

DIENSTVERLENING - EETHUIS - AANGEPAST PROGRAMMA

WIJ NOVA - OKTOBER 2020

PROGRAMMA SEPTEMBER

Ma 28 sep	14.00 uur	Open Inloop	Vriendinnenclub
Wo 30 sep	19.30 uur	Film	(2019) Nederlands drama

WEEK VAN DE ONTMOETING 1 - 8 OKTOBER - KOM ERBIJ!

Do 01 okt	10.30 uur	Film&Lunch	(2019) Historisch drama
Vr 02 okt	10.00 uur	Workshop	Kleur jezelf in je kracht met Vera de Backker
Zo 04 okt	11.00 uur	Workshop	Gouden bladzijden met Eva Durlacher (Plein1)
Ma 05 okt	12.00 uur	Open eettafel	Schuif aan bij de Wereldtafel (Plein1)
Ma 05 okt	14.30 uur	Workshop	Over de Streep met Marijke Coert en Julie Koch (Plein1)
Di 06 okt	19.30 uur	Workshop	Creatief leven door Marijke Coert en Julie Koch
Wo 07 okt	10.00 uur	Beweegcursus	Aanhaken bij Internationale Dans met Claudy Prins
Do 08 okt	17.30 uur	Workshop	Eten, kunst en liefde met Paul Rooyackers

PROGRAMMA OKTOBER

Do 01 okt	14.30 uur	Start Cursus	Voorbij de Horizon door Michiel Kersten
Do 01 okt	19.30 uur	Start Cursus	Voorbij de Horizon door Michiel Kersten
Wo 07 okt	10.00 uur	Workshop	iPhone door Carin Leuven van Seniorweb
Vr 09 okt	15.30 uur	Lezing	Een rondje Heemstede door Hillebrand de Lange
Di 20 okt	10.00 uur	Open inloop	Seniorweb met 2x lezing Wachtwoorden onthouden door Ludo Korteman
Di 20 okt	13.30 uur	Trefpuntlezing	Wereld van steen door Michel Hammann
Wo 21 okt	19.30 uur	Film	(2019) Misdaad / Mystery
Ma 26 okt	14.00 uur	Open Inloop	Vriendinnenclub
Do 29 okt	19.30 uur	Kunstlezing	Bali: behind the scenes in Tropenmuseum met Maya Mutlu

VOORPROEFJES NOVEMBER EN DECEMBER 2020

Wo 04 nov	19.30 uur	Film	(2019) Komisch drama
Wo 18 nov	19.30 uur	Film	(2019) Drama/misdaad
Ma 23 nov	14.00 uur	Open inloop	Vriendinnenclub
Di 24 nov	13.30 uur	Trefpuntlezing	Camille Claudel door Barbara Stammer
Wo 02 dec	19.30 uur	Film	(2019) Nederlands komisch drama
Di 08 dec	13.30 uur	Trefpuntlezing	Anders Zorn, Zweeds impressionisme door Michiel Kersten
Di 15 dec	19.30 uur	Lezing	Kerst, het andere verhaal, door Michiel Kersten
Wo 16 dec.	19.30 uur	Film	Muzikale Kerstfilm (2019)
Do 17 dec.	17.00 uur	Kerstdiner	Traditioneel 5-gangen Kerstdiner in de Luifel

Vele diensten van WIJ Heemstede zijn weer mogelijk, met in achtneming van de RIVM maatregelen. De actuele informatie over onze dienstverlening en de Corona maatregelen vindt u op onze website.

WIJ Heemstede de Luifel
Herenweg 96
2101 MP Heemstede
telefoon (023) 548 38 28

www.wijheemstede.nl

of: info@wijheemstede.nl

de receptie van de Luifel is geopend en telefonisch bereikbaar op werkdagen tussen 9.00-13.00 uur

Eethuis de Luifel **DINER MENU**

Maandag 28 september t/m donderdag 8 oktober



Maandag 28 september

Eiersalade op toast

Gehaktbal/speklap, gebakken aardappelen

Capucijners, Kapiteins diner

Komkommersalade

Appelpunt met slagroom

Maandag 5 oktober

Tomatensoep

Varkenshaas medaillons in witte wijnsaus

Wedges, witlof met ham en kaas, salade

Yoghurt met vruchten

Woensdag 30 september

Kippensoep

Kippepoten, gebakken aardappels

Sperziebonen en appelmoes

Yoghurt met vruchtjes

Woensdag 7 oktober

Ossenstaartsoep

Hachee, gekookte aardappelen

Rode kool met appel en salade

Bavarois

Dinsdag 29 september

Groentensoep

Kip kerry met rijst
salade

Dubbelvla met slagroom

Dinsdag 6 oktober

Schotse toast met zalm

Kabeljouw filet, rösti rondjes
Sperzieboontjes en salade

Vla-flip

Donderdag 1 oktober

Uiensoep

Zuurkool met worst en spekjes
salade

Roomijs verrassing

Donderdag 8 oktober

Carpaccio

Kip kerrie met witte rijst
salade

Sorbet

Wilt u in het Eethuis komen eten?

i.v.m. de Corona maatregelen moet u wel van tevoren reserveren.

Belt u dan met 023-548 38 28 op werkdagen tussen 9.00 en 13.00 uur met de receptie van de Luifel.

Wilt u liever nog thuis eten?

Dan kunt u gebruik maken van de maaltijd-thuisbezorg service van maandag t/m vrijdag van Eethuis de Luifel als u in Heemstede woont of de maaltijd afhalen bij de Luifel tussen 17.00 en 17.30 uur.

Kok Ricardo kookt een lekkere, gezonde maaltijd, die dagelijks vers wordt bereid.

Het weekmenu van de komende twee weken vindt u vast hierboven.

De overige weekmenu's worden voorafgaand aan de week op vrijdag op de website geplaatst.

U kunt op de dag zelf vóór 13 uur bellen met 023 - 548 38 28 voor thuisbezorgen of afhalen

De maaltijd dient u thuis nog wel zelf op te warmen. Er komen géén bezorgkosten bij.

Er kan contactloos met pin worden betaald.

LEZINGEN IN DE LUIFEL - vooraf opgeven verplicht!



*Lezing en maaltijd:
Een rondje Heemstede*

door Hillebrand de Lange op vrijdag 9 oktober om 15.30 uur
Wat maakt Heemstede tot Heemstede?

Hoe dat uit te leggen aan nieuwkomers die alle mogelijke moeite doen om in een voor hem vreemde omgeving een thuisgevoel te ontwikkelen?

In deze presentatie tonen we karakteristieke gebouwen, straten, pleinen en accommodaties die Heemstede tot Heemstede maken. Achter elk gebouw of plek gaat een verhaal schuil.

Van inwoners die daar hun thuisgevoel aan ontlenu. Voor wie hun omgeving een vertrouwde omgeving wordt. Het is dat zich ontwikkelende thuisgevoel en die vertrouwdheid met hun omgeving die we met deze presentatie een steuntje in de rug willen geven. Statushouders die in een ander land zijn geworteld en grootgebracht komen in een voor hen vreemde omgeving en voelen zich deels ontheemd. We kunnen slechts ons best doen en de wens uitspreken dat zij zich door hun contacten met de andere inwoners geleidelijk aan zullen gaan thuis voelen en Heemstede misschien ooit ook als hun dorp zullen ervaren! De lezing is een uitnodiging om met elkaar in gesprek te gaan over de eigen leefomgeving en ook zeker interessant voor onze reguliere bezoekers! Door de kinderen wordt gekookt onder leiding van kookdocent Lies de Koning en na afloop van de lezing genieten we gezamenlijk van deze maaltijd. Deelname: gratis

*Kunstlezing: Bali behind the scenes
in het Tropenmuseum Amsterdam*

door Maya Mutlu op donderdag 29 oktober om 19.30 uur
Een reis naar Bali zit er voor velen voorlopig er niet in.

Toch maakt u van dichtbij kennis met dit veelzijdige eiland in de tentoonstelling Bali: behind the scenes in Tropenmuseum Amsterdam. Kunsthistorica Maya Mutlu Briët neemt u in deze lezing graag mee langs de indrukwekkende rijstvelden, prachtige tempels en eeuwenoude rituelen. Ook de koloniale geschiedenis en de blik van westerse kunstenaars op het eiland zullen aan bod komen. Hedendaagse Balinese kunstenaars behandelen hedendaagse kwesties: Wat is de impact van massa toerisme op de maagdelijk witte stranden en de blauwe zee? Entree € 9,50.



even een  onder de riem

WIJ Heemstede is er voor u! Heeft u hulp nodig?

