

Vaste wekelijkse activiteiten

Als de vlag uithangt, bent u altijd welkom voor een praatje en een kopje koffie of thee.



ZONDAG: Koffiemiddag met vrije inloop.

14.30 - 16.30 uur.

Koffie/thee wordt u aangeboden. Wij zorgen voor een gezellige sfeer en een leuke onderbreking van de zondag.



DINSDAG: Senioren in Beweging door Alphen Vitaal.

9.00 - 10.00 uur, 10.30 - 11.30 uur, 12.00 - 13.00 uur.

Bewegen is je medicijn, met de gezelligste bijwerking. Na afloop gratis kopje koffie/thee. Eerste les is gratis. Kom gerust een keer langs of bel 06-280 401 71. Kosten: strippenkaart voor 10 lessen € 40,00.



DINSDAG: Koersbal, niet in de maanden mei, juni, juli, aug.

10.00 - 12.00 uur. Entree € 2,00 incl. 1x koffie/thee.

Koersbal is een populaire sport onder ouderen. Lijkt op jeu de boules met grotere ballen met een afwijking naar links of rechts.



WOENSDAG: Crea-ochtend Praat en Draad.

9.30 - 11.30 uur.

Alles mag, niets hoeft. De koffie/thee wordt u aangeboden. Alleen materiaal is voor eigen rekening.



DONDERDAG: Koffieochtend met vrije inloop.

10.00 - 12.00 uur.

Kom eens langs en praat gezellig bij onder het genot van een kopje koffie of thee. Eén keer per maand een PLUS zie pagina 2.



DONDERDAG: Soosmiddag.

13.30 - 16.00 uur. Entree € 2,00 koffie/thee gratis.

Kom gezellig klaverjassen, sjoelen, rummikuppen, mahjong of scrabble spelen.



VRIJDAG: Senioren in Beweging door Alphen Vitaal.

12.00 - 13.00 uur en 13.30 - 14.30 uur.

Bewegen is je medicijn, met de gezelligste bijwerking. Na afloop een gratis kopje koffie/thee. Eerste les gratis. Kom gerust een keer langs of bel 06-280 401 71. Kosten: strippenkaart voor 10 lessen € 40,00.



DONDERDAG EN VRIJDAG: Tafeltennis.

Donderdag 13.30 - 15.30 uur, vrijdag 13.15 - 17.15 uur. Entree € 2,00 gratis koffie/thee.

Tafeltennis is goed voor het reactievermogen en het evenwicht. Een ervaren tafeltennissers geeft advies. Ook deelnemen? Neem dan contact op met André Vrees 0172-47 47 89 of kom kijken.

Meer info over alle activiteiten staat in de flyers, die in het folderrek in Swaenswijk liggen.

Nieuwsbrief ontvangen? Geef uw mailadres door aan: secretaris@wijkcentrumswaenswijk.nl

Kijk regelmatig op onze website wat er te doen is: www.wijkcentrumswaenswijk.nl

Geen folder ontvangen? Liggen in Swaenswijk, gemeentehuis en bij de VVV-balie (bibliotheek).

Uitgebreide info? Staat in de flyers en de maandprogramma's in ons folderrek.

TIPS:

Parkeren: Gratis naast ingang Wijkcentrum, rechts van kerk en 2^e gedeelte Offringalaan.

Vervoer een probleem? Bel dan tijdig met Participe 06-154 418 13.



Toegankelijk voor rolstoelen, voor de bovenzaal is een traplift aanwezig.



Welkom in ons
Wijkcentrum

Jongkindt Coninckstr. 2b
Alphen aan den Rijn
Tel. 06 535 458 56

WIJKCENTRUM

Swaenswijk



PROGRAMMA 1e HALFJAAR 2026

Bewaarexemplaar

Wil je vitaal ouder worden, je kennis op peil houden en gezellig bijpraten, dan is Swaenswijk een gastvrije plek met een mix aan activiteiten.

SWAENSWIJK BESTAAT 10 JAAR EN DAT WILLEN WE VIEREN!

- Za. 31 jan. 13.30 uur **Open Huis, met officiële viering van ons 10-jarig bestaan.** Aanbieding jubileumboekje en presentatie van een korte film over Swaenswijk. Entree vrij en wij zorgen voor een drankje en een hapje.
- Za. 7 feb. 14.00 uur **Trio Muzikaal Theater aan Huis.** Roept u maar, het publiek bepaalt welke liedjes er gebracht worden. Entree € 5,00 incl. 1x koffie/thee.
- Zon. 8 feb. 14.30 uur Vrije inloop, waarbij Machiel van der Schoot zorgt voor een **luchtig muzikaal programma op de piano.**
- Za. 28 feb. 14.00 uur **Eerste Alphense legpuzzelwedstrijd.** Vorm een team van max. 4 personen met minimaal 2 Alphenaren. Welk team kan in 3 uur een Jan van Haasteren puzzel van 1000 stukjes leggen? Er zijn leuke prijzen te winnen, maar gezelligheid gaat boven alles. Vraag de flyer met info of meld je direct aan via: bestuur@wijkcentrumswaenswijk.nl of tel: 06-330 377 12 of 06-222 076 25. **Sluiting 1 februari.** Kosten per team € 20,00, koffie/thee wordt gratis verstrekt.
- Za. 7 mrt. 14.00 uur **Babbeltruc, dat overkomt mij toch niet?** Tjong-A-Hung en Ronald Jonkman, werkzaam bij de politie, geven interactieve voorlichting. Extra: ervaringsdeskundigen vertellen hun verhaal. Nieuw: signalementen met een verrassing. Entree en koffie/thee vrij.
- Vrij. 10 apr. 19.30 uur **Grote veiling voor aanschaf en vervanging van soosmateriaal en het betaalbaar houden van alle activiteiten.** Veilingmeester Willem Arlman. Heb jij nog om iets veilen? Neem dan contact op met bestuur@wijkcentrumswaenswijk.nl of tel: 06-222 076 25. Zaal open om 19.00 uur. Bij de ingang ontvang je een kopersnummer, veilinglijst en een kopje koffie/thee. Direct na afloop een verloting: je kopersnummer is je lotnummer. Door deelname en komst ondersteun je SWAENSWIJK!
- Za. 18 apr. 10.00 uur **Taxatiedag Kunst of Kitsch.** Experts Ron en Marleen Hendrikse en Hans Bakker beoordelen uw meegebrachte spullen. Entree € 1,00 incl. koffie/thee.
- Za. 30 mei 10.00 uur **Bustocht naar Oude Ambachten en Speelgoed Museum in Terschuur.** Vertrek vanaf parkeerterrein Avifauna en terug ca. 17.00 uur. Kosten p.p. € 40,00 incl. toegang, lunch en 1 consumptie. Opgeven via: bestuur@wijkcentrumswaenswijk.nl of tel: 06-117 870 57. **Let op VOL = VOL**, advies: geef je snel op.



Vaste wekelijkse activiteiten, zie achterzijde.

Themabijeenkomsten: 14:00 - 16:00 uur, entree € 5,00 incl. 2x koffie/thee

Meer info?
zie flyer en site

- Ma. 19 jan. Varen langs de Limes Werelderfgoed.** Door Tom Hazenberg, coördinator Bescherming en Onderzoek van de Nederlandse Limes Samenwerking.
- Ma. 2 feb. Alphen Toen en Nu Emmalaan/Wilhelminalaan.** Door Sjaak van der Neut.
- Ma. 16 feb. Tijdreis door het historisch landschap van Alphen en omgeving.** Door Han Hendrickx.
- Ma. 2 mrt. Het Nutsgebouw 1894-1968.** Stampvolle zalen, daverend applaus en spannende films. Door Berry Dongelmans.
- Ma. 16 mrt. 100 jaar AZC (Alphense Zwem Club) 1926-2026.** Door Jary Göbel en HVA.
- Ma. 30 mrt. Genieten van de Matthäus Passion van Bach.** Door dirigent Marcel den Dulk.
- Ma. 20 apr. Water en Waterwegen in Zuid-Holland.** Door Johan Karels van Het Gilde.
- Ma. 4 mei De zomer van 1945.** Door Henry Wilbrink van de HVA.



In samenwerking met de
HVA Historische Vereniging
Alphen aan den Rijn

Informatiebijeenkomsten: 14.00 – 16.00 uur, entree € 3,00 incl. 1x koffie/thee

Meer info?
zie flyer en site

- Di. 13 jan. Hollandse stadsgezichten, vroeger en nu.** Door Jan Broekhuizen.
- Di. 27 jan. De fascinerende wereld van de ballonvaart-ballonvaren over drie continenten.** Door auteur Ben Bläss uit Barneveld.
- Di. 10 feb. De natuur in de muziek.** Door Jaap Hoogendoorn.
- Di. 24 feb. Levenstestament.** Door notaris John Kroes.
- Di. 10 mrt. Passie en Pasen in de Goudse glazen.** Door Maurits Tompot, een kwart eeuw koster.
- Di. 24 mrt. Een kleurrijke presentatie van Keukenhof 2025.** Door Jan Verkerk.
- Di. 14 apr. Hoe kun je gelukkig ouder worden?** Door Josanne Huijg, programmaleider Persoonlijk welbevinden bij het kennisinstituut in Leiden.
- Di. 28 apr. De Biesbosch; waar polderland water wordt.** Door Jacques van der Neut, boswachter.
- Di. 12 mei Wat gebeurt er allemaal op de Intensive Care?** Door Tessa Dongelmans.

Koffieochtend PLUS: 10.00 – 12.00 uur, geen entree, vrij koffie/thee

Meer info?
zie flyer en site

- Do. 22 jan. Van Keeken Toen en Nu.** Door Kees van Keeken.
- Do. 26 feb. Vakanties voor senioren met een zorgvraag.** Door Wim Bloemzaad.
- Do. 12 mrt. Gouwsluis, een wandeling van huis naar school rond 1950.** Door Ria Langeveld.
- Do. 23 apr. Een oorlog van horen zeggen** o.l.v. Henk Jan Habermehl.

GOUD WAARD gesprek - Koffie en een goed gesprek o.l.v. Bianca Poelstra, Participe. Geen entree

De Goud Waard gesprekken (voorheen UP) zijn voor iedereen toegankelijk. Heeft u interesse neem dan contact op met Bianca Poelstra via b.poelstra@participe.nu of 06-418 503 78.

De gesprekken zijn van 14.00 – 15.30 uur op de maandagen 12 jan., 26 jan., 9 feb., 23 feb., 9 mrt., 23 mrt., 13 apr., 11 mei, 1 juni en 15 juni.

Bijzondere activiteiten

- Wo. 21 jan. 14.00 uur Ruilbeurs legpuzzels.** Geef oude puzzels een tweede leven. Entree vrij.
- Zo. 1 feb. 12.00 uur Gluren bij de Buren** met tussen 12.00 en 17.00 uur drie optredens van een half uur van een enthousiaste groep. Entree vrij.
- Za. 11 apr. 14.15 uur Voorjaarsmodeshow voor dames en heren** door Doorduyn Mode uit Bodegraven. Entree is vrij en iedere bezoeker krijgt bij aanvang een gratis kopje koffie/thee met een echte Goudse stroopwafel. Verkoop tot 16.30 uur.
- Za. 18 apr. 10.00 uur Wandeling van ca. 5 kwartier met Het Gilde langs de Rijn en de wijk Berendrecht.**
- en Za. 13 juni** De Stadsgids vertelt. Meld je aan via Ton Dalman 06-216 123 38 of via stadswandelingen@gildealphenaanandenrijn.nl Geen kosten, koffie/thee € 1,00.

Eten verbindt, iedere maand een lunch of warme maaltijd. Aanvang 12.00 uur, zaal open 11.30 uur. Alle maaltijden kosten € 8,00. Geef je uiterlijk 1 week voor de betreffende datum op via: bestuur@wijkcentrumswaenswijk.nl of 06-117 870 57. Raadpleeg ook de speciale flyer!!!
do. 15 jan. warme maaltijd, do. 19 feb. snertmaaltijd, do. 19 mrt. warme maaltijd, vrij. 17 apr. lentelunch met koor, do. 21 mei warme maaltijd, do. 18 juni warme maaltijd.



BINGO: Kom gezellig meespelen!! Met leuke prijzen

Entree € 6,00, 6 rondes incl. 2 x koffie/thee. Van 14.00 tot 16.00 uur.
wo. 14 jan., wo. 11 feb., wo. 11 mrt., wo. 15 apr., wo. 6 mei, wo. 10 juni.

Workshop bloemschikken: woensdag 13.00 uur en 15.00 uur

Wo. 18 feb., wo. 25 mrt. extra 19.30 uur, wo. 22 apr., Wo. 20 mei.
Opgeven minimaal 1 week van tevoren bij: Hanneke van Popering:
tel: 06-816 568 22 of via hannekesworkshops@live.nl vol = vol.
Prijs: € 22,00 per les van 1,5 uur incl. alle materialen en koffie/thee.

Workshop kristallen suncatchers en sieraden van Swarovski kristal

Onder leiding van kunstkenner Bianca Isabella Groenestein. De kristallen zorgen voor een vrolijk kleurspel in je kamer. Kosten € 35,00 per keer, inclusief materiaal en koffie/thee.

Kristallen suncatchers
Di. 20 jan. en di. 10 feb.
van 10.00 – 12.00 uur.
Max. 10 deelnemers.

Kristallen sieraden
Di. 3 mrt. en di. 24 mrt.
van 10.00 – 12.00 uur.
Max. 10 deelnemers.

Tijdig aanmelden: bi.arendse@gmail.com
of tel: 06-106 184 61.

Workshop aquarelleren door kunstenaar Annie Kroes

Aquarelleren is schilderen met verschillende kleuren waterverf op speciaal papier. Door de kleuren met elkaar te mengen bereik je een prachtig resultaat. Kosten € 17,50 p.p. inclusief alle materiaal en koffie/thee.
Di. 3 feb. en di. 24 feb. van 10.00 - 12.00 uur. Tijdig aanmelden via annie@kroescreatief.nl of 06-111 933 50. Max. 6 deelnemers per keer.

Workshop Pasen en voorjaar met origami

Onder leiding van origami-docente Jannie van Schuylenburg.
Wo. 11 mrt. van 10.00 – 12.00 uur. Kosten € 13,50 p.p. incl. materiaal en koffie/thee. Aanmelden: via secretaris@wijkcentrumswaenswijk.nl

Kom gezellig bij ons biljarten in onze biljartkamer

Leuk om dit met vrienden of kennissen te doen?
Dat kan op een morgen, middag, of avond. Reserveren noodzakelijk via: bestuur@wijkcentrumswaenswijk.nl Kosten per dagdeel van 2½ uur € 10,00.

Muzieklusterclub woensdag 14.00 – 16.00 uur 28 jan., 11 mrt., 22 apr., 3 juni, 15 juli, 26 aug.

Leesclub Swaenswijk 1

Maandag 10.00 – 12.00 uur
19 jan., 23 feb., 30 mrt.,
4 mei, 8 juni, 13 juli, 17 aug.

Leesclub Swaenswijk 2

Woensdag 14.00 – 16.00 uur
28 jan., 11 mrt., 22 apr.,
3 juni, 15 juli, 26 aug.

Leesclub Swaenswijk 3

Woensdag 10.00 – 12.00 uur
28 jan., 11 mrt., 22 apr.,
3 juni, 15 juli, 26 aug.

Wist u dat jaarlijks 115.000 65-plussers behandeld worden op de spoedeisende hulp door een val?



VALPREVENTIE In Balans (8x)

In Balans is een valpreventieprogramma voor mensen van 60 jaar en ouder. Tijdens In Balans gaan we in een groep, en onder begeleiding van een docent, aan de slag om de kans op een val zo klein mogelijk te maken. Er wordt informatie gegeven, we doen testen en we oefenen voor balans, kracht, soepelheid en lopen op de grond. De cursus bestaat uit 8 wekelijkse bijeenkomsten. Tijdstip 15.30 - 17.00 uur. Start di. 20 jan., 27 jan., 3 feb., 10 feb., 17 feb., 24 feb., 3 mrt., 10 mrt. Kosten € 20,-
Schrijf je in: bestuur@wijkcentrumswaenswijk.nl of www.alphenvitaal.nl/valpreventie of 06-222 076 25.