

WIJ NOVA - PROGRAMMA MEI 2019

Mei

Vr 03 mei	20.00 uur	Presentatie	Theaterprogramma en excursies HKK*
Ma 06 mei	17.15 uur	Themamaaltijd	Asperge menu
Di 07 mei	13.30 uur	Trefpuntlezing i.s.m. HKK*	Koning, kabinet en kamers door Freek van Schie
Do 09 mei	20.00 uur	Workshop/Proeverij	Alle tijd! door Rebecca van Leeuwen
Ma 13 mei	10.00 uur	Workshop	Intuïtief schilderen vanuit beweging door Susanna Marijs
Ma 13 mei	14.00 uur	Workshop	Oma past op door Helena van Danzig
Wo 15 mei	10.00 uur	Workshop Seniorweb	iPhone
Wo 15 mei	20.00 uur	Film	Bohemian Rhapsody (2018) Biografische muziekmovie
Ma 20 mei	17.15 uur	Themamaaltijd	Hollands menu
Di 21 mei	10.00 uur	Open Inloop Seniorweb	met themapresentatie Praten met apparaten
Di 21 mei	13.30 uur	Trefpuntlezing	Van den Eijnde herontdekt door Hillebrand de Lange en Remmert Pels i.s.m. de Historische Vereniging Heemstede Bennebroek
Do 23 mei	10.30 uur	Film & Lunch	The King's Garden (2014) Romantisch drama
Do 23 mei	14.00 uur	Open Inloop Molenwerf	Creatieve middag met Gaby Godijk
Do 23 mei	20.00 uur	Lezing	Vitaliteit door Roeland Krijnen
Zo 26 mei	09.00 uur	Busexcursie i.s.m. HKK	Hockney - Van Gogh tentoonstelling in Amsterdam
Di 28 mei	10.00 uur	Workshop Seniorweb	APK voor uw PC
Wo 29 mei	20.00 uur	Film	Girl (2018) Nederlands/Belgische dramafilm

VOORPROEFJES JUNI 2019

Di 04 juni	09.00 uur	Busexcursie	's-Hertogenbosch, stadswandeling en boottocht
Do 06 juni	16.00 uur	Film, lezing & diner	Kusama Infinity (2018) Biografische documentaire
Wo 12 juni	20.00 uur	Film	The Wife (2017) Drama
Ma 17 juni	10.00 uur	Workshop	Intuïtief schilderen vanuit beweging door Susanna Marijs
Vr 21 juni	14.00 uur	Muziek en cultuur	Midzomerdag Festival Plein1
Di 25 juni	09.00 uur	Busexcursie	De Wieden en Vijvertuinen
Wo 26 juni	20.00 uur	Film	The Favourite (2018) Historische biografie
Do 27 juni	10.30 uur	Film & Lunch	My cousin Rachel (2017) Romantisch drama
Do 27 juni	16.00 uur	Lezing & Borrel	Met Annemarie Reuzenaar i.s.m. Gezond Oud

**OOK EEN GRATIS E-MAIL ABONNEMENT OP DE WIJ NOVA NIEUWSBRIEF?
BELT U HIERVOOR MET 548 38 28**

Eethuis de Luifel

Van maandag t/m donderdag bereidt onze kok een heerlijke maaltijd. Iedere maand zijn er in de Luifel ook twee Themamaaltijden:

Maandag 6 mei Asperge menu

Schotse toast

Asperges met botersaus

Gekookte aardappelen

Twee soorten ham

Eiersalade

Fruitsalade



Maandag 20 mei Hollands menu

Pasteitje

Rollade met pepersaus

Witlof met ham en kaas uit de oven

Salade

Roomijs met vruchten



Voor de Themamaaltijden kunt u aan tafel tussen 17.15 en 18.00 uur. De tafel staat gedekt voor het aantal personen waarvoor u reserveert. De themamaaltijd kost € 10,55. Reserveren hiervoor kan tot uiterlijk 10.00 uur op de dag zelf: 548 38 28.

• FILMS • FILM&LUNCH •

Iedere woensdagavond wordt er in de Luifel een film gedraaid in de grote zaal. Vaak zijn dat nieuw uitgekomen films, met een actueel thema. De aanvang op woensdag is 20.00 uur en de entree € 7,-.

Film BIOGRAFISCHE MUZIEKFILM (2018)

Woensdag 15 mei 20.00 uur

Filmduur: 134 min.

Film&Lunch ROMANTISCH DRAMA (2018)

Donderdag 23 mei 10.30 uur

Na de film gaan we gezamenlijk lunchen in de foyer van de Luifel.

Filmduur: 112 min. Entree incl. lunch € 13,50.

Film DRAMA (2018)

Woensdag 29 mei 20.00 uur

Filmduur: 105 min.



Het team van WIJ Heemstede wenst u fijne Paasdagen

CREATIEVE MIDDAG IN DE MOLENWERF

Molenwerfslaan 11, Heemstede

Met Gaby Godijk i.s.m. Ontmoetingscentrum Heemstroom

Donderdag 23 mei van 14.00-15.30 uur

Onder begeleiding van Gaby wordt er steeds een andere creatieve activiteit aangeboden waarmee u met elkaar bezig kunt zijn. Heeft u nog goed bruikbare spullen als knutselmateriaal over? Dan zijn we daar heel blij mee! Belt u wel even van te voren om te overleggen welke materialen nog nodig zijn: 023-548 38 28. Kosten € 3,-.





OPEN INLOOP Met themalezing Praten met apparaten

Door Ludo Korteman
Dinsdag 21 mei / 10-12 uur
Google assistent (iPhone en smartphone) en Siri (iPhone) zijn programmaatjes waarmee u informatie kunt opzoeken op internet, apps starten, de wekker zetten en dergelijke. Dat gaat door middel van inspreken. Op de Open Inloop kunt u daarna ook met al uw vragen over uw tablet of smartphone terecht. Entree is gratis.

WORKSHOP APK voor uw PC

Dinsdag 28 mei / 10-12 uur
Alles wat u gebruikt heeft met regelmaat een onderhouds- of schoonmaakbeurt nodig. Uw computer vormt daarop geen uitzondering. Als u dit achterwege laat, zal uw computer steeds trager worden. In deze workshop laat Ludo Korteman u zien hoe u uw computer een regelmatige onderhoudsbeurt kunt geven. Neem uw eigen laptop mee met Windows 10. Kosten € 5,-.

WORKSHOP iPhone

Woensdag 15 mei
10-12 uur
In deze workshop leert u omgaan met de iPhone. Alles om de basis van dit apparaat onder de knie te krijgen, komt in de workshop aan bod. Berichten versturen, bellen, e-mailen, surfen op internet en apps gebruiken of downloaden. U kunt het na deze workshop. Kosten € 5,-.

TREFPUNT - WIJ Heemstede Culturele Middagen

Iedere maand zijn er culturele lezingen en/of presentaties op dinsdagmiddag in de Luifel. Deze middagen in de Luifel beginnen om 13.30 uur. De entree is € 5,-. Deze populaire middagen zijn wel vaak snel vol. Wij adviseren u om te reserveren als u verzekerd wilt zijn van een plekje.

Dinsdag 7 mei

Koning, Kabinet en Kamers

door Freek van Schie

Op 30 november 1813 landde de zoon van de laatste stadhouder, prins Willem van Oranje, vanuit Engeland te Scheveningen. Enkele dagen later aanvaardde Willem I officieel de regering met de titel Soevereine vorst. In de grondwet van 1814 werden de rechten van vorst en volk omschreven. Bij de proclamatie van 16 maart 1815 nam Willem de koningstitel aan. Hoewel hij een constitutioneel vorst was, strookte dit niet met zijn karakter. Zoveel mogelijk wilde hij een persoonlijke heerschappij. De koning en zijn opvolgers wilden van geen hervormingen weten. Achtereenvolgende grondwetswijzigingen leidden echter tot ingrijpende veranderingen in de verhouding tussen de koning, het kabinet en de beide kamers.

Dinsdag 21 mei

Van den Eijnde herontdekt door Hillebrand de Lange en Remmert Pels

i.s.m. Historische Vereniging Heemstede Bennebroek

In mei en juni wordt er in het ABC Architectuurcentrum een tentoonstelling georganiseerd over de beeldhouwer Hendrik van den Eijnde. Beelden van hem staan in Heemstede o.a. bij de ingang van Plein 1, op de Bronsteebrug en langs de Van den Eijndekade. Op 21 mei nemen Hillebrand van Lange en Remmert Pels U mee op een virtuele tocht langs de beelden die van hem zijn overgebleven in Heemstede, Haarlem, Bloemendaal en Driehuis.



gaat u mee op EXCURSIE? Een dagje uit!

Inschrijven voor de excursies kan d.m.v. betalen bij de receptie van de Luifel. U ontvangt een bewijs van inschrijving. **Voor al de excursies geldt dat u goed ter been moet zijn.**

Zeer uitgebreide informatie over deze excursies vindt u op onze website.



Busexcursie **Amsterdam Van Gogh Museum: Hockney-Van Gogh Tentoonstelling**

Zondag 26 mei - verzamelen 9.00 uur bij de Luifel

De Hockney-Van Gogh tentoonstelling is een niet te missen visueel spektakel. Nooit eerder werden de raakvlakken tussen David Hockney en Vincent van Gogh zo groots en kleurrijk in beeld gebracht.

Hockney haalt veel inspiratie uit de natuur, hij gebruikt felle kleuren en experimenteert met perspectief. Ook Van Gogh hield zich hier mee bezig.

Deze overeenkomsten zijn geen toeval. Vincent van Gogh was een grote bron van inspiratie voor David Hockney. We genieten met elkaar van een lekkere lunch in het sfeervolle restaurant van het Stedelijk museum. Na de lunch heeft u de gelegenheid om zelf rond te kijken in het museum, de museumwinkel te bezoeken of nog even een stukje Amsterdam te verkennen. De bus vertrekt rond 15.30 uur terug naar Heemstede. De prijs is met MJK € 54,-, zonder MJK betaalt u € 73,-, dit is incl. vervoer per bus van Heemstede naar Amsterdam, entreegeld, lunch en rondleiding. Om verzekerd te zijn van een plekje raden wij u aan in te schrijven vóór 15 mei 2019. Deze excursie is i.s.m. de HKK.



Busexcursie **'s-Hertogenbosch Sint Jan Kathedraal, stadswandeling en vaartocht Binnen-Dieze**

Dinsdag 4 juni - verzamelen 9.00 uur bij de Luifel

In 's-Hertogenbosch ontmoeten oud en nieuw elkaar. Het is een prachtige vestingstad boordevol monumenten, maar het is ook de stad van eigentijdse kunst en hightech bedrijven. De stad van Middeleeuwse

panden boven de Binnendieze en van eigentijdse gebouwen in de nieuwbouwwijken. Uw bezoek aan de kerk is een van de hoogtepunten van 's-Hertogenbosch. U vaart onder de stad over de Binnen-Dieze.

Kosten: € 89,50 incl. busvervoer met luxe touringcar, koffie met Bossche bol, rondleiding Sint-Jan, lunchbuffet, stadswandeling met gids, rondvaart, apéritief en 3-gangen diner (consumpties tijdens diner voor eigen rekening). Opgeven graag voor 14 mei, tot deze datum kunt u ook nog kosteloos annuleren!



PRESENTATIE IN BURGERZAAL RAADHUIS Theaterprogramma en excursies Heemsteedse Kunstkring

Vrijdag 3 mei van 20.00 - 22.00 uur

De Heemsteedse Kunstkring nodigt u van harte uit voor een kennismaking tijdens de presentatie van het nieuwe programma voor seizoen 2019/2020

De HKK stelt jaarlijks een programma samen dat bestaat uit muziek,

toneel, dans en cabaretvoorstellingen met de mogelijkheid van busvervoer naar de theaters. Ook worden elk jaar 3-4 excursies aangeboden.

De directies en programmeurs van de theaters van Velsen, Haarlem, Hoofddorp en Heemstede zullen de voorstellingen die in hun theater spelen nader toelichten. De zaal gaat om 19.30 uur open. De toegang is gratis zowel voor de leden van de Heemsteedse Kunstkring als andere belangstellenden.

Heeft u zin in een partijtje schaken? Zoekt u gelijkgestemden waarmee u dit wekelijks op woensdagmiddag kunt doen in de Luifel? Meld u dan aan bij de receptie (van de Luifel) om vrijblijvend een keer kennis te komen maken. Kom langs of bel 023-548 38 28.



WORKSHOPS EN LEZING in de Luifel

workshop en proeverij **Alle tijd!** door Rebecca van Leeuwen

Donderdag 9 mei van 20.00-22.00 uur

Ontdek waar je écht plezier in hebt, vind je leukste tijdverdrijf en haal er voldoening uit. De workshop Alle tijd! is bedoeld voor mensen die zich in een situatie bevinden of komen met veel vrije tijd, bijvoorbeeld door het aanbreekend pensioen of het wegvallen van (de zorg voor) de partner. Jouw leven is altijd gevuld geweest met zaken die “moeten”. Juist die zaken zorgden echter ook voor regelmaat en een zinvolle dagvulling. Hoe vul je die dagen straks als dat drukke ritme niet meer nodig is? Ben je ergens onderweg vergeten waar je nu werkelijk plezier aan beleeft? Tijdens deze kennismaking met Alle Tijd! krijg je weer een idee van wat je altijd met plezier deed, in je werk of in je vrije tijd en merk je hoe je daar opnieuw invulling aan kan geven. Kosten: € 10,-.

Workshop Intuïtief schilderen vanuit beweging **Lente/zomer groei en bloei** door Susanna Marijs

Maandag 13 mei van 10.00-12.00 uur

We gaan bovenstaand thema onderzoeken d.m.v. bewegen en vrij schilderen. In het bewegen je energiestroom op gang brengen en uiten in je schilderij. Vanuit je hoofd naar je lichaam, naar je hart en in de beleving komen is het doel. Werkvormen zijn inleidende dans, bewegen met muziek en eenvoudige yoga en adem oefeningen, visualisatie en stilte oefeningen. Daarna schilderen vanuit de ontstane spontaniteit en experimenteren met verschillende materialen om zo de intuïtie op gang te brengen. Kosten: € 20,- incl. materiaal. Voor meer informatie: www.intuïtief-schilderen.nl. Er zijn 2 workshops, deze zijn los van elkaar te volgen:
13 Mei: Thema Lente/ zomer: Groei en Bloei kracht van binnenuit.
17 Juni: Zomer Thema: stralende vormen en kleuren.



Workshop **Oma past op** door Helena van Danzig

Maandag 13 en 20 mei en 3 en 17 juni van 14.00-16.00 uur

Kleinkinderen krijgen is een bijzondere gebeurtenis. Oma worden markeert een nieuwe fase in je leven. Het kan een prachtige ingang zijn naar een nieuwe ervaring, want wat is de geboorte van een nieuw mensje bijzonder! Er is in deze tijd bij veel grootouders en hun (klein)kinderen meer onderlinge betrokkenheid dan ooit tevoren. Vaak bieden oma's (en opa 's) een helpende hand. Tijdens 4 bijeenkomsten combineren we diverse thema's met creatieve, plezierige en aangename oefeningen. Wat wil jij zeggen, schrijven of tekenen over het oma zijn? Voor oma's die het leuk vinden om tijd en aandacht aan zichzelf te besteden, ervaringen uit te wisselen en tips te ontvangen. Enkele thema's die besproken worden zijn: o.a. balans tussen privé, werk en oppassen; hoe ga je om met een verschil van opvatting; omgaan met fysieke of psychische belasting; je partner wil het anders wat nu? Kosten: € 7,50 per keer.



Lezing **Vitaliteit** door Roeland Krijnen

Donderdag 23 mei van 20.00-22.00 uur

Vitaliteit en Balans: de waardevolle visie van de Chinese geneeskunde, waarin de mens en de wereld als talloze op elkaar inwerkende patronen worden gezien, waar zingeving en waardering ook een belangrijk onderdeel van zijn. Zoals bijvoorbeeld het hebben van werk niet alleen financieel van belang is, maar ook direct verbonden met (zelf) waardering en zingeving. Zo ook de rol die je speelt binnen het gezin. Ook na het werkleven of als de kinderen de deur uit zijn is het kunnen leveren van een bijdrage aan de maatschappij of de omgeving belangrijk. Kortom: een lichamelijke en mentaal-emotionele balans geeft een gevoel van nuttig kunnen zijn en levert een bijdrage aan een vitaler leven. Wat nu als dat weg valt? Wat als kopzorgen tot lichamelijke klachten leiden? Chinese geneeskunde is dan een goede raadgever omdat hierin zowel het lichamelijke, emotionele, mentale en spirituele aan bod komt. Roeland, acupuncturist/fysiotherapeut, geeft uitleg en advies over hoe dit alles werkt: goede info waarmee je uit de voeten kunt. Na de lezing is er alle ruimte om specifieke vragen te beantwoorden. Kosten: € 8,-.





Expositie cursisten Edelsmeden

Tot en met maandag 6 mei exposeren de cursisten van de cursus Edelsmeden van docente Christine van der Velden hun werk in de vitrines bij de ingang van WIJ Heemstede in de Luifel aan de Herenweg 96 in Heemstede.

U kunt deze kunstwerkjes bewonderen tijdens de openingsuren van de Luifel.

(ma t/m do 9-13 uur, vrij 9-16 uur).



DINSDAGOCHTEND KOOR

Iedere dinsdagochtend van 10:00 tot 11:45 uur wordt er enthousiast zittend of staand (naar gelang de voorkeuren) gezongen uit een aanbod van een breed nostalgisch repertoire dat bestaat uit liedjes in meerder talen: van Marco Borsato tot Ramses Shaffy, van Louis Armstrong tot Frank Sinatra, van Operette tot Schlager en van Charles Aznavour tot Charles Trenet.

Natuurlijk is er een koffiepauze om even gezellig bij te praten!

De kosten bedragen € 20,00 per kalendermaand plus daarbij € 1,50 voor een kopje koffie of thee. Het koorseizoen loopt in principe van de 1e dinsdag in september tot en met de laatste dinsdag in mei.

Houdt u ook van zingen en heeft u interesse om mee te doen, kom dan gerust eens kijken en de sfeer proeven op de dinsdagochtend.

Voor overige informatie kunt u contact opnemen met Ton Everout, via een mail naar: tonenveraev@gmail.com, of een telefoontje naar 0640301871.



VOORAANKONDIGING JULI: MIDZOMERMAALTIJD

Midzomermaaltijd dit jaar op donderdag 18 juli

Ieder jaar sluiten wij het seizoen af met een heerlijke Midzomermaaltijd.

Omdat al veel bezoekers gevraagd hebben of al bekend is wanneer de midzomermaaltijd zal zijn, hierbij alvast de aankondiging!

De midzomermaaltijd is op veler verzoek een Indisch Buffet:

Chinese tomatensoep en mini loempia's

Bami, Nasi, Sajoer boontjes, Foe yong hai, Gehaktballetjes in saus, Bali kip, Sambal Goreng Telor (ei in pittige saus) Saté met saus, kroepoek, atjar en sambal

Diverse soorten bavarois met slagroom en fruitsalade

Voor de Midzomermaaltijd kunt u aan tafel tussen 17.15 en 18.00 uur.

De tafel staat gedekt voor het aantal personen waarvoor u reserveert.

De maaltijd kost € 10,25. Reserveren hiervoor kan tot uiterlijk woensdag 18 juli 11.00 uur op: 548 38 28. VOL = VOL. Om teleurstelling te voorkomen adviseren wij u om niet te lang te wachten met reserveren.