023-548 38 28 / www.wijheemstede.nl

PROGRAMMA WEEK VAN ONTMOETING:

voor alle activiteiten geldt: vooraf opgeven verplicht i.v.m. corona maatregelen.
Reserveren: 023 - 548 38 28 - www.wijheimstede.nl - info@wijheimstede.nl

In deze week gaan wij de wijken in. Wilt u dat we ook bij u in de buurt/straat komen? Mailt u dan naar weekvandeontmoeting@wijheimstede.nl.

FILM&LUNCH Historisch drama (2019) **IN DE LUIFEL**

Donderdag 1 oktober, film om 10.30 uur, entree € 13,50 incl.lunch

Filmduur: 122 min. Na de film gaat u gezellig met elkaar lunchen in de Foyer van de Luifel.



Workshop: 'Kleur jezelf in je kracht'

door Vera de Backker **IN DE LUIFEL**

Vrijdag 2 oktober van 10.00 - 12.00 uur

Het werken met kleur kan jezelf ondersteunen, kleur is trilling en dat doet iets met je. Uiteraard is de werking voor iedereen persoonlijk maar er is ook een universele kant aan de kleur.

We volgen de weg van de regenboog die ook in ons aanwezig is zodat alle kleuren langs komen. De kleuren zijn gekoppeld aan de chakra's die als vanzelf meedoen. In een korte meditatie maken we contact met de regenboog in onszelf. Daarna gaan we een regenboog kleuren zodat alle 7 kleuren van de regenboog en chakra's in beweging worden gezet. Een creatief proces waarbij het plezier in werken met kleur voorop staat en je ook informatie over de kleuren en hun werking krijgt. We werken met kleurpotloden. Kosten: € 25,- (incl.materiaal) Het introductie filmpje kun je alvast bekijken op de website van Vera de Backker: <https://veradebackker.nl/bewustwording-via-kleur/>

Workshop: Gouden bladzijden

door Eva Durlacher **IN PLEIN1**

Zondag 4 oktober om 11.00 uur

Wat vond opa of oma als kind leuk om te doen? En wat zijn nu de hobby's van de kleinkinderen? Een ontmoeting tussen kinderen en ouderen, die samen aan de slag gaan met tekenmaterialen om hun herinneringen uit te beelden. Aan de hand van inspirerende opdrachten gaan senioren en kinderen herinneringen uit hun leven verbeelden door middel van schrijven, tekenen of schilderen. Met deze opdrachten kom je als deelnemer vaak bij kleine, schijnbaar onbelangrijke herinneringen uit die vaak juist heel waardevol voor mensen blijken. Denk aan beelden van de klompen bij de achterdeur van de boerderij, het stoofje voor de vissenkomp waar je uren op zat, om naar de vissen van je opa te kijken... Na het tekenen laten de deelnemers hun tekening zien en vertellen het bijbehorende verhaal aan de (online en echte) aanwezigen. Was het vroeger nu echt zo anders, of zijn dezelfde dingen leuk gebleven? Zo ontstaat aan de hand van tekeningen een mooie ontmoeting en verhalen tussen jong en oud(er). Deze bijzondere workshop wordt je gratis aangeboden door WIJ Heemstede, de Bibliotheek en Kennemerhart.



In de tent én online

Omdat er door de coronamaatregelen niet zoveel deelnemers in de tent aanwezig mogen zijn, is het ook mogelijk om online mee te doen met de workshop. Dat gaat via Zoom en dan doe je lekker mee vanuit huis! Geef je op en dan ontvang je een uitnodiging met link op jouw e-mailadres.

Let op: De ouders van de deelnemende kinderen in de tent mogen i.v.m. de Coronamaatregelen niet bij de workshop aanwezig zijn. I.v.m. de ventilatie blijft de tent open, dus kleed je warm aan. Deelnemers graag een half uur van tevoren aanwezig in de tent.



Open eettafel IN PLEIN1

Maandag 5 oktober om 12.00 uur

In samenwerking met Kennemerhart. Open eettafel voor Heemstedenaren. Met Wereldse hapjes en drankjes. Schuif gezellig aan van 12:00 -13:30 uur in de tent op Plein1. Opgeven kan telefonisch via 023-5483828 of stuurt u een e-mail naar: info@wijheemstede.nl



Workshop

'Over de streep'

Plein1,
in de tent naast de bibliotheek
Heemstede

maandag 5 oktober 2020
14:30 - 15:30 uur

Workshop: Over de streep

door Marijke Coert en Julie Koch IN PLEIN1

Maandag 5 oktober van 14.30-15.30 uur

Met behulp van de spelvorm 'Over de streep', vertellen we onszelf en elkaar zonder woorden te gebruiken op directe wijze waarin we verschillen (van smaak bijvoorbeeld) en wat we gezamenlijk delen. Een leuke en inspirerende wijze om naar aanleiding van de gestelde vragen dieper in te gaan op het thema van deze week: De week van de Ontmoeting. Andere woorden die langs zullen komen zijn: verbinding, gevoel van eenzaamheid, gemis, de weg eruit en nog veel meer.

