

Programmaboekje

september – december 2026

Stichting Maatschappelijke
Ondersteuning Wassenaar



Mantelzorg-
ondersteuning



Geldzaken &
Regelgeving



Ontmoeten



Bewegen



Creativiteit



Meer weten?

Neem gerust contact met ons op of kijk op onze website! Je bent ook welkom bij ons kantoor aan de Van Heeckerenstraat 2.



070 - 511 22 26



info@smowassenaar.nl



www.smowassenaar.nl



Inhoudsopgave

Algemene informatie

Inleiding	<u>4</u>
For English speakers	<u>7</u>
Onze hulp	<u>8</u>
Spreekuren	<u>11</u>
Vrijwilligerswerk	<u>12</u>

Activiteitenprogramma

Geldzaken & Regelgeving	<u>16</u>
Mantelzorg	<u>17</u>
De Oosthof	<u>21</u>
De Peppel	<u>29</u>
De Plataan	<u>33</u>
Overige activiteiten	<u>40</u>

**Bekijk onze
vernieuwde
activiteitenwebsite**



Welkom!

Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar (SMOW) is er voor alle inwoners van Wassenaar. Je kunt bij ons terecht voor informatie en ondersteuning op verschillende gebieden: Meedoen & Ontmoeten, Geldzaken & Regelgeving en Mantelzorgondersteuning. Onze hulp is gratis en we werken hierin samen met onze betrokken vrijwilligers. Verderop in dit boekje kun je meer lezen over de manieren waarop we je kunnen helpen.

We zijn onderdeel van het Sociaal Team Wassenaar. Kunnen we je niet zelf helpen? Dan denken we met je mee en verwijzen we je naar de juiste partij.

Activiteitenprogramma

Wij vinden het belangrijk dat iedereen mee kan doen. We organiseren daarom een gevarieerd aanbod van activiteiten. Je kunt anderen ontmoeten, creatief of sportief bezig zijn, of steun en praktische tips krijgen voor het dagelijks leven.

In dit boekje vind je ons programma voor het najaar van 2026. Natuurlijk zijn we niet de enige organisatie die activiteiten organiseert. Daarom kun je ook informatie vinden over het aanbod van onze netwerkpartners.

Doe je mee?

Voor sommige activiteiten is het nodig om je van tevoren aan te melden. Dit kan tot een week van tevoren en doe je gemakkelijk via onze vernieuwde website. Ook kun je je aanmelden door contact met ons op te nemen. Als je je op een andere manier moet aanmelden, staat dit bij de activiteit vermeld.

Kun je toch niet komen?

Laat het ons zo snel mogelijk weten. Zo kunnen we je plekje aan iemand anders geven en onnodige kosten voorkomen. Als je je korter dan een week van tevoren afmeldt, kunnen er kosten in rekening gebracht worden.

Kosten

De meeste activiteiten zijn gratis. Consumpties zijn voor eigen rekening. Als er wel een bijdrage wordt gevraagd, staat de prijs bij de activiteit vermeld. Je kunt deze bijdrage vooraf overmaken of bij de start van de activiteit met pin of contant betalen.

Wil je graag deelnemen, maar is de bijdrage te hoog? Neem dan contact op. Samen kijken we wat er mogelijk is.

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

BOKSEN TEGEN PARKINSON

- **NON-CONTACT BOKSEN**
- **VERBETERT DE KWALITEIT VAN JE LEVEN**
- **GERICHTE TRAINING OM SYMPTOMEN TE BEHEERSEN**
- **BEWEZEN DE EFFECTIEFSTE SPORT VOOR MENSEN MET PARKINSON**



- Deelname op basis van een strippenkaart
- Focus op kracht, conditie, behendigheid, balans en vooral veel plezier!
- Onder begeleiding van een gecertificeerd Parkinson Boxing Coach

Fysio & Sport Stadhoudersplein
Stadhoudersplein 1
2241EA Wassenaar



Telefoon
070 359 6431



Website & e-mail:
www.stadhoudersplein.nl
info@stadhoudersplein.nl

Welcome!

Event guide september – december 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 fall 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 easily do so on our website or by contacting us.

We look forward to hearing from you!

Warm regards,
The SMOW Team



Onze hulp

Geldzaken & Regelgeving

Geldzorgen kosten veel energie en de digitalisering maakt het niet altijd makkelijker. Budgetmaatjes kunnen je ondersteunen bij je administratie en financiën. Heb je behoefte aan overzicht? Wil je kijken of je nog recht hebt op een regeling of vergoeding, of 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.

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 het verder moet. Bijvoorbeeld als je je eenzaam voelt maar niet meer zelf op pad kunt of durft. Heb je door mobiliteitsproblemen en een klein netwerk moeite om ergens te komen? Dan kun je misschien in aanmerking komen voor AutoMaatje.

Mantelzorgondersteuning

Zorg je 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 organiseren informatieve bijeenkomsten, waar je anderen kunt ontmoeten en ervaringen kunt delen. Deze activiteiten vind je op bladzijde 17.

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.

Wil je meer weten of een keer deelnemen? Stuur ons een e-mail of schrijf je online in!

Stuur ons een e-mail!



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.

Contact met het Sociaal Team



088 - 654 99 99



sociaalteam@wassenaar.nl



www.wassenaar.nl/sociaal-team-wassenaar



Via de website kun je tijdens kantoortijden anoniem chatten.



De hulp van het Sociaal Team is **gratis**.

Spreekuren

Formulierenbrigade



Iedere woensdag



9:30 – 12:00



SMOW, Van Heeckerenstraat 2



Gratis



Meld je voor dinsdag 12:00 uur aan bij SMOW

Spreekuur Sociaal Team

Elke maandag en vrijdag houdt het Sociaal Team een inloopspreekuur, 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 maandag



13:30 – 15:30



Gemeentekantoor,
Johan de Wittstraat 45



Gratis



Vrije inloop



Elke vrijdag



10:30 – 12:30



De Bibliotheek,
Langstraat 40



Gratis



Vrije inloop

Vrijwilligerswerk

Vrijwilligers zetten zich belangeloos in om anderen vooruit te helpen. Daar zijn we ontzettend dankbaar voor! Samen kunnen we 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 medewerker 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 voor AutoMaatje.
- Maatje zijn op het gebied van:
 - Geldzaken en regelgeving, zoals hulp bij administratie, belastingaangifte en budgetteren.
 - Sociale activering, bijvoorbeeld samen op pad gaan.
 - Mantelzorgondersteuning, om de mantelzorgers die zorgen voor een ander even te ontlasten.
- Ondersteunen bij het invullen van formulieren en digitale aanvragen tijdens de Formulierenbrigade.



Foto: René de Wit



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.

Op WassenaarDoet.nl kun je direct reageren op vacatures voor vrijwilligerswerk. Overzichtelijk, actueel en dichtbij. Doe mee en maak impact!

Kijk op www.wassenaardoet.nl of op www.vrijwilligerscentralewassenaar.nl voor meer informatie over vrijwilligerswerk.

Op de website van WassenaarDoet.nl staat ook een handige evenementenkalender van heel Wassenaar!





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 €0,38 vergoeding per gereden kilometer.

Meer weten of je aanmelden? Kijk op [de website](#) van SMOW of neem contact met ons op!



Activiteiten

Geldzaken & Regelgeving

Versterk je financiële vaardigheden

Hoe houd je grip op je geldzaken, zelfs als het leven tegenzit? In deze praktische workshop leer je hoe je je administratie op orde houdt, je effectief kunt budgetteren en beter kunt omgaan met verleidingen. Ook besteden we aandacht aan zaken zoals financiële voorzieningen. Aan het einde van de workshop heb je meer grip op je geldzaken en vertrouwen in je eigen financiële kennis en kunde.

De datum van deze workshop wordt later bekendgemaakt. De workshop is gratis.



Mantelzorg

Dag van de mantelzorg

Elk jaar is 10 november de Dag van de Mantelzorg. Op deze dag bedanken we alle mantelzorgers voor alles wat zij doen voor hun naasten. Alle bij ons bekende mantelzorgers krijgen een presentje.

Daarnaast organiseren we een leuke activiteit op **woensdag 11 november**, zodat je als mantelzorger ook een avond kunt ontspannen. Wat deze activiteit precies inhoudt, wordt later bekendgemaakt. De activiteit is gratis voor alle mantelzorgers van Wassenaar.

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.

De datum van deze cursus wordt later bekendgemaakt.

Wil je op de hoogte blijven van de mantelzorgactiviteiten? Schrijf je in voor de mantelzorgnieuwsbrief. Dit doe je gemakkelijk zelf via de QR-code of door contact met ons op te nemen.



Mantelzorg

Bakkie Troost: rouwgroep voor (ex-)mantelzorgers

Na jaren van zorgen voor een partner kan het uiteindelijke verlies heel ingrijpend zijn. Naast het verlies van degene die je dierbaar was, valt ook je rol als mantelzorger weg. Daar sta je dan, vol verdriet, met lege handen en niemand meer om voor te zorgen.

Rouwen is hard werken, soms is het moeilijk dit te delen. Met gelijkgestemden, mensen met dezelfde ervaring, kan dit vaak wel. Bij deze rouwgroep voor (ex-)mantelzorgers die hun partner zijn verloren kun je anderen ontmoeten, verhalen en tips delen en steun vinden.



Iedere laatste donderdag van de maand
In december op de 17e i.p.v. de 31e.



15:00 - 16:30



De Oosthof, Donker Curtiusstraat 69



Gratis



Meld je aan bij SMOW

Themacafé

Tijdens het themacafé, eens per 3 maanden op woensdagavond, ontmoet je andere mantelzorgers. Een spreker geeft informatie over een thema en gaat met de groep in gesprek.

