Als er meer nodig is en je dat prettig vindt, maken we een afspraak. We kijken altijd samen naar een aanpak die bij jou past.



Elke vrijdag



10:30 - 12:30



De bibliotheek, Langstraat 40

Contact opnemen

Je kunt ook direct contact opnemen met het Sociaal Team:

Via e-mail: sociaalteam@wassenaar.nl

Telefonisch: 088 - 654 99 99

Via chat: chatten kan anoniem en tijdens kantoortijden.

Ga hiervoor naar de website.

Kijk voor meer informatie op www.wassenaar.nl/sociaal-team-wassenaar.

Opkomen voor jezelf

Door het Sociaal Team

In deze assertiviteitscursus leer je opkomen voor jezelf en omgaan met meningsverschillen, conflicten, waardering en feedback. Je krijgt inzichten in je eigen gedrag en je ontwikkelt meer zelfvertrouwen. In de groep wissel je ervaringen uit, krijg je oefeningen, huiswerkopdrachten en schriftelijke informatie.

De cursus is bedoeld voor inwoners uit Wassenaar, ouder dan 18 jaar, die assertiever willen worden.

In totaal zijn er acht wekelijkse bijeenkomsten op donderdag van 9.30 - 11.30 uur. De eerste bijeenkomst is 26 februari en de laatste bijeenkomst is op 16 april.

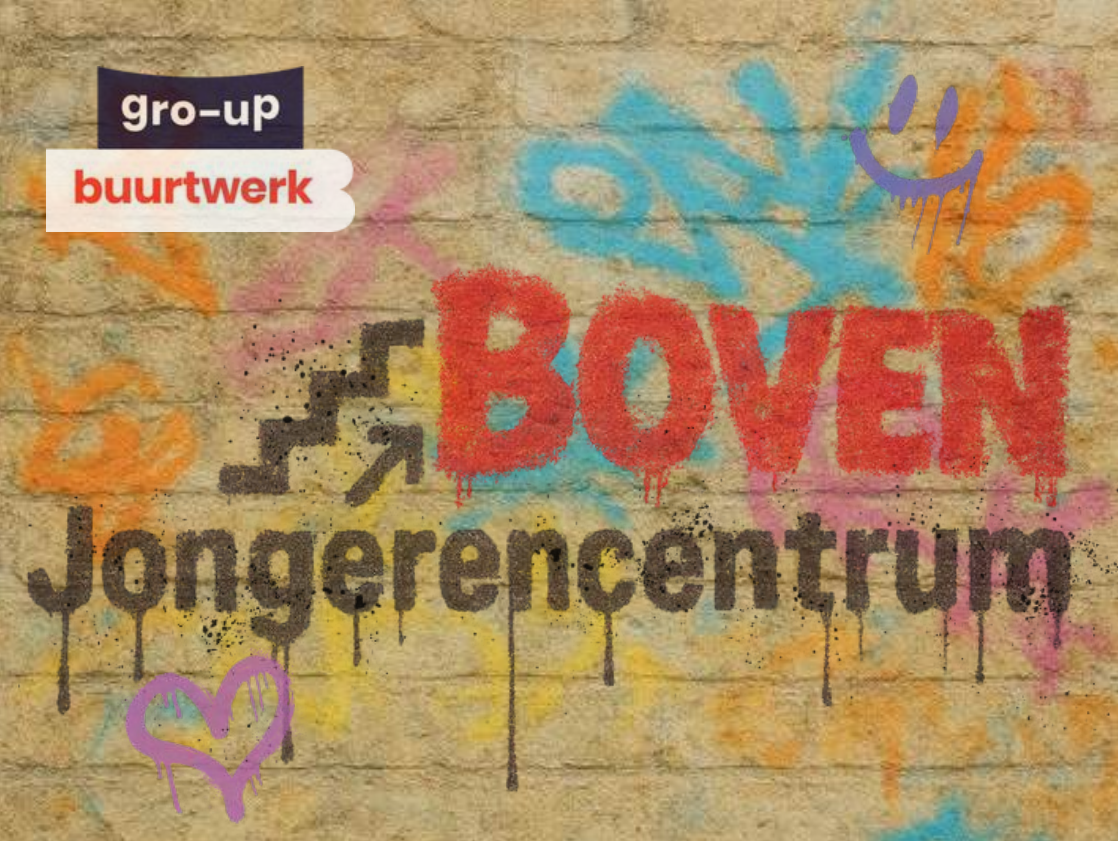
Voor meer informatie kun je contact opnemen met het Sociaal Team Wassenaar.



-  8 bijeenkomsten op donderdag
26 februari - 16 april
-  9:30 - 11:30
-  CJG, Rijksstraatweg 324a
-  Gratis
-  Meld je aan bij het Sociaal Team

gro-up

buurtwerk



BOVEN **Jongerencentrum**

**Playstation 5 – pooltafel – tafeltennis
tafelvoetbal – WIFI – Spotify**

Dr. Mansveltkade 9 – Wassenaar

Dinsdag

• 15:00–17:30 uur

• 10 t/m 14 jaar

Donderdag

• 19:00–22:00 uur

• 14 t/m 18 jaar

Vrijdag

• 19:00–22:00 uur

• 14 t/m 18 jaar



06-35 13 00 78



jongerenwerk_wassenaar

Pickleball

Met Blue Zone Connection

Wat begon met een handvol fanatieke spelers, is in een jaar uitgegroeid tot een bloeiende club van ruim dertig leden. En er is ruimte voor nieuwe spelers!

Pickleball is een toegankelijke combinatie van tennis, badminton en tafeltennis. Je speelt met een paddle en een lichte bal met gaten, op een kleiner veld en met een lager net dan bij tennis. Het spel is snel, sociaal en verrassend verslavend!

Pickleball is geschikt voor alle leeftijden en minder belastend dan tennis. Je speelt meestal in dubbelteams, wat het extra gezellig maakt.

Zelf proberen? Kom vrijblijvend meespelen! Wij zorgen voor het materiaal - jij hoeft alleen indoor sportkleding en sportschoenen met lichte zolen mee te nemen.

Meer weten?



Maandag: 14:00 – 15:00 uur
Woensdag: 12:00 – 13:00 uur
Donderdag (feb – juni): 19:00 – 20:00 uur
m.u.v. juli & augustus



Sporthal de Duinpan, Dr. Mansveltkade 11



1 keer per week: 30 euro per kwartaal
2-3 keer per week: 60 euro per kwartaal



Aanmelden: mail naar
pickleballwassenaar@gmail.com



Tafeltje Dekje

Door het Van Ommerenpark

Heeft u geen tijd, zin of mogelijkheid om dagelijks te koken? Met Tafeltje Dekje geniet u van een verse, gezonde maaltijd aan huis. Onze koks bereiden dagelijks gevarieerde driegangenmenu's boordevol groenten en smaak. Bezorging vindt plaats tussen 12:00 en 13:00 uur, ook in het weekend en op feestdagen.

Onze vaste groep van ruim 35 vrijwilligers bezorgt uw warme maaltijd en biedt een vertrouwd gezicht aan de deur. Bent u niet thuis? Dan plaatsen we de maaltijd op een vooraf afgesproken plek.

U ontvangt wekelijks een bestellijst via de bezorger, die u bij de volgende levering weer meegeeft. U betaalt slechts €11,65 per driegangenmenu, via automatische incasso.

Bij zorgelijke signalen nemen wij contact op met het noodnummer dat u aan ons heeft doorgegeven. Zo zorgen wij goed voor u én uw maaltijd.

Wilt u meer weten? Neem contact op met het Van Ommerenpark via 070 512 45 00 of info@vanommerenpark.nl.

Aanmelden kan bij SMOW.



VAN OMMERENPARK

De Bibliotheek

Langstraat 40

Spreekuur Werkcentrum door Werkcentrum Zuid-Holland Centraal

Wil je onderzoeken welke opleiding de juiste is voor jou? Of overweeg je de overstap te maken naar een totaal andere branche en ben je benieuwd welke scholingsmogelijkheden én kansen er zijn? Of ben je werkgever en ben je op zoek naar de juiste werknemer voor je onderneming, of heb je vragen over de regionale en/of lokale dienstverlening? Kom dan langs voor een kosteloos adviesgesprek.

Samen met jou kijken we wat er nodig is om jou op weg te helpen. We gaan graag met je in gesprek om te ontdekken welke mogelijkheden er voor jou zijn.

 Elke dinsdag

 10:00 – 13:00

Digitaal Spreekuur

Stel al jouw digitale vragen aan onze vrijwilligers!

Ruzie met je laptop? Een tablet met kuren?

Is jouw laptop geschikt voor de overstap naar Windows 11? Hoe zet je e-books op je e-reader? Onze vrijwilligers van het Digitaal Spreekuur staan klaar om je te helpen!

Neem voor zover mogelijk de apparaten én inloggegevens mee.

 Elke dinsdag

 14:00 – 16:00



De Bibliotheek



Langstraat 40

Juridisch spreekuur door Tanneke den Hartog

Voor veel mensen is de drempel om een jurist te benaderen hoog. Je weet niet de juiste weg of bent bang voor hoge kosten. Tijdens het maandelijkse spreekuur in de bibliotheek in Wassenaar kan je een juridisch probleem voorleggen aan Tanneke den Hartog, zonder dat daar direct kosten aan verbonden zijn.

Tanneke heeft brede ervaring met familiezaken, (levens)testamenten en nalatenschappen, inclusief de praktische afhandeling. Daarnaast ondersteunt zij bij diverse juridische onderwerpen zoals wonen, schenkingen, relaties, organisaties en belastingen.



Elke tweede woensdag van de maand



12:00 - 13:30

Het Taalspreekuur door het Taalhuis Wassenaar

Dit is dé plek waar je informatie kunt krijgen over de mogelijkheden om je Nederlands te verbeteren. Samen bekijken we welk aanbod het beste bij je past: een cursus, leesclub, taalcafé of individuele taalbegeleiding.

Wil je anderen helpen met hun Nederlands? Ook dan kun je langskomen. We bespreken welke rol als taalvrijwilliger bij je past. De bibliotheek biedt je alle begeleiding die je nodig hebt.



Elke donderdag, m.u.v. de schoolvakanties



10:00 - 12:00

- € De activiteiten in de bibliotheek zijn gratis
- ✓ Je hoeft je niet aan te melden voor activiteiten in de bibliotheek

Spelletjesmiddag: 'Palaver' voor ouderen

Alle ouderen zijn van harte welkom om op vrijdagmiddag een spelletje te komen doen. Een praatje maken hoort er natuurlijk ook bij. Afhankelijk van de situatie worden verschillende spelletjes gedaan. Momenteel doen we vooral woordspelletjes. Iedereen kan op zijn eigen niveau meedoen: het prikkelt de geest en het bevordert de onderlinge discussies.

Heb je belangstelling? Je kunt gewoon een keer binnenlopen op vrijdagmiddag om te zien of het iets voor je is.

- 📅 Elke vrijdag
- 🕒 14:00 - 16:00

Activiteitenmiddag

De Wassenarsse Senioren Bond

- 📅 Iedere 2e maandag van de maand, m.u.v. juli & augustus
- 🕒 13:30 - 17:00
- 📍 Buurtcentrum Oostdorp
Dr. Mansveltkade 9
- € Gratis
- ✓ Meld je aan bij Erica Hoorn op 06-58990505
Meer weten? Kijk op www.wasbo.nl



energie | kracht | vitaliteit

Personal Training & Small Group Training Studio

Personal Training,

**Power Pilates,
Outdoor Fit &
Functional Core
Training**

Scan de QR code en
vraag naar
jouw GRATIS proefles



**Tel nr; 06-24608445
sorayasip30@gmail.com**

**Trainingslocatie: Dr. Mansveltkade 11
Sporthal de Duinpan
bij Spotvereniging de Kieviten**



Samen – Zijn 22

De stille kracht van Wassenaar

- 📅 Iedere 2e woensdag van de maand
- 🕒 14:00 – 17:00
- 📍 Kantine Blauw-Zwart
Dr. Mansveltkade 7
- € Gratis
- ✓ Vrije inloop
- 🔍 Meer weten? Bel 06-25465595 of kijk op www.dekrachtvanwassenaar.nl.

Jeu-de-boules

Wassenaarse Petanque Club

- 📅 Dagelijks van 13:00 – 16:00 uur (m.u.v. zaterdag)
Op woensdag ook van 19:15 – 22:00 uur
- 📍 Dr. Mansveltkade 5
- € Gratis
- ✓ Aanmelden: hannyburgers@gmail.com

Meer weten? Kijk op www.wassenaarsepc.nl.



Valpreventie

Fit in Wassenaar

Valpreventie is cruciaal voor iedereen die zelfstandig en vitaal in Wassenaar wil blijven wonen. Wist u dat een groot deel van de ongelukken in en om het huis wordt veroorzaakt door een onverwachte val? Gelukkig zijn de risico's op vallen te verminderen door gericht te trainen en te leren.

Fit in Wassenaar biedt daarom, in samenwerking met het lokale netwerk, gratis erkende valpreventiecursussen aan voor inwoners van 65 jaar en ouder. Tijdens deze trainingen werkt u aan het verbeteren van uw balans, loopvaardigheid en spierkracht. Het doel is niet alleen om vallen te voorkomen, maar ook om uw zelfvertrouwen tijdens dagelijkse activiteiten te vergroten. Ook leert u hoe u het beste kunt handelen als u onverhoopt toch ten val komt.

Wacht niet tot er iets gebeurt, want preventie is de sleutel tot een zorgeloos en actief leven.

Meer weten?

Neem contact op met Soraya,
valpreventiecoördinator
06-24608445
ssip@kanslokaal.nl



QR-Fit

Fit in Wassenaar

De gemeente Wassenaar heeft in samenwerking met Fit in Wassenaar en het beweegplatform QR-FIT een nieuwe beweegroute ontwikkeld. Deze route combineert lichaamsbeweging (wandelen of joggen) met digitale interactie en biedt inwoners een leuke en gratis manier om actief te blijven.

Vanuit Fit in Wassenaar zal beweegcoach Dirk Wils begeleiding bieden tijdens deze route. Het gaat om een wandelactiviteit waarbij ook spierversterkende oefeningen worden gedaan. Er zal zo'n 2 km worden gewandeld, afgewisseld met oefeningen.

Meedoen kan binnen uw eigen mogelijkheden.
Loopt u gezellig mee?



Iedere dinsdagochtend



10:00 - 11:00



Sterrenbad, beginbord op
Generaal Winkelmanlaan



Gratis



Meld je aan via

info@fitinwassenaar.nl of 06-42979372



VRIJBLIJVEND ADVIES AAN HUIS OVER ZIT- EN SLAAPCOMFORT



Leverbaar met accu en sta-op lift in diverse maten.



Uw oude ledikant wordt gedemonteerd en afgevoerd!

INRUILACTIE

Stoel: 500,- Bank: 500,- Matras: 100,-
Bedbodem: 100,- Boxspring: 100,-
Informeer naar de voorwaarden.



Therapeutische dekenset

Merino lamswol met kasjmier

3-laags onderdeken

Bovendecken (past in dekbedovertrek)

Therapeutisch hoofdkussen

Nooit meer een koud bed!

Tegen spier- en gewrichtsklachten.

Tegen reumatische pijnen.

's Zomers koel, 's winters behaaglijk warm.



Toppers

Leverbaar in diverse hardheden en hoogtes.
Natuurrubber of drukverlagend traagschuim.



Ouderwets Jantje

Hulpkussen van merino lamswol
voor in de nek, rug of tussen de knieën.



Matrassen

Pocketveer, natuurrubber of traagschuim.
Leverbaar in diverse hardheden. Met omruilgarantie*.



Hoog laag bedbodem

Past in uw eigen ledikant,
in plaats van ziekenhuisbed.



Voor meer informatie kunt u
kijken op www.maxwelzijn.nl of
u belt met Mark op 06-360233549

*Informeer naar de voorwaarden.

Algemene voorwaarden

1. Toepasselijkheid

- 1.1. Deze algemene voorwaarden zijn van toepassing op alle activiteiten die worden aangeboden door SMOW.
- 1.2. De activiteiten van SMOW zijn bedoeld voor alle zelfstandig wonende inwoners van de gemeente Wassenaar. Indien er plaats over is, mogen ook mensen van buiten de gemeente Wassenaar deelnemen.
- 1.3. Door je aan te melden voor een activiteit, verklaar je je akkoord met deze algemene voorwaarden.

2. Aanmelding en bevestiging

- 2.1. Onder de activiteiten van SMOW vallen bewegings-, creatieve, zingevings- en educatieve activiteiten, evenals cultuur- en uitgaansactiviteiten en lezingen. Het volledige aanbod vind je op www.smowassenaar.nl of via diverse advertentiekkanalen.
- 2.2. Je kunt je op drie manieren aanmelden voor een activiteit: telefonisch op werkdagen tussen 9:00 en 14:00 uur via 070-5112226, via e-mail naar info@smowassenaar.nl, of door het inschrijfformulier in te vullen dat je vindt via de QR-code in dit programmaboekje of op onze website.
- 2.3. Aanmelden voor een activiteit kan tot uiterlijk 1 week van tevoren, tenzij anders vermeld.
- 2.4. Inschrijven gebeurt op volgorde van binnenkomst. Is de activiteit vol, dan kom je op de wachtlijst. We behouden te allen tijde het recht hiervan af te wijken. Zodra er een plaats vrijkomt, nemen we contact met je op.
- 2.5. Bij aanmelding via e-mail of het inschrijfformulier ontvang je per e-mail een bevestiging. Bij telefonische aanmelding wordt je inschrijving mondeling bevestigd.
- 2.6. Onze activiteiten gaan alleen door bij voldoende aanmeldingen. Gaat een activiteit niet door, dan brengen we je hiervan uiterlijk een week van tevoren op de hoogte.

3. Betaling

- 3.1. Bij gratis activiteiten georganiseerd door SMOW zijn consumpties mogelijk tegen betaling. Bij betaalde activiteiten is één consumptie inbegrepen, tenzij anders vermeld.

3.2. Wil je graag deelnemen aan een cursus, maar is de bijdrage te hoog? Neem dan contact op met SMOW. Samen wordt gekeken of er korting mogelijk is.

3.3. Betaling voor de activiteit kan met pin. Voorlopig is betalen per factuur of contant tijdens de eerste les ook nog mogelijk.

3.4. Heb je per factuur betaald, maar gaat de activiteit niet door of heb je uiterlijk een week voor aanvang geannuleerd? Dan wordt het bedrag teruggestort.

4. Annulering door de deelnemer

4.1. Voor cursussen en workshops geldt dat je tot een week voor aanvang kunt annuleren. Meld je je korter van tevoren af, dan brengen we de kosten alsnog in rekening.

4.2. Na inschrijving voor een open eettafel heb je recht op teruggave als je je minimaal 48 uur van tevoren afmeldt. Annuleer je binnen 48 uur voor aanvang van de activiteit, dan brengen we de gemaakte kosten in rekening.

4.3. Indien je na aanvang van een activiteit geheel of gedeeltelijk stopt met deelnemen, kun je recht hebben op (gedeeltelijke) teruggave van het betaalde bedrag. Neem hiervoor contact op met SMOW.

4.4. Gemiste lessen kunnen niet worden ingehaald.

5. Annulering en wijziging door SMOW

5.1. SMOW behoudt zich het recht voor om te allen tijde en zonder opgave van reden een activiteit te annuleren.

5.2. In geval van annulering door SMOW heeft de deelnemer recht op restitutie van reeds betaalde kosten.

5.3. SMOW behoudt zich het recht voor om datum, tijdstip, tijdsduur en locatie van een activiteit te wijzigen.

5.4. SMOW mag te allen tijde een docent en/of het lesmateriaal vervangen.

6. Aansprakelijkheid

6.1. Deelname aan activiteiten is op eigen risico. SMOW is niet aansprakelijk voor schade aan personen en/of eigendommen, noch voor diefstal of vermissing van persoonlijke bezittingen.

7. Inzage in de algemene voorwaarden

7.1. Deze algemene voorwaarden zijn ook terug te vinden op onze website en op te vragen bij de frontoffice van SMOW.



Van Heeckerenstraat 2
2242 GX Wassenaar



www.smowassenaar.nl



070-511 22 26



info@smowassenaar.nl



Jouw activiteit of advertentie in dit boekje?
Neem contact met ons op!