

september - december 2025



Stichting Maatschappelijke Ondersteuning Wassenaar

Inhoudsopgave

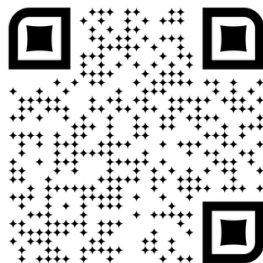
<u>For non-Dutch speakers</u>	4
<u>Over SMOW</u>	5
<u>Mantelzorgactiviteiten</u>	8
<u>Vrijwilligers</u>	10
<u>Week van de ontmoeting</u>	12
<u>Activiteiten in het Van Heeckerenhuis</u>	22
<u>Activiteiten in de Oosthof</u>	24
<u>Activiteiten in de Peppel</u>	34
<u>Activiteiten in de Plataan</u>	39
<u>Algemene voorwaarden</u>	43

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, inclusief één consumptie (tenzij anders aangegeven).

Wil je meedoen?

Meld je aan bij SMOW, tenzij anders vermeld. Dat kan door contact op te nemen of de QR-code te scannen.



Welkom!

Programmaboekje – najaar 2025

In dit boekje vind je alle activiteiten die dit najaar op het programma staan. We hebben een mooie mix van gezellige en informatieve bijeenkomsten samengesteld, zodat iedereen mee kan doen. Houd voor extra activiteiten of wijzigingen onze website, socials en de Wassenaarse krant in de gaten.

Je bent ook dit najaar weer van harte welkom in onze ontmoetingscentra. Daarnaast vind je een overzicht van enkele activiteiten tijdens de Week van de Ontmoeting en lees je meer over de ondersteuning die SMOW biedt.

SMOW bestaat dit jaar 45 jaar!

Een mooi moment om stil te staan bij wat we samen met inwoners, vrijwilligers en partners hebben bereikt. Tijdens de Week van de Ontmoeting vieren we dit met een leuke bijeenkomst. Lees verder voor meer informatie!

Meer weten?

Neem gerust contact met ons op of neem een kijkje op onze website of socials!



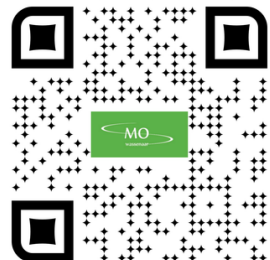
070-511 22 26



info@smowassenaar.nl



www.smowassenaar.nl



Welcome!

Event guide – Fall 2025

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 this fall. 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.

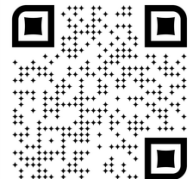
Although this booklet is in Dutch, we hope a neighbor or online tools will help you understand it. If not, feel free to contact us – we're happy to help.

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 dat iedereen kan meedoen aan het leven in het dorp. Om dit te bereiken bieden we informatie en ondersteuning op verschillende gebieden: Meedoen & Ontmoeten, Geldzaken & Regelgeving en Mantelzorgondersteuning. Vaak doen we dat 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.

Gebruik maken van onze ruimtes?

De ontmoetingscentra bieden veelzijdige ruimtes die geschikt zijn voor diverse gelegenheden. Neem contact op om de mogelijkheden te bespreken.

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

Meedoen & Ontmoeten

Verbinding met anderen draagt bij aan een gelukkig leven. Daarom organiseren we activiteiten waarbij mensen elkaar ontmoeten: samen koffie drinken, bewegen of creatief bezig zijn.

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. Wie zich eenzaam voelt maar niet meer zelf op pad kan of durft, kunnen we 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.

Geldzaken en regelgeving

Geldzorgen kosten veel energie en de digitalisering maakt het niet altijd makkelijker. De formulierenbrigade helpt je met het invullen van aanvragen tijdens het gratis inloopspreekuur. Budgetmaatjes ondersteunen je 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.

Formulierenbrigade



Iedere woensdag



9:45 - 12:00

Zodat iedereen mee kan doen

Mantelzorg

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 kunnen je 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.

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 realiseren dat dit bijzonder is.

Ook als jonge mantelzorger kun je 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, náást 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

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.

2 september	Is het vergeetachtigheid of dementie?
7 oktober	Wat is dementie?
4 november	Veranderend gedrag
2 december	Appeltaartconcert met operazangeres
6 januari '26	Klinische opname bij dementie



Iedere 1e dinsdag van de maand



19:30 - 21:00



Amarosa Sophieke, Van Zuylen Nijveltstraat 313



Vrije inloop

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.



Woensdag 8, 15 & 22 oktober



10:00 - 12:00



Van Heeckerenhuis

Themacafé

Tijdens het themacafé ontmoet je andere mantelzorgers. Een spreker geeft informatie en gaat met je in gesprek.

In september staat het themacafé in het teken van lachen. Een lachcoach leert je ademhalings- en lachtechnieken, die gelukshormonen activeren. Ze richt zich op persoonlijke ontwikkeling, zodat je ook na de workshop nog plezier hebt van deze technieken.



Woensdag 24 september

Donderdag 11 december



19:00 - 21:00

Werkende Mantelzorgers

Op de werkvloer is er vaak nog weinig begrip voor de uitdagingen waarmee mantelzorgers te maken hebben. 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

Vrijwilligers

Onze vrijwilligers zetten zich belangeloos in om anderen vooruit te helpen – en daar zijn we ontzettend dankbaar voor. Samen kunnen wij zo nóg meer mensen ondersteunen.

Bij SMOW zijn er volop mogelijkheden om je in te zetten als vrijwilliger. Of je nu op zoek bent naar regulariteit of juist flexibiliteit, graag met vaste 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 waarbij 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!

Lijkt het je leuk zelfstandig iets te organiseren, maar weet je niet waar te beginnen? We kunnen je helpen jouw activiteit op te starten.

Ook iets betekenen voor een ander?

Voorbeelden van ons vrijwilligerswerk

- Begeleiden of ondersteunen van diverse activiteiten
- Chauffeur of planningswerkzaamheden 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.
 - Mantelzorg, om de mantelzorgers die langdurig zorgen voor een ander even te ontlasten.
- Ondersteunen bij het invullen van formulieren en digitale aanvragen via de Formulierenbrigade
- Flexpoolvrijwilliger, waarbij je inzetbaar bent voor eenmalige of kortdurende projecten, last-minute inval of logistieke ondersteuning (zoals het verspreiden van programmaboekjes of helpen bij evenementen).



De week van de ontmoeting

Deze week, ook bekend als de Week tegen eenzaamheid, staat in het teken van verbinding.

We nodigen iedereen uit om elkaar op te zoeken, nieuwe contacten te leggen en samen tijd door te brengen. Want een praatje, een activiteit of gewoon even samen zijn kan écht het verschil maken.

Voel jij je weleens eenzaam? Of ken je iemand die zich alleen voelt? Dan is dit hét moment om in actie te komen. Zoek contact – met een buur, een kennis of een familielid – en laat merken dat je aan hen denkt. Soms is een klein gebaar al genoeg om iemand zich minder alleen te laten voelen.

In Wassenaar organiseren verschillende organisaties het hele jaar door activiteiten die helpen om anderen te ontmoeten. Ook in de Week van de Ontmoeting worden er activiteiten georganiseerd.

Op de volgende pagina's vind je een selectie van wat er deze week te doen is, en lees je meer over de bijzondere activiteiten die SMOW organiseert.






25 september – 1 oktober

Jeu-de-boules – Wassenaarse Petanque Club




-  Dagelijks van 13:00 – 16:00 uur (m.u.v. zaterdag)
Woensdagavond van 19:15 – 22:00 uur
-  5 euro
-  Aanmelden: hannyburgers@gmail.com

QR-Fit wandeling met de beweegcoach

Fit in Wassenaar




-  Iedere dinsdag, 10:00 – 11:00 uur
-  Gratis
-  Aanmelden: dwils@kanslokaal.nl

Koffie drinken bij De Wijck – Amarosa

-  Dinsdag en woensdag, 10:00 – 12:00 uur
-  1 euro per keer
-  Vrije inloop

Walking Football: voetbal voor 55+

Blauw-Zwart

-  Iedere vrijdag, 15:00– 16:00 uur
-  De eerste keer is gratis
-  Vrije inloop

Buitengym voor 60+

Wassenaarse Ouderen in Beweging

-  Zondag 28 september, 10:00 – 11:00 uur
Woensdag 1 oktober 11:00 – 12:00 uur
-  Het bewegingstoestel in het park aan de Hofcampweg
-  2,50 euro
-  Aanmelden: wob.wassenaar@gmail.com

Jubileum

Dit jaar bestaat SMOW maar liefst 45 jaar!

Al sinds onze oprichting zetten we ons in om alle Wassenaarders mee te laten doen. Ter afsluiting van de Week van de Ontmoeting én ter ere van ons jubileum organiseren we op woensdag 1 oktober een workshopmiddag in de Warenar. Iedereen is van harte welkom om deze middag met ons mee te vieren!

De middag is niet alleen een moment om onze verjaardag te vieren, maar ook een mooie kans om kennis te maken met de activiteiten en mensen van SMOW. Je kunt deelnemen aan informatieve en ontspannende workshops, tijd doorbrengen met je vrienden of familie, en andere inwoners van Wassenaar ontmoeten.

We sluiten de middag af met een gezellige borrel en een informatiemarkt, waar je kunt bijpraten met andere deelnemers en in contact kunt komen met diverse Wassenaarse organisaties. Meld je aan, doe mee en vier samen met ons het jubileum!



1 oktober



14:30 – 18:00



De Warenar, Kerkstraat 75



Gratis



Woensdag 1 oktober

Een greep uit het programma

Ontmoet nieuwe mensen bij Samen erop uit

Ontspannen met stoelyoga
door Vanessa Koerts

Ga in gesprek
met onze vrijwilligers

In gesprek met Moritz Mfäler
over 'Levend verlies'

Digitale veiligheid
door de Wassenaaarse politie

Maak iets moois bij het Crealab
of Haak aan bij Linda

Test je kennis
bij de CashQuiz

Gezond ouder worden, zó doen we dat!
Blue Zone Inspiratieworkshop

Bedankt vrijwilligers!

Aan het einde van de dag zetten we onze vrijwilligers in het zonnetje. Hun inzet is onmisbaar, en daarom is er om 18:00 uur een speciale bijeenkomst voor hen.

Ben je vrijwilliger? Dan ontvang je binnenkort een persoonlijke uitnodiging.

Meer weten?

Houd onze socials, website en de Wassenaaarse krant in de gaten voor het programma en om je aan te melden!

Singles Café 60+

Donderdag 25 september

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 Oegstgeest.

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. Daarna is er tijd om na te praten en eventueel contactgegevens uit te wisselen. Het draait immers om gezelligheid!

Kortom, het Singles Café is een ideale manier om nieuwe mensen te leren kennen, zonder druk of verplichtingen. De vorige edities waren een groot succes.

Wil je ook meedoen? Meld je dan tijdig aan via Radius. We zien je graag op 25 september!



-  25 september
-  18:45 - 21:30
-  Oegstgeest
-  15 euro
-  Aanmelden: mail naar info@radiuswelzijn.nl

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 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.



Maandag: 14:00 – 15:00 uur

Woensdag: 12:00 – 13:00 uur

Donderdag (sept, okt & feb – juni):

19:00 – 20:00 uur



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

De kookclub

Zuidwijkstraan 127

Kookclub

Ben jij een keukenkoning(in) en deel je je passie graag met anderen?

Eens per maand komt de kookclub bij elkaar. Van tevoren stemmen we af wie het voorgerecht, het hoofdgerecht en het dessert organiseren. Samen bereiden we de gerechten én genieten we van elkaars gezelschap en smakelijke creaties. Gezellig en lekker!



Iedere 3e vrijdag van de maand



17:00 - 20:00



5 euro per keer



Meld je aan bij SMOW



AutoMaatje

Word Held op Wielen!

Als AutoMaatje breng je een ander verder.

- Vervoer mensen die niet (meer) zelf kunnen reizen
- Bied een luisterend oor
- Kies zelf welke ritten je rijdt

18 Meer weten? Neem contact op met SMOW.



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 €11,20 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.








gro-up

Jongerencentrum Boven

Bij gro-up weten ze dat het niet altijd makkelijk is als jongvolwassene. Je kan bij gro-up terecht als je behoefte hebt aan iemand die naar je luistert zonder te oordelen.

In de Week van de ontmoeting organiseert gro-up een aantal gezellige bijeenkomsten. Kom een keer langs!

Meidenwerk: Wraps maken

-  Meiden van 10 - 16 jaar
-  Maandag 22 september
-  18:45 - 20:15
-  2 euro
-  Meld je voor 18 september aan bij Manon (06- 31004733) of Simone (06-19789178)





Inloopactiviteit

-  Jongeren van 10 - 14 jaar
-  Dinsdag 30 september
-  15:00 - 17:30
-  Gratis
-  Vrije inloop

Dr. Mansveltkade 9a






Inloop activiteit

-  Jongeren van 14 - 18 jaar
-  Donderdag 25 september
-  19:00 - 21:30
-  Gratis
-  Vrije inloop



Social Friday

Deze avond staat in het teken van ontmoeten. Samen muziek luisteren, pingpongen, tafelvoetballen, poolen, of gewoon lekker chillen. Ook jongeren uit omliggende gemeentes zijn welkom. Natuurlijk zorgen we ook voor drinken en snacks!

-  Jongeren van 14 - 18 jaar
-  Vrijdag 26 september
-  19:00 - 21:30
-  Gratis
-  Meld je aan bij Kawa (06-48969403)

Van Heeckerenhuis

De soepclub

In september starten we bij SMOW met de Soepclub. Sluit aan en geniet elke laatste dinsdag van de maand rond lunchtijd van een heerlijke, zelfgemaakte soep. Elke maand een andere smaak, door jullie zelf met liefde en zorg bereid. Ontmoet nieuwe mensen, deel verhalen en proef samen de lekkerste soepen.

Doe je ook mee?

We zoeken enthousiaste deelnemers die het leuk vinden om samen soep te maken én ervan te genieten. Een mooie manier om nieuwe mensen te ontmoeten en samen een smaakvolle middag te beleven!

Vind je het leuk om mee te denken en te organiseren?

We zoeken nog een extra vrijwilliger. Laat het ons weten!



Iedere laatste dinsdag van de maand



11:30 - 13:30



5 euro per keer




Van Heeckerenstraat 2


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 meditatielessen 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.



 2 keer per maand op dinsdag,
van 9 september tot en met 16 december

 19:30 - 20:45





 5 euro per keer

 Aanmelden: mail naar
info@bluezoneconnection.nl





De Oosthof

Wekelijkse activiteiten





Tekenen en schilderen

-  Iedere maandag
-  9:30 - 11:30
-  2,50 euro per keer
-  Meld je aan bij SMOW

Koffieochtend

-  Iedere donderdag
-  10:00 - 12:00
-  Gratis
-  Vrije inloop

Handwerken

-  Iedere dinsdag
-  10:00 - 12:00
-  Gratis
-  Vrije inloop



Donker Curtiusstraat 69

Wandelen met Blue Zone Connection

Zin om in beweging te komen én nieuwe mensen te ontmoeten? Sluit je aan bij onze gezellige wandelgroep! Elke maandagavond wandelen we zo'n vijf kilometer door het sfeervolle Wassenaar.

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.

Na afloop drinken we samen een kop koffie of thee – een gezellig moment om bij te praten.



Iedere maandag



19:00 - 20:00



Gratis



Aanmelden: mail naar





info@bluezoneconnection.nl







De Oosthof

Maandelijkse activiteiten





Open eettafel met warme maaltijd

-  Iedere 1e woensdag van de maand
-  12:00 - 13:30
-  7,50 per keer
-  Spreek Klazien Faber aan of meld je aan bij SMOW

Borrelen met Blue Zone Connection

-  Iedere 1e vrijdag van de maand
-  16:30 - 18:30
-  Gratis
-  Vrije inloop

Thema tijdens de koffieochtend

-  Iedere 2e donderdag van de maand
-  10:00 - 12:00
-  Gratis
-  Vrije inloop

Donker Curtiusstraat 69

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 25 en 65 jaar? Je bent van harte welkom. Samen staan we sterker.



Iedere 2e en 4e dinsdag van de maand vanaf 23 september



15:00 - 17:00



Gratis



Aanmelden: mail naar

samen.sterk.wassenaar@gmail.com



De Oosthof

Maandelijks

Bloemschikken

Wie houdt er nu niet van bloemen én creatief bezig zijn? Bloemschikken wordt steeds populairder en is een leuke manier om met je eigen handen iets moois te maken. Sylvia Na zorgt voor een gezellige en fleurige middag, waarbij je aan het eind een prachtig bloemstuk mee naar huis neemt.

De workshop is populair, dus meld je op tijd aan. Vergeet niet een snoeischaar en een bakje mee te nemen om je bloemstuk in op te maken!



Iedere 3e vrijdag van de maand



14:00 - 16:00



10 euro per keer



De Oosthof

Maandelijks

Crealab

Wil je jouw creatieve kant verder ontdekken? Kom naar het Crealab en ontdek wat je allemaal kunt maken! Of je nu al ervaring hebt of voor het eerst aan de slag gaat: je bent creatief bezig en maakt iets leuks, voor jezelf of als cadeautje.

Alle leeftijden zijn welkom. We zorgen voor koffie, thee en alle materialen die je nodig hebt om lekker aan de slag te gaan.

Schrijf je je meteen in voor alle 8 workshops (tot en met mei 2026), krijg je 1 bijeenkomst gratis.



Iedere laatste donderdag van de maand



14:30 - 16:30



5 euro per keer of 35 euro voor 8 bijeenkomsten.



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.

Is je kunstwerk klaar? Dan hoef je alleen nog maar te wachten tot het licht erop valt... en het begint te stralen!

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 20 oktober



14:30 - 16:30



Vanaf 15 euro

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

8 oktober tot en met 26 november



9:30 - 10:30



32 euro voor 8 lessen

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!

Donker Curtiusstraat 69

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

12 september tot en met 17 oktober



10:00 - 11:00



30 euro voor 6 lessen



Aanmelden: mail naar

info@bluezoneconnection.nl



Gitaarles met Kees Kingsize

Dit voorjaar heeft een groep beginnende gitaristen de basis van het gitaarspelen geleerd. In oktober gaat een deel van deze groep nog even door! Er worden nieuwe akkoorden aangeleerd en we spelen weer nieuwe liedjes.

Kun je al een (heel) klein beetje gitaarspelen en wil je je vaardigheden verder ontwikkelen? Pak je gitaar en sluit aan bij deze groep! In 2026 start een nieuwe beginnersgroep.



Dinsdag

7 oktober tot en met 9 december



19:00 - 20:00



180 euro voor 10 lessen

De Oosthof

Lekker bewegen met Tessa

Iedereen weet hoe belangrijk het is om te blijven bewegen – zeker op oudere leeftijd, om bijvoorbeeld vallen te voorkomen. Maar jezelf ertoe zetten is niet altijd makkelijk, vooral als je ergens last van hebt. Juist dan is bewegen goed: je versterkt je spieren én verzet je zinnen. Na de les drinken we gezellig samen koffie of thee.

'Happi-Tess' is een ervaren beweegcoach voor senioren. Je beweegt op je eigen niveau, op swingende muziek. Niks moet, (bijna) alles mag – als we maar plezier hebben!

Wil je het eerst eens proberen? Na de eerste les kun je je vrijblijvend afmelden. Je betaalt dan alleen die ene les.

Deze workshopserie wordt gesteund door onze partner Fit in Wassenaar.



Donderdag

18 september tot en met 20 november



13:15 – 14:00



40 euro voor 10 lessen



De Peppel

Hillenaarlaan 18

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






De Peppel

Wekelijkse activiteiten




Koffieochtend

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

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

Samen muziek maken

Vanaf september gaat een groepje muzikliefhebbers samen muziek maken. Speel je een akoestisch instrument of zing je graag? Doe ook mee! Elk niveau is welkom – ook als je net bent begonnen. Kom gerust eens kijken of het iets voor je is.



Iedere 2e woensdag van de maand



19:00 – 20:30

Muziekuurtje

Iedere 3e donderdag van de maand

14:00 – 15:30

Vrije inloop

Thema tijdens de koffieochtend



Iedere laatste maandag van de maand



10:30 – 12:00



Vrije inloop

Borrel



Iedere laatste vrijdag van de maand



15:00 – 17:00



Vrije inloop

De Peppel

Workshopseries

Lekker bewegen met Tessa

Iedereen weet hoe belangrijk het is om te blijven bewegen – zeker op oudere leeftijd, om bijvoorbeeld vallen te voorkomen. Maar jezelf ertoe zetten is niet altijd makkelijk, vooral als je ergens last van hebt. Juist dan is bewegen goed: je versterkt je spieren én verzet je zinnen. Na de lessen in de Oosthof en de Plataan drinken we gezellig samen koffie of thee.

‘Happi-Tess’ is een ervaren beweegcoach voor senioren. Je beweegt op je eigen niveau, op swingende muziek. Niks moet, (bijna) alles mag – als we maar plezier hebben!

De lessen in de Peppel zitten wegens succes al **vol**. Bij de lessenserie in de Oosthof is nog wel plek. Kun je niet naar De Oosthof komen, maar wil je wel bewegen? Laat het ons weten – we denken graag met je mee!

Deze workshopserie wordt gesteund door onze partner Fit in Wassenaar.



Donderdag

18 september tot en met 20 november



12:15 - 13:00



40 euro voor 10 lessen

Hillenaarlaan 18

Stoppen met roken met Blue Zone Connection

Wil je nu écht stoppen met roken? Doe dan mee aan onze gratis groepstraining. In een groep sta je er niet alleen voor en krijg je steun van anderen met hetzelfde doel.

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. De groepstraining duurt 3 weken, waarin je 2 keer per week bijeenkomt.

Liever persoonlijke begeleiding? Neem contact op met Jacqueline.



Dinsdag en donderdag

De trainingen starten op 11 september en op 28 oktober



19:00 - 20:00



Gratis middels vergoeding door de zorgverzekeraar



Aanmelden: mail naar jacqueline@rookvrijenfitter.nl


De Plataan

Wekelijkse activiteiten

Koffieochtend

-  Iedere dinsdag
-  10:00 - 12:00
-  Gratis
-  Vrije inloop

Rummikub en klaverjassen

-  Iedere woensdag
-  19:00 - 21:30
-  Gratis
-  Vrije inloop

Eenmalig

Creatief met glas

Je gaat 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.