Naast de informatie die gegeven wordt, is er ruimte om, waar gewenst, met elkaar in gesprek te gaan.

Workshop: Kennismaking met de cursus Creatief leven

door Marijke Coert en Julie Koch IN DE LUIFEL

Dinsdag 6 oktober van 19.30-21.00 uur

Behoeftte aan meer betekenisvolle verbinding met andere mensen? Net zoals honger en dorst aangeven dat ons lichaam behoefte heeft aan eten en drinken, geven gevoelens van eenzaamheid aan dat we behoefte hebben aan (meer) betekenisvolle verbinding met andere mensen. Binnenkort start weer een cursus Creatief Leven, stap voor stap naar meer verbinding met anderen. Deze cursus duurt 8 weken en wordt op maandagen gegeven in de Luifel. Houd de agenda van WIJ Heemstede in de gaten. Met de workshop verzorgen Julie Koch en Marijke Coert voor belangstellenden een korte kennismaking met een andere en effectieve aanpak van (langdurige) eenzaamheid.



Workshop

Creatief Leven

Stap voor stap naar meer
verbinding met anderen

dinsdag 6 oktober 2020
19:30 - 21:00 uur

Aansluiten bij de cursus Internationale dans IN DE LUIFEL

Woensdag 7 oktober om 10.00 uur

Naast sporten is dansen een goede manier van beweging en nog leuk om te doen ook! Bij internationale dans doen we eenvoudige dansen uit de hele wereld en genieten van muziek uit landen als Hongarije, Rusland en Israël. Maar ook uit Engeland, Turkije en Hawaii, kortom een muzikale dansante reis. Wij gaan niet voor perfectie: het plezier in dansen en muziek staat voorop. Doet u mee?

Diner en workshop: Eten, kunst & liefde

met Paul Rooyackers IN DE LUIFEL

Donderdag 8 oktober om 17.30 uur

Een diner, Love and Eat, met als thema de Liefde in al haar periodes.

Paul Rooyackers schreef een boek, getiteld 'Als ik met jou de Kerst maar haal', over de Formule van de Liefde. Hoe weet je of de persoon op wie je verliefd raakt, de juiste is, en hoe lang duurt die liefde dan? Hoe kun je de moeilijke periodes zelf herstellen? Tussen de gangen door vertelt Paul Rooyackers hoe dit liefdesproces jou kansen biedt maar ook op welke moeilijkheden je kan stuiten gedurende je leven. Hij beantwoordt ook vragen n.a.v. je eigen liefdesproces. Het boek kan gesigneerd op deze avond aangeschaft worden. Entree: € 25,- euro inclusief lezing en 7 gangen diner (excl. drankjes).



• FILMS •

LET OP: Om teleurstellingen te voorkomen is **RESERVEREN VERPLICHT**
Bij te weinig aanmeldingen kan de film geannuleerd worden
i.v.m. corona is er een maximaal aantal deelnemers

FILM Nederlandse dramafilm (2018)

Woensdag 30 september, film om 19.30 uur, entree € 7,-
Filmduur: 96 min.

FILM Misdaad / Mystery (2019)

Woensdag 21 oktober, film om 19.30 uur, entree € 7,-
Filmduur: 130 min.



**I get by with a little help
from my friends**

- John Lennon -

Vriendinnenclub

Bij de Vriendinnenclub ontstaan hechte vriendschappen. Misschien vindt u het leuk om ook eens te komen? U bent van harte welkom in de Luifel op maandag 28 september en/of maandag 26 oktober van 14.00 - 16.00 uur. Als u al graag eerder met de deelnemers wilt kennismaken en nog niet op de e-mail lijst staat neemt u dan contact op met Corrie van Rijn op telefoonnummer 023 - 822 42 97 of corrievanrijn@ziggo.nl of Ellen Swart bij WIJ Heemstede eswart@wijheemstede.nl of 023 - 548 38 28.

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,-. In verband met de Corona maatregelen is het verplicht om van tevoren te reