Week van Verbinden en Ontmoeten

Programma
Regio Alphen aan den Rijn

24 t/m 30 september 2026

Week van Verbinden en Ontmoeten

Tijdens de Week van Verbinden en Ontmoeten staat samenzijn centraal. In gemeente Alphen worden van 24 t/m 30 september allerlei activiteiten georganiseerd om anderen te ontmoeten. Iedereen kan deelnemen en iedereen is welkom!

In dit boekje lees je welke activiteiten waar gehouden worden. Bovendien kan je dankzij de symbolen zien om wat voor activiteit het gaat en of het een eenmalige activiteit is of dat het vaker gehouden wordt.

Uitleg symbolen

Categorie activiteit

Cultuur

Koffie en thee

Sport en Bewegen

Maaltijd

Samen

Digivaardigheid

Spel en crea

Hoe vaak is de activiteit?

Eenmalige activiteit

Elke week of terugkerende activiteit

Elke doordeweekse dag

Activiteiten in de Participe buurthuizen

Wees welkom in de buurthuizen van Participe! Elke doordeweeks dag is er vanalles te doen en te beleven. Nieuwsgierig? Bekijk het volledige aanbod op onze website of loop gewoon even binnen.

www.participe.nl/alphen

Waar zijn de buurthuizen te vinden?

Buurthuis Kerk en Zanen
De Oude Wereld 51
Alphen aan den Rijn

Buurthuis Mozaïek
Parelstraat 2
Alphen aan den Rijn

Buurthuis De Zeehelden
Van Brakelstraat 3
Alphen aan den Rijn

Buurthuis De Plataan
Snijdelwijklaan 2
Boskoop

Dorpshuis De Tas
De Dam 3
Benthuizen

Dorpshuis De Som
Joseph Haydnlaan 5
Hazerswoude-Rijndijk

Buurtkamer Groene Dorp

Langewerk 20, Alphen aan den Rijn

Warme ontmoetingsplek voor iedereen. Ontmoet buurtgenoten, geniet van koffie, activiteiten en gezellig samenzijn. Voor jong en oud!

Meer informatie via social media onder de naam Buurtkamer Groene Dorp

De Wielewaal

Kwartelstraat 66, Alphen aan den Rijn

Ontmoet anderen, ontdek je talenten en vind ondersteuning, activiteiten en een fijne daginvulling bij De Wielewaal.

Meer informatie via www.tomindebuurt.nl/locaties/de-wielewaal

Donderdag 24 september

Bewust Bewegen 55+

09.00 - 09.45 uur

Buurthuis Kerk en Zanen, Oude Wereld 51, Alphen € 115,00

Bewust Bewegen met Phemia Move. Voor kwetsbare senioren. De kosten bedragen een kalenderjaar.

Aanmelden bij info@phemia.nl of inspreken op 06 57 33 26 24

Moedergroep

09.00 - 10.30 uur

CJG Ridderveld, Troubadourweg 2a, Alphen Gratis

Uitwisselen met elkaar, netwerkvorming. Informatie over kinderen en opvoeden en opgroeien, maatschappelijke thema's bespreken.

Aanmelden bij s.yachou@participe.nl

Ontbijt in de Tas 50+

09.00 - 11.00 uur

Dorpshuis De Tas, De Dam 3 Benthuizen € 2,50

Samen de dag beginnen onder het genot van een heerlijk ontbijtje.

Aanmelden bij j.rijke@participe.nl

Taalcafé 18+

10.00 - 11.00 uur

De Som, Joseph Haydnlaan 5, Hazerswoude-Rijndijk Gratis

Met anderstaligen gezellig met elkaar kletsen over een thema. Natuurlijk onder het genot van een kopje koffie.

Aanmelden is niet nodig.

Koffie en Meer

10.00 - 12.00 uur

Buurthuis De Plataan, Snijdelwijklaan 2, Boskoop Gratis

Een kopje koffie, een praatje en ondertussen een spelletje spelen als je dat wilt.

Aanmelden bij plataan@participe.nl of 06 39 58 10 88

Handwerkcafé 18+

10.00 - 12.00 uur

De Som, Joseph Haydnlaan 5, Hazerswoude-Rijndijk Gratis

Gezellig handwerken met eigen materialen: borduren, haken, breien of quilten. Natuurlijk onder het genot van een kopje koffie of thee.

Aanmelden is niet nodig.

Vul je Soepkom

10.00 - 12.00 uur

Buurthuis De Plataan, Snijdelwijklaan 2, Boskoop € 2,50

Een gezonde soep van verse groenten met brood en smeersels. Gezellig met elkaar aan tafel.

Aanmelden bij plataan@participe.nl of 06 39 58 10 88

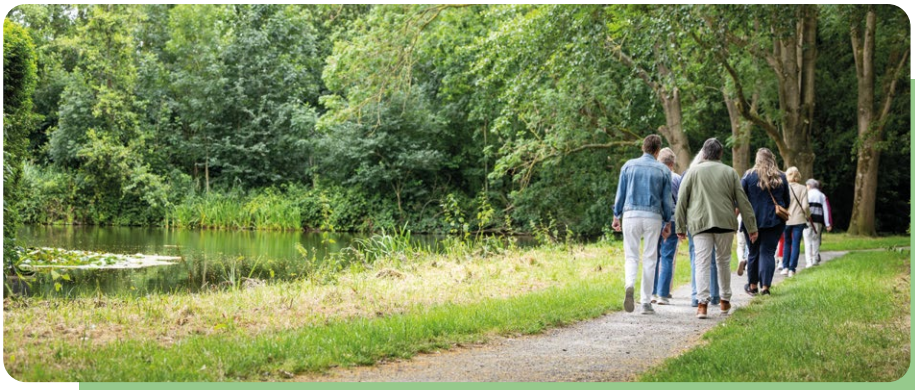
Soepie Doen

12.00 - 13.30 uur

De Som, Joseph Haydnlaan 5, Hazerswoude-Rijndijk € 2,50

Kom gezellig langs voor een heerlijke kom soep, iets lekkers en een fijne ontmoeting.

Aanmelden bij som@participe.nl of via de aanmeldlijst in De Som



Vrijdag 25 september

Fit op Vrijdag 18+

08.30 - 09.30 uur

De Som, Joseph Haydnlaan 5, Hazerswoude-Rijndijk Proefles

Onder leiding van een trainer van Alphen Vitaal ga je sportief aan de slag en werk jezelf een uurtje in het zweet. Gratis proefles.

Aanmelden bij Alphen Vitaal.

Bewust Bewegen 55+

09.30 - 10.15 uur

Wijkcentrum Kaju Putih, Dennelaan 3, Alphen € 115,00

Bewust Bewegen met Phemia Move. Voor mensen die veel beperkingen kennen. De kosten bedragen een kalenderjaar.

Aanmelden bij info@phemia.nl of inspreken op 06 57 33 26 24

Senioren in Beweging 65+

09.45 - 11.00 uur

De Som, Joseph Haydnlaan 5, Hazerswoude-Rijndijk Proefles

Alphen Vitaal organiseert wekelijks ‘Senioren in Beweging’ voor meer zelfstandigheid, een fit gevoel en het ontmoeten van anderen.

Aanmelden bij w.vanteijlingen@alphenvitaal.nl of 06 18 96 09 84

Senioren in Beweging 65+

13.30 - 14.30 uur

Swaenswijk, Jongkindt Coninckstraat 2b, Alphen Proefles

Alphen Vitaal organiseert wekelijks ‘Senioren in Beweging’ voor meer zelfstandigheid, een fit gevoel en het ontmoeten van anderen.

Aanmelden bij k.vanhaastrecht@alphenvitaal.nl of 06 42 89 46 84

Koersbal

14.00 - 16.00 uur

De Som, Joseph Haydnlaan 5, Hazerswoude-Rijndijk € 2,00

Speel koersbal! Ontmoet anderen en beleef een gezellige, sportieve middag.

Aanmelden is niet nodig.

Pickleballclinic 50+

15.00 - 16.00 uur

Ridderhof, Kerklaan 20, Koudekerk aan den Rijn € 25,00

Tijdens de zesweekse pickleballclinic maak je stap voor stap kennis met de basis van pickleball. De kosten bedragen zes lessen.

Aanmelden via www.alphenvitaal.nl/activiteit-detail?id=799242

7 Keuvelenloop

15.30 uur

Stichting Help Anders, Briljantstraat 64a, Alphen Gratis

We wandelen samen en praten over zeven onderwerpen. Zoveel mogelijk in het Nederlands, om de taal te oefenen.

Aanmelden is niet nodig.

Zaterdag 26 september

Presentatie Gezond ouder worden

14.00 uur

Swaenswijk, Jongkindt Coninckstraat 2b, Alphen Gratis

Presentatie en een tafeltennisdemonstratie door Bettine Vriesekoop tijdens de Nationale Sportweek in samenwerking met Alphen Vitaal.

Aanmelden is niet nodig.

Zondag 27 september

Arabische Kalligrafie

14.00 - 16.00 uur

Bibliotheek Rijn en Venen, Aarkade 10, Alphen Gratis

Ontdek de geschiedenis, materialen en stijlregels van Arabische kalligrafie tijdens deze workshop.

Aanmelden via de website van Bibliotheek Rijn en Venen.

Maandag 28 september

Bewegen voor Ouderen 65+

De Som, Joseph Haydnlaan 5, Hazerswoude-Rijndijk

Heerlijk bewegen op muziek onder leiding van een gymdocent met na afloop een kopje koffie en gezellig nakletsen. Gratis proefles.

Je kunt kiezen uit twee tijdstippen:

- 09.00 - 09.45 uur
- 10.00 - 10.45 uur

Aanmelden is niet nodig.

Somalische moedergroep

09.00 - 12.00 uur

Buurthuis Mozaïek, Parelstraat 2, Alphen

Gratis

Uitwisselen met elkaar, netwerkvorming. Informatie over kinderen en opvoeden en opgroeien, maatschappelijke thema's bespreken.

Aanmelden bij s.yachou@participe.nl

Schuif gezellig aan

10.00 - 11.30 uur

Hoogvliet, Prins Bernhardstraat 9, Koudekerk

Gratis

Kom gezellig aanwaaien in Koudekerk voor een kopje koffie of thee en voor een praatje.

Aanmelden is niet nodig.

Stoelfiets-fit cursus

13.30 - 14.15 uur

Leger des Heils, Zonneweg 3, Alphen

€ 45,00

Train acht maandagen met de stoelfiets de conditie en oefen diverse coordinaties. Voor 55 tot 100 jaar. De kosten bedragen acht cursussen.

Aanmelden is niet nodig.

Creatieve Inloop

13.30 - 15.30 uur

De Som, Joseph Haydnlaan 5, Hazerswoude-Rijndijk Gratis

Kom gezellig een middagje langs om een middagje creatief bezig te zijn en te kletsen.

Aanmelden is niet nodig.

Dinsdag 29 september

Tuingroep

10.00 - 12.00 uur

De Som, Joseph Haydnlaan 5, Hazerswoude-Rijndijk Gratis

Heb je groene vingers? Vind je het leuk om te tuinieren? We gaan samen aan de slag met het groen in en rond het dorpshuis.

Aanmelden is niet nodig

Bewust Bewegen 55+

10.30 - 11.15 uur

Bospark, Magnolia, Alphen € 115,00

Bewust Bewegen met Phemia Move. Uitsluitend voor bewoners van het nieuwe Magnolia. De kosten bedragen een kalenderjaar.

Aanmelden bij info@phemia.nl of inspreken op 06 57 33 26 24

Senioren in Beweging 65+

12.00 - 13.00 uur

Swaenswijk, Jongkindt Coninckstraat 2b, Alphen Proefles

Alphen Vitaal organiseert wekelijks ‘Senioren in Beweging’ voor meer zelfstandigheid, een fit gevoel en het ontmoeten van anderen.

Aanmelden bij k.vanhaastrecht@alphenvitaal.nl of 06 42 89 46 84

Dinsdag 29 september

Film: ‘Samen’

Parkvilla, Park Rijnstroom, Cornelis Geellaan 2, Alphen

Film ‘Samen’ met inspirerende randactiviteiten tijdens de Week tegen Eenzaamheid. In samenwerking met Tom in de buurt.

De film wordt ‘s middags en ’s avonds vertoont:

- 13.30 uur
- 20.00 uur

Meer informatie via de website van Parkvilla.

Bewust Bewegen 55+

14.00 - 14.45 uur

Stichting Help Anders, Briljantstraat 64a, Alphen

€ 115,00

Voor personen die door hun beperking het liefst in een kleine setting trainen. De kosten bedragen een kalenderjaar.

Aanmelden bij info@phemia.nl of inspreken op 06 57 33 26 24

Lezing: ‘Vriendschap’

19.30 uur

Bibliotheek Nieuwkoop, De Verbinding 8, Nieuwkoop

Gratis

Lezing door auteur Pieter Struik over mannenvriendschap, aan de hand van het boek 'Vriendschap of je leven'.

Aanmelden via de website van Bibliotheek Rijn en Venen.

Muzikale inloop

19.30 uur

Dorpshuis De Tas, De Dam 3, Benthuizen

Gratis

Geniet van een muzikale avond met popkoor Mikado. Twee live sessies vol zang, ontmoeting en verbinding.

Aanmelden bij j.rijke@participe.nl

Woensdag 30 september

Bewust Bewegen 55+

09.15 - 10.00 uur

Driehoorne, Uranusstraat, Alphen

€ 115,00

Bewust Bewegen met Phemia Move. Voor fitte senioren. De kosten bedragen een kalenderjaar.

Aanmelden bij info@phemia.nl of inspreken op 06 57 33 26 24

Wandelen 18+

10.00 uur

Z&PC Waterpolo, Koudekerk aan den Rijn

Gratis

Gezellig met elkaar een ommetje maken en na afloop een kopje koffie of thee.

Aanmelden is niet nodig.

DigiWegwijs & Oefenplein

10.00 - 11.00 uur

De Som, Joseph Haydnlaan 5, Hazerswoude-Rijndijk

Gratis

Hulp nodig met een computer, tablet of mobiel? Leer nieuwe digitale vaardigheden of oefen onder deskundige begeleiding.

Aanmelden is niet nodig.

Buurtkoffie 18+

10.00 - 12.00 uur

De Som, Joseph Haydnlaan 5, Hazerswoude-Rijndijk

Gratis

Geniet samen van een kopje koffie in een ongedwongen sfeer. Een toegankelijke ontmoetingsplek voor iedereen.

Aanmelden is niet nodig.

Koffie en Spelletjes

10.00 - 12.00 uur

Z&PC Waterpolo, Koudekerk aan den Rijn

Gratis

Gezellig met elkaar spelletjes doen onder het genot van een kopje koffie of thee.

Aanmelden is niet nodig.

Woensdag 30 september

Klik & Tik Oefenplein

10.00 - 11.00 uur

Bibliotheek Hazerswoude-Rijndijk, Joseph Haydnlaan 5 Gratis

Zet je eerste stappen of verbeter je computervaardigheden op een ontspannen manier.

Reserveer gratis een plek via de website van Bibliotheek Rijn en Venen.

Bewust Bewegen 55+

10.15 - 11.00 uur

Driehoorne, Uranusstraat, Alphen € 115,00

Bewust Bewegen met Phemia Move. Voor mensen die wat meer beperkingen kennen. De kosten bedragen een kalenderjaar.

Aanmelden bij info@phemia.nl of inspreken op 06 57 33 26 24

Maak ‘t Mee Danscafé!

10.30 - 11.30 uur

Castellum, Rijnplein 1-3, Alphen € 5,00

Zin in muziek, dansjes en warme ontmoetingen? De DJ's van ‘Plaatjes Vullen Gaatjes’ draaien de mooiste platen. Alle leeftijden.

Aanmelden bij annelies@castellum.nl

Lunchwandelen 65+

11.00 uur

Theo’s Eethuis, Ambachtplein 7, Hazerswoude-Dorp Gratis

Samen wandelen op eigen tempo, gevolgd door koffie of thee en eventueel een lunch op eigen kosten.

Aanmelden is niet nodig.

(On)bewust Bewegen 55+

12.00 - 13.00 uur

Stichting Help Anders, Briljantstraat 64a, Alphen Gratis

Opstapcursus voor thuiswonende mensen met dementie en mantelzorgers, gericht op doorstroom naar passend beweegaanbod.

Aanmelden via 06 57 33 26 24

Hightea 65+

13.00 uur

's Molenaarsbrug, 's Molenaarsweg 2, Alphen € 5,00

Door een gezellige hightea nieuwe contacten leggen.

Aanmelden bij l.edejong@ziggo.nl
Vanaf 7 september tussen 18.00 en 20.00 uur op 0172 436 132

Bewust Bewegen 55+

14.00 - 14.45 uur

Stichting Help Anders, Briljantstraat 64a, Alphen € 115,00

Bewust Bewegen met Phemia Move. Voor mensen die wat meer beperkingen kennen. De kosten bedragen een kalenderjaar.

Aanmelden bij info@phemia.nl of inspreken op 06 57 33 26 24

Badminton

14.30 - 16.00 uur

Buurthuis De Plataan, Snijdelwijklaan 2, Boskoop Gratis

Speel vrijblijvend badminton, zonder competitie. Geniet na afloop samen van een kop koffie of thee.

Aanmelden bij plataan@participe.nl of 06 39 58 10 88

(Groot)ouder-kind workshop

15.00 - 16.30 uur

Bibliotheek Rijn en Venen, Aarkade 10, Alphen Gratis

Ontwerp je ideale samenleving. Speel samen een gaaf dialoogspel en bouw de wereld waar in je zelf zou willen wonen. Leeftijd 8+.

Aanmelden via de website van Biliotheek Rijn en Venen.

Girls Only (9 - 13jaar)

15.30 - 16.45 uur

Activiteitenruimte Castorstraat 1, Alphen Gratis

Leuke activiteiten voor meiden zoals bakken, creatief zijn en kletsen.

Aanmelden bij p.maricouton@participe.nl
of via Instagram @Participe_Patricia

Woensdag 30 september

Bewust Bewegen 55+

15.45 - 16.30 uur

Buurthuis Mozaïek, Parelstraat 2, Alphen

€ 115,00

Kom over de Drempel. Voor actieve senioren. De kosten bedragen een kalenderjaar.

Aanmelden bij info@phemia.nl of inspreken op 06 57 33 26 24

Badminton voor volwassenen

Buurthuis De Plataan, Snijdelwijklaan 2, Boskoop

Onder begeleiding laagdrempelig badminton spelen met elkaar om te spelen, bewegen en elkaar te ontmoeten.

Aanmelden via r.hielkema@alphenvitaal.nl of 06 28 04 01 71

Pubquiz

Bibliotheek Rijn en Venen, Aarkade 10, Alphen

Gezellige pubquiz vol kennis en ontmoeting. Meld je aan! Individueel of samen. Met een prijs voor winnaars.

Aanmelden via de website van Bibliotheek Rijn en Venen.

Na de Week van Verbinden en Ontmoeten

Donderdag 8 oktober

Bowling Zonnebloemgasten

Bowling Alphen, Sportlaan 3, Alphen

Gezellige bowlingmiddag voor Zonnebloemgasten: ontmoet elkaar, geniet samen en beleef een ontspannen activiteit.

Aanmelden is niet nodig.

Zondag 10 oktober

Open dag in De Som

De Som, Joseph Haydnlaan 5, Hazerswoude-Rijndijk

Meer informatie hierover volgt. Houd hiervoor de website van Participe en de socials in de gaten!

Aanmelden is niet nodig.

De Week van Verbinden en Ontmoeten wordt mede mogelijk gemaakt door:

participe
samen maken we de buurt

TOM IN DE BUURT

Alphen Vitaal

WoonForte

castellum

de Bibliotheek Rijn en Venen

PHEMIA MOVE

Wijkcentrum Swaenswijk

STICHTING HELP ANDERS

Park villa

Leger des Heils

DE ZONNE BLOEM

RIDDERHOF VrijeTijdsCentrum

Hoogvliet

ACTIEF RIJNWOUDE samen leven, samen doen