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 22 september
Maandag 24 november
-  14:30 - 16:30
-  Vanaf 15 euro

De Plataan

Workshopserie

Lekker bewegen met Annet

Iedereen weet hoe belangrijk het is om te blijven bewegen – zeker op oudere leeftijd, om bijvoorbeeld vallen te voorkomen. Maar jezelf ertoe zetten is niet altijd eenvoudig.

Annet is fysiotherapeut bij de Zorgpraktijk en richt zich op spierversterking en fit blijven. Haar lessen zijn geschikt voor elk niveau.

Wil je het eerst eens proberen? Na de eerste les kun je je vrijblijvend afmelden. Je betaalt dan alleen die ene les.

De lessen in de Plataan zitten wegens succes al **vol**. Bij de lessenserie 'Bewegen met Tessa' in de Oosthof is nog wel plek. Kun je niet naar de Oosthof komen, maar wil je wel bewegen? Laat het ons weten – we denken graag met je mee!

Deze workshopserie wordt gesteund door onze partner Fit in Wassenaar.



Donderdag

18 september tot en met 11 december



10:00 – 11:00







48 euro voor 12 lessen





De Plataan

Maandelijkse activiteiten





Open eettafel met warme maaltijd

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

Sjoelen

-  Iedere 1e en 3e woensdag van de maand
-  10:00 - 12:00
-  Gratis
-  Vrije inloop

Filmmiddag

-  Iedere 2e donderdag van de maand
-  13:30 - 16:00
-  Gratis
-  Vrije inloop

Ernst Casimirstraat 54

31-en



Iedere 2e en 4e dinsdag van de maand



13:30 - 15:30

Thema tijdens de koffieochtend



Iedere 3e dinsdag van de maand



10:00 - 12:00

Bingo



Iedere 3e donderdag van de maand



19:00 - 21:30



Creatieve ochtend



Iedere 4e woensdag van de maand



10:00 - 11:30

- € Deze activiteiten zijn gratis
- ✓ Je hoeft je niet aan te melden

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. Inschrijven gebeurt op volgorde van binnenkomst. Is de activiteit vol, dan kom je op de wachtlijst. We behouden te alle tijden het recht hiervan af te wijken. Zodra er een plaats vrijkomt, nemen we contact met je op.
- 2.4. Bij aanmelding via e-mail of het inschrijfformulier ontvang je per e-mail een bevestiging. Bij telefonische aanmelding wordt je inschrijving mondeling bevestigd.
- 2.5. Onze activiteiten gaan alleen door bij voldoende aanmeldingen.
- 2.6. 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 via een factuur of contant tijdens de eerste les.

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. Na inschrijving voor een open eettafel heb je recht op teruggave als 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.

4.2. Voor cursussen en workshops geldt dat je tot een week voor aanvang kunt annuleren. Meld je je binnen een week af, dan brengen we de kosten alsnog 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.

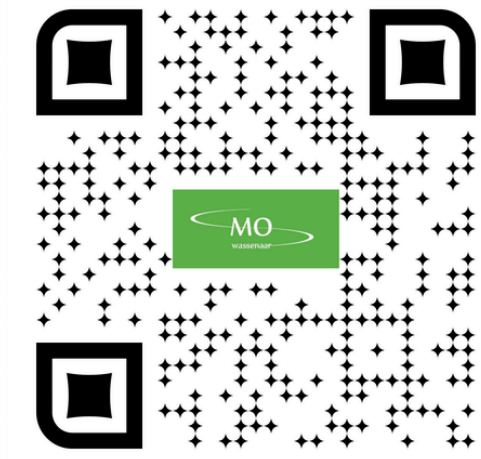
5.4. SMOW mag te allen tijde een docent en/of het lesmateriaal vervangen.

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. Een exemplaar van deze algemene voorwaarden ligt ter inzage 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!