Themacafé: zelfcompassie



Woensdag 23 september



19:00 – 21:00



SMOW, Van Heeckerenstraat 2



Gratis



Meld je aan bij SMOW

Alzheimer Café

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



Iedere eerste dinsdag van de maand



19:30 – 21:00



Amarosa Sophieke,
Van Zuylen Nijveeltstraat 313



Gratis



Vrije inloop

Mantelzorg

Werkende Mantelzorgers: de Smaragdgroep

De combinatie van 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



19:30 - 21:30



SMOW, Van Heeckerenstraat 2



Gratis



Meld je aan bij SMOW

De Oosthof



Donker Curtiusstraat 69



De meeste activiteiten
gaan in de vakanties door

Wekelijkse activiteiten

Maandag	9:30 – 11:30	Tekenen en schilderen*	vol
	19:00 – 20:00	Wandelen*	
Dinsdag	10:00 – 12:00	Handwerken	
Donderdag	10:00 – 12:00	Koffieochtend	
Vrijdag	10:30 – 11:30	Fit Forever*	

Maandelijks activiteiten

1e woensdag	12:00 – 13:30	Open Eettafel*
1e vrijdag	16:30 – 18:00	Gezellig Samen Zijn
2e en 4e dinsdag	15:00 – 16:30	Samen Sterk*
3e vrijdag	14:00 – 16:00	Bloemschikken* vol
Laatste dinsdag	12:15 – 14:15	Soepclub*
Laatste donderdag	15:00 – 16:30	Bakkie Troost*

Overige activiteiten

8, 13, 15 en 27 okt	19:00 – 20:00	Stoppen met roken*
19 okt	14:30 – 16:30	Creatief met glas*
30 sept – 9 dec	9:30 – 10:30	Stoelyoga*

* Voor deze activiteiten moet je je aanmelden.

De Oosthof

Wekelijkse activiteiten

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 5 kilometer door het sfeervolle Wassenaar en drinken na afloop samen een kop koffie of thee.



Iedere maandag



19:00 – 20:00



Gratis, consumpties voor eigen rekening



Aanmelden: info@bluezoneconnection.nl

Meer weten?



Handwerken



Iedere dinsdag



10:00 – 12:00



Gratis, consumpties voor eigen rekening



Vrije inloop





Donker Curtiusstraat 69



De meeste activiteiten
gaan in de vakanties door

Koffieochtend



Iedere donderdag



10:00 - 12:00



Gratis, consumpties voor eigen rekening



Vrije inloop

Fit Forever met Blue Zone Connection

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

Meer weten?



Iedere vrijdag
Vanaf 11 september



10:30 - 11:30



5 euro per les, met een strippenkaart



Aanmelden:
info@bluezoneconnection.nl

De Oosthof

Maandelijks activiteiten

Gezellig Samen Zijn

-  Iedere 1e vrijdag van de maand
-  16:30 - 18:00
-  Gratis, consumpties voor eigen rekening
-  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.

Je hoeft het niet alleen te doen. Samen staan we sterker. In bijeenkomsten vol herkenning, verbinding en positieve energie ontmoet je anderen die dagelijks omgaan met vergelijkbare uitdagingen. Deel ervaringen, luister naar elkaars verhalen en vind kracht in het contact.

-  18 - 65 jaar
-  Iedere 2e en 4e dinsdag van de maand
-  15:00 - 16:30
-  Gratis, consumpties voor eigen rekening
-  Aanmelden:
samen.sterk.wassenaar@gmail.com

Meer weten?





Donker Curtiusstraat 69



De meeste activiteiten
gaan in de vakanties door

Open Eettafel met warme maaltijd



Iedere 1e woensdag van de maand



12:00 – 13:30



7,50 euro per keer,
inclusief 1 kop koffie of thee



Meld je aan bij Klazien tijdens de koffieochtend
of mail Antoinette (aakerboom56@gmail.com)

De Soepclub

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 en schuif gezellig aan!



Iedere laatste dinsdag van de maand,
m.u.v. augustus



12:15 – 14:15



5 euro per keer



Meld je aan bij SMOW

De Oosthof

Workshopserie

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

30 september tot en met 9 december
(m.u.v. 21 oktober)



9:30 – 10:30



40 euro voor 10 lessen



Meld je aan bij SMOW





Donker Curtiusstraat 69



De meeste activiteiten
gaan in de vakanties door

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 glaswerk in de oven afgebakken.

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.

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



Maandag 19 oktober



14:30 - 16:30



Vanaf 15 euro



Meld je aan bij SMOW

Komt deze datum niet goed uit?
De workshop wordt ook in
de Plataan georganiseerd op
28 september en 16 november.



De Oosthof

Incidenteel

Stoppen met roken met Blue Zone Connection

Wil je nu écht stoppen met roken? Meld je aan voor de gratis training 'voor altijd stoppen met roken'. De kosten worden volledig vergoed door je zorgverzekeraar!

Jacqueline, psycholoog en ervaren stopcoach, werkt met een bewezen methode. Tijdens een intake bespreek je jouw rookgedrag en ontvang je hulpmiddelen. In de training komen o.a. de thema's motivatie, omgaan met trek, 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 in groepsverband als in individuele sessies aangeboden. Een groep wordt gevormd als er genoeg deelnemers zijn. Individuele begeleiding is sowieso mogelijk. Grijp deze kans en meld je aan. Je staat er niet alleen voor.

 4 bijeenkomsten op dinsdag en donderdag:
8, 13, 15 en 27 oktober

 19:00 – 20:00

 Gratis middels vergoeding door de
zorgverzekeraar
consumpties voor eigen rekening

 Aanmelden: jacqueline@rookvrijenfitter.nl

Meer weten?



De Peppel



Hillenaarlaan 18



Gesloten in augustus
en de kerstvakantie

Wekelijkse activiteiten

Maandag	14:00 – 16:30	Schilderen met Loes* vol
	10:30 – 12:00	Koffieochtend
Dinsdag	14:00 – 16:30	Rummikub en Klaverjassen
Donderdag	10:30 – 12:00	Koffieochtend
	14:00 – 16:30	Haak aan bij Linda* (m.u.v. de 3e donderdag v.d. maand)

Maandelijks activiteiten

3e donderdag	14:00 – 15:30	Muziekuurtje
Laatste vrijdag	15:00 – 17:00	Gezellig Samen Zijn

* Voor deze activiteiten moet je je aanmelden.

De Peppel

Wekelijkse activiteiten

Koffieochtend

-  Iedere maandag en donderdag
-  10:30 - 12:00
-  Gratis, consumpties voor eigen rekening
-  Vrije inloop

Rummikub en Klaverjassen

-  Iedere dinsdag
-  14:00 - 16:30
-  Gratis, consumpties voor eigen rekening
-  Vrije inloop

Voor een afscheid dat past bij uw leven

MÆSTRO

uitvaarders

Nadenken
over uw eigen
afscheid-ooit? Neem
contact op voor
een vrijblijvend
gesprek

Dag
& Nacht

0655170520

Richard van Roessel & team

www.maestro-uitvaarders.nl



Hillenaarlaan 18



Gesloten in augustus
en de kerstvakantie

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 ervaren bent of net begint, jong bent of oud, 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
en 31 december



14:00 - 16:30



3 euro, inclusief 2 consumpties



Aanmelden:
haakaanbij@hotmail.com



Neem je eigen spullen mee





Hillenaarlaan 18



Gesloten in augustus
en de kerstvakantie

De Peppel

Maandelijks activiteiten

Muziekuurtje



Iedere 3e donderdag van de maand



14:00 - 15:30



Gratis, consumpties voor eigen rekening



Vrije inloop

Gezellig Samen Zijn



Iedere laatste vrijdag van de maand,
m.u.v. december



15:00 - 17:00



Gratis, consumpties voor eigen rekening



Vrije inloop



De Plataan



Ernst Casimirstraat 54



Gesloten van 5 – 31 aug
en 24 dec – 4 jan

Wekelijkse activiteiten

Dinsdag	10:00 – 12:00	Koffieochtend
	14:00 – 16:00	Tekenen en schilderen* (Niet op de 1e dinsdag v.d. maand)
Woensdag	19:00 – 21:30	Rummikub en Klaverjassen

Maandelijks activiteiten

1e dinsdag	12:30 – 14:30	Open Eettafel*
1e en 3e woensdag	9:30 – 11:30	Sjoelen
2e donderdag	13:30 – 16:00	Gezellige middag: film of iets anders
3e donderdag	19:00 – 21:30	Bingo
4e woensdag	10:00 – 11:30	Creatieve ochtend

Overige activiteiten

28 sept 16 nov	14:30 – 16:30	Creatief met glas*
10 sept – 26 nov	10:00 – 11:00	Bewegen met Annet* 

* Voor deze activiteiten moet je je aanmelden.



Vragen?

Neem contact op met beheerder Marjolein Becker (06 – 121 540 51)
of plaatsvervangend beheerder Bep Scharroo (070 – 511 90 60).

De Plataan

Wekelijkse activiteiten

Koffieochtend

-  Iedere dinsdag
-  10:00 – 12:00
-  Gratis, consumpties voor eigen rekening
-  Vrije inloop

Rummikub en Klaverjassen

-  Iedere woensdag
-  19:00 – 21:30
-  Gratis, consumpties voor eigen rekening
-  Vrije inloop





Ernst Casimirstraat 54



Gesloten van 5 – 31 aug
en 24 dec – 4 jan

Nieuw!

Tekenen en schilderen

Tekenen en schilderen is een meditatieve activiteit die je helpt om in een staat van ontspanning te komen. Door te tekenen, creëer je bewust ruimte om in het moment te zijn, wat zowel je creativiteit als je intuïtie kan stimuleren.

Na het succes van de twee teken- en schildergroepen in de Oosthof en de Peppel start er nu ook een nieuwe groep in de Plataan. Mieke van den Boorn, al bekend als een van de vrijwillige begeleiders van de teken- en schildergroep in de Oosthof, zal deze activiteit gaan begeleiden.

Tekenen en schilderen is voor volwassenen van alle leeftijden. Je neemt je eigen materialen mee. Er wordt niet met grafische materialen of met olieverf gewerkt.



Vanaf 8 september
Iedere dinsdag,
m.u.v. de 1e dinsdag van de maand



14:00 – 16:00



Gratis, consumpties voor eigen rekening



Meld je aan bij SMOW



Neem je eigen materialen mee

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 - 121 540 51)

Sjoelen

-  Iedere 1e en 3e woensdag van de maand
-  9:30 - 11:30
-  Gratis, consumpties voor eigen rekening
-  Vrije inloop

Gezellige middag: film of iets anders

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



Ernst Casimirstraat 54



Gesloten van 5 – 31 aug
en 24 dec – 4 jan

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

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 glaswerk in de oven afgebakken.

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.

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



Maandag 28 september
Maandag 16 november



14:30 - 16:30



Vanaf 15 euro



Meld je aan bij SMOW

Komen deze data niet goed uit?
De workshop wordt ook in de
Oosthof georganiseerd op
maandag 19 oktober.



Ohmann
— notariaat —

Goede afspraken beginnen met *helderheid.*

Bij Ohmann Notariaat in Wassenaar staan helderheid, zorgvuldigheid en persoonlijke aandacht centraal. Wij helpen u bij de momenten die ertoe doen, met advies dat past bij uw situatie en wensen.

Vertrouwen. Betrokken. Duidelijk.



Ohmann
— notariaat —

*Al generaties lang
een vertrouwd adres in Wassenaar,
met een aanpak die past bij deze tijd.*



Persoonlijk advies,
oprecht en dichtbij.

Ohmann Notariaat



Molenplein 10
2242 HW Wassenaar



070 - 512 31 31



info@notariaatohmann.nl



Overige activiteiten

Advies

Digitaal Spreekuur 42

Spreekuur Werkcentrum 43

Taalspreekuur 45

Jongeren

Buurtsport 50

Gro-up 51

Ontmoeten

Activiteitenmiddag* 60

Kids&Koffie 60

Ouderendag* 61

Samen - Zijn 22 61

Spel

Bridge* 62

Jeu de boules* 62

Palaver 63

Ontwikkeling

Houd me vast* 46

Rouw en verdriet* 47

Opkomen voor jezelf* 48

Mediteren* 49

Bewegen

QR-Fit* 52

Valpreventie* 53

Dans* 54

Nordic Walking* 54

Power walking* 55

Pickleball* 56

Wandelend voetbal* 57

* Voor deze activiteiten moet je je aanmelden.

Deze activiteiten zitten vol

De onderstaande activiteiten zijn erg populair en (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.

Tekenen en schilderen

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

Schilderen met Loes

Iedere maandagmiddag in de Peppel. De activiteit is gratis.

Bewegen met Annet

Wekelijks op donderdagochtend in de Plataan, van 10 september tot en met 26 november. De lessenserie kost €48 voor 12 lessen.

Bloemschikken

Maandelijks op de derde vrijdagmiddag in de Oosthof. De workshop kost €10 per keer.

Social ballroomclub (Pilot)

6 bijeenkomsten op maandagavond in de Warenar. Er worden nieuwe choreografieën en dansvormen geleerd, waarbij de avonden ook in het teken staan van samenkomen en elkaar ontmoeten.

De Kookclub

7 bijeenkomsten per jaar op vrijdagavond in De Wijck. Deelname kost €35 voor 7 bijeenkomsten. Bij de kookclub worden recepten bereid die de deelnemers zelf inbrengen, waarbij het vooral draait om elkaar ontmoeten en samen koken.

Advies

De Bibliotheek

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 indien mogelijk **de apparaten én inloggegevens** mee.



Elke dinsdag



14:00 - 16:00



De Bibliotheek, Langstraat 40



Gratis



Vrije inloop



De Bibliotheek

Werkcentrum Zuid-Holland Centraal

Spreekuur Werkcentrum

Heb je vragen over werk of scholing? 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



De Bibliotheek, Langstraat 40



Gratis



Vrije inloop

Tafeltje Dekje

Het Van Ommerenpark brengt de keuken naar u toe

Elke dag een heerlijke, warme maaltijd aan huis!

Wat wij u bieden

- Dagelijks vers voor u gekookt
- Uw maaltijd warm bezorgd tussen 12.00 en 13.00, ook in het weekend en op feestdagen
- Vaste bezorgers, die ook een oogje in het zeil houden



€ 11,65 per
driegangenmenu

Hoe werkt het?

- U vult wekelijks een bestellijst in en geeft deze mee aan de bezorger
- De betaling verloopt eenvoudig via automatische incasso

Aanmelden of meer informatie?

- Aanmelden kan bij Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar (SMOW) via 070 511 22 26
- Voor vragen kunt u contact opnemen met het Van Ommerenpark via 070 512 45 00

Advies

De Bibliotheek

Taalhuis Wassenaar

Het Taalspreekuur van het Taalhuis Wassenaar

Verbeter je taalvaardigheid of help iemand om zijn/haar taalvaardigheid te verbeteren.

Dit is dé plek waar je informatie kunt krijgen over de mogelijkheden om je Nederlands te verbeteren. Wil je leren beter Nederlands te spreken, lezen of schrijven? Dan kun je hier terecht. Samen bekijken we welk aanbod het beste bij je past: een cursus, leesclub, taalcafé of individuele taalbegeleiding.

Vind je het leuk om mensen te helpen bij het leren van het Nederlands? Ook dan kun je langskomen. We bespreken wat je als taalvrijwilliger zou kunnen doen: iemand individueel helpen, een groepje mensen begeleiden of een groepsles verzorgen. De Bibliotheek biedt je alle begeleiding die je nodig hebt.



Elke donderdag (m.u.v. schoolvakanties)



10:00 – 12:00



De Bibliotheek, Langstraat 40



Gratis



Vrije inloop

Ontwikkeling

Sociaal Team: Kwadraad

Houd me vast

In relaties kom je veel van jezelf tegen. We willen graag gelukkig zijn en ons geliefd voelen. Soms ontstaan er dingen in je leven waardoor jullie elkaar minder goed kunnen verstaan. Een cursus die inzicht biedt in de dynamieken van relaties kan je helpen meer zelfinzicht en bewustzijn te krijgen.

Deze cursus is voor iedereen die zijn of haar partnerrelatie samen met de ander wil verbeteren. De cursus wordt gegeven door twee opgeleide EFT-relatiecoaches en bestaat uit twee onderdelen:

- Deel 1: in groepsverband kennis opdoen over relaties, hechting en dynamieken.
- Deel 2: in een aparte ruimte met jouw partner aan de slag met de opdrachten.

Het doel van de cursus is om meer inzicht te krijgen in wat er gebeurt in de dynamiek van jullie partnerrelatie en daar meer verdieping in te vinden. Hierdoor ontstaat meestal een diepere emotionele verbinding met elkaar. Je leert anders te kijken naar patronen in je relatie, negatieve patronen te stoppen en de onderliggende emoties en behoeftes te herkennen. Hiermee breng je meer liefde in je relatie.

De datum van deze cursus wordt later bekendgemaakt. Houd hiervoor de website van het Sociaal Team in de gaten.

Rouw en verdriet

Mensen die met de dood van een dierbare geconfronteerd worden, hebben vaak het gevoel dat zij er alleen voor staan. Dat is niet verwonderlijk. Er wordt immers niet altijd aandacht besteed aan het verlies en aan het verdriet dat daar het gevolg van is.

We staan stil bij de rouwreacties en bij de taken waar nabestaanden in het rouwproces voor komen te staan. Tevens proberen we een zo goed mogelijk antwoord te geven op de vraag: wat is rouw? Onderwerpen die verder aan bod komen zijn: rouwmodellen, omgaan met je omgeving, de verliescirkel, rouwvormen en hoe ga je verder.

De groep is voor mensen die iemand in hun naaste omgeving hebben verloren. Bijvoorbeeld hun partner, kind, vader, moeder of dierbare vriend. Van tevoren zal er een kennismakingsgesprek plaatsvinden.



6 bijeenkomsten op woensdag:
7 oktober, 21 oktober, 4 november,
18 november, 2 december, 16 december



14:00 – 16:00



Kwadraad, Rijksweg 324



Gratis



Meld je aan bij het Sociaal Team (zie blz. 10)

Ontwikkeling

Sociaal Team: Kwadraad



Opkomen voor jezelf

Durf je vaak niet te zeggen wat je echt vindt? Vind je plekken waar andere mensen komen spannend? Ben je bang om niet aardig gevonden te worden of voel je je heel snel schuldig? In deze assertiviteitscursus leer je op te komen voor jezelf en om te gaan 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.



8 bijeenkomsten op donderdag
24 september – 19 november,
m.u.v. 22 oktober



9:30 – 11:30



Kwadraad, Rijksstraatweg 324



Gratis



Meld je aan bij het Sociaal Team (zie blz. 10)

Ontwikkeling

Blue Zone Connection

Mediteren

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:

8 en 22 september

6 en 20 oktober

3 en 17 november

1 en 15 december



19:30 – 20:45



Van Heeckerenstraat 2



5 euro per keer



Aanmelden:

info@bluezoneconnection.nl



Meer weten?



Jongeren

Fit in Wassenaar

Buurtsport

Sporten met je buurjongen, vrienden of zusje? Dat kan op woensdagmiddag bij de voetbalkooi. Vanuit Fit in Wassenaar begeleidt Buurtsportcoach Wesley Bierens deze activiteit. Deze activiteit staat in het teken van kinderen laten sporten, veelzijdig bewegen en samen spelen waarbij plezier voorop staat!



Kinderen van 6-14 jaar



Iedere woensdagmiddag
vanaf 9 september, m.u.v. de schoolvakanties



13:30 - 14:30



Van Groeneveltlaan 69



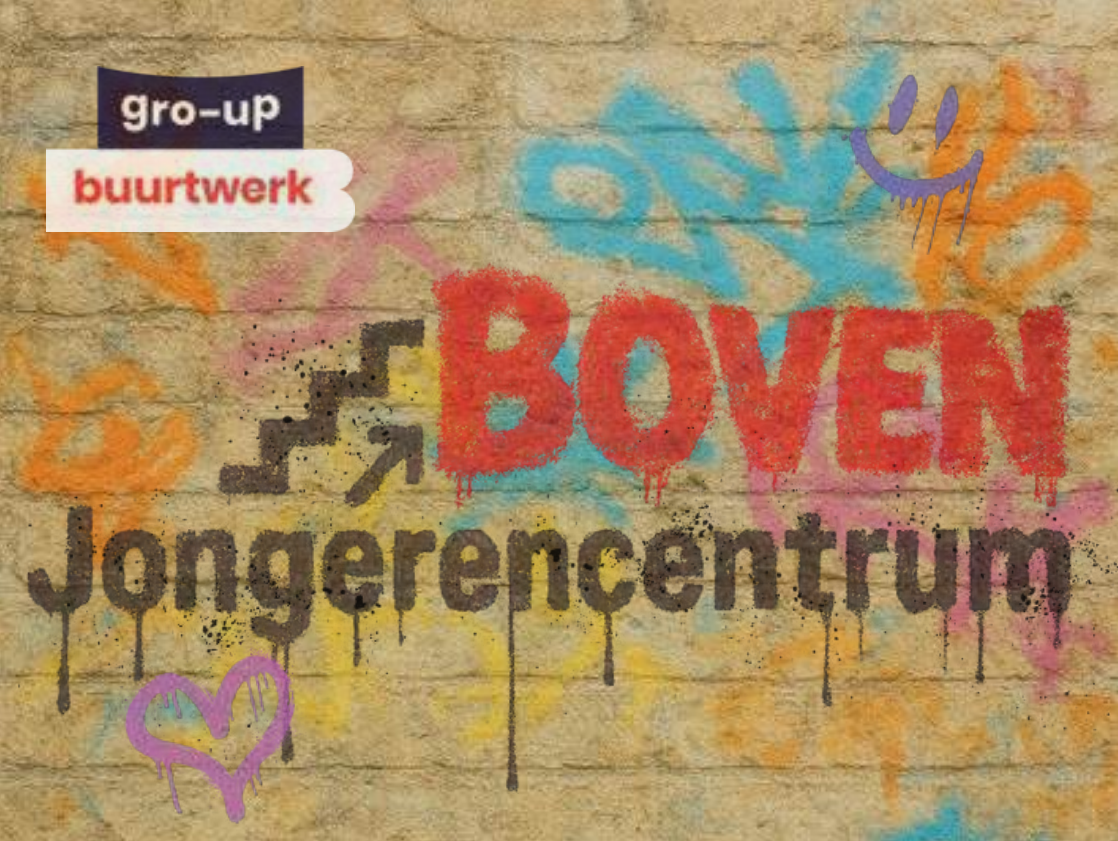
Gratis



Vrije inloop

gro-up

buurtwerk



BOVEN **Jongerencentrum**

**PlayStation 5 – pooltafel – tafeltennis
tafelvoetbal – wifi – Spotify**

Dr. Mansveltkade 9

Gratis

Dinsdag

Donderdag

Vrijdag

- 15:00 – 17:30 uur
- 19:00 – 22:00 uur
- 19:00 – 22:00 uur
- 10 t/m 14 jaar
- 14 t/m 18 jaar
- 14 t/m 18 jaar



06 – 351 300 78



jongerenwerk_wassenaar

Bewegen

Fit in Wassenaar

QR-Fit wandelen

De QR-Fit beweegroute combineert lichaamsbeweging (wandelen of joggen) met digitale interactie en biedt inwoners een leuke en gratis manier om actief te blijven.

Inwoners kunnen zelf de QR-Fit beweegroute volgen. Vanuit Fit in Wassenaar begeleidt beweegcoach Dirk Wils deze activiteit op dinsdagochtend. Bewegen is belangrijk voor volwassenen en ouderen. Het ondersteunt je lichaam, stimuleert je brein, bevordert zelfredzaamheid en zorgt voor ontmoeting.

Het gaat om een wandelactiviteit waarbij ook spierversterkende oefeningen worden gedaan. Er zal zo'n 2 kilometer worden gewandeld, afgewisseld met oefeningen.

Meedoen kan binnen je eigen mogelijkheden. Loop je gezellig mee?

 Iedere dinsdagochtend,
m.u.v. de schoolvakanties

 10:00 – 11:00

 Sterrenbad, beginbord op
Generaal Winkelmanlaan

 Gratis

 Aanmelden: info@fitinwassenaar.nl

Stevig staan met valpreventie

De meeste ouderen denken dat ze niet zo'n groot risico lopen om te vallen. Toch belanden jaarlijks tienduizenden ouderen op de spoedeisende hulp door een valincident. Vaak gaat het om meer dan alleen een fysieke verwonding. Een val kan ook invloed hebben op de mentale gezondheid en het sociale leven.

Samen met het lokale netwerk biedt Fit in Wassenaar gratis, erkende valpreventiecursussen. Je werkt aan het verbeteren van je balans, coördinatie, loopvaardigheid en spierkracht. Het doel is niet alleen om vallen te voorkomen, maar ook om je zelfvertrouwen tijdens dagelijkse activiteiten te vergroten. Ook leer je hoe je het beste kunt handelen als je onverhoopt toch ten val komt.

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



Thuiswonende 65-plussers



Wekelijks,
september - november



O.a. sporthal De Duinpan



Gratis



Aanmelden: info@fitinwassenaar.nl



Meer weten? www.fitinwassenaar.nl



Bewegen

Wassenaarse Ouderen in Beweging

Dans



55 jaar en ouder



Elke dinsdagochtend



10:00 – 11:00



Amarosa De Wijck, Zuidwijklaan 127



3 euro



Aanmelden: wob.wassenaar@gmail.com

Nordic Walking



55 jaar en ouder



Elke dinsdag- en vrijdagochtend



10:00 – 11:00



Gratis bij WOB-lidmaatschap à 5 euro per jaar



Aanmelden: wob.wassenaar@gmail.com

Power walking



55 jaar en ouder



Elke dinsdagochtend



10:00 – 11:00



Amarosa De Wijck, Zuidwijklaan 127



3 euro



Aanmelden: wob.wassenaar@gmail.com

Natuurdrogist Anneke

Hulpmiddelenhoek uitgebreid

Praktisch • Veilig • Comfortabel • Zorgzaam



Nu verkrijgbaar in onze uitgebreide hulpmiddelenhoek:

- Rolstoelen
- Rollators – diverse soorten
- Boodschappenrollators
- Wandelstokken
- Handige keukenhulpjes
- Pillendoosjes
- Badmatten & steunen
- Bedsteunen
- Dagelijkse hulpmiddelen
- Ondersteuning voor thuis & comfort

Bewegen

Blue Zone Connection

Pickleball

Snel, sociaal en verrassend verslavend!

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. Pickleball is minder belastend dan tennis. Je speelt meestal in dubbelteams, wat het extra gezellig maakt.

Kom vrijblijvend meespelen! Wij zorgen voor het materiaal. Je hoeft alleen indoor sportkleding en sportschoenen met lichte zolen mee te nemen.



Maandag: 14:00 – 15:00

Woensdag: 12:00 – 13:00

Donderdag: 19:00 – 20:00

(In nov en dec niet op donderdag)

In de vakanties wordt gespeeld bij voldoende animo.



Sporthal de Duinpan, Dr. Mansveltkade 11



1 keer per week: 30 euro per kwartaal

2-3 keer per week: 60 euro per kwartaal



Aanmelden: pickleballwassenaar@gmail.com

Meer weten?



WF Blauw-Zwart

Wandelend voetbal



Dames en heren van 55 jaar en ouder



Elke vrijdagmiddag



15:00 – 16:20



Voetbalvereniging Blauw-Zwart,
Dr. Mansveltkade 7



115,50 euro per jaar



Aanmelden: bij Jos van Veen
via josmargo@ziggo.nl of 06 - 181 302 66



Meer weten?
www.blauwzwart.nl/walking-voetbal





ZilverFitness

kracht - balans - soepelheid



Sterk, Vitaal & Gezellig ouder
worden in Wassenaar.

Blijven bewegen is het geheim
van een vitaal leven

Of u nu een ervaren sporter bent of al jaren
niets meer heeft gedaan;

ZilverFitness

is toegankelijk voor iedereen van 55 jaar
of ouder die graag verantwoord en in een
fijne sfeer wil bewegen.



dinsdag 14 uur



Fit met Sovi
Langstraat 123



70,- voor 8-rittenkaart
lid bij WOB is 55,-

sorayasip30@gmail.com
of 06-24608445





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.



Ontmoeten

De Wassenaaarse Senioren Bond

Activiteitenmiddag

-  Iedere 2e maandag van de maand, m.u.v. augustus
-  13:30 – 17:00
-  Buurtcentrum Oostdorp, Dr. Mansveltkade 9
-  Gratis
-  Aanmelden: bij Erica Hoorn (06 – 589 905 05)
-  Meer weten? Kijk op www.wasbo.nl

Sociaal Team: JGZ Wassenaar



Kids&Koffie

-  Ouders met kinderen van 0 tot 4 jaar
-  Elke eerste vrijdag van de maand
-  9:30 – 11:30
-  JGZ, Rijksstraatweg 324
-  Gratis
-  Vrije inloop

Federatie van Wassenaaarse Ouderenorganisaties

Ouderendag

Viering van de Ouderendag 2026 met een lunch en een film uit het verleden van Wassenaar.



Ouderen van 60 jaar en ouder



Vrijdag 2 oktober 2026



Lunch en middagprogramma



15 euro



De Warenar, Kerkstraat 75



Meer weten? www.fwowassenaar.nl

De stille kracht van Wassenaar

Samen - Zijn 22



Iedere 2e woensdag van de maand



14:00 - 17:00



Kantine Blauw-Zwart, Dr. Mansveltkade 7



Gratis



Vrije inloop



Meer weten? Bel 06 - 254 655 95 of kijk op www.dekrachtvanwassenaar.nl

Spel

Bridgeclub Groot Deijleroord

Bridge

-  Iedere dinsdagavond
-  19:30 - 22:30
-  Deijlerhuis, Hofcampweg 3
-  € 55 euro per jaar
-  Aanmelden: gerrit.bonke@gmail.com

Wassenaarse Petanque Club

Jeu de boules

-  Elke dag behalve zaterdag, van 13:00 - 16:00 uur
Op woensdag ook van 19:15 - 22:00 uur
-  Dr. Mansveltkade 5
-  € Gratis
-  Aanmelden: hannyburgers@gmail.com
-  Meer weten? Kijk op www.wassenaarsepc.nl



De Bibliotheek

Spelletjesmiddag: 'Palaver'

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 of haar eigen niveau meedoen: het prikkelt de geest en het bevordert de onderlinge discussies.

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



Ouderen



Elke vrijdag



14:00 - 17:00



De Bibliotheek, Langstraat 40



Gratis



Vrije inloop

Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar



Van Heeckerenstraat 2
2242 GX Wassenaar



070 - 511 22 26



www.smowassenaar.nl



info@smowassenaar.nl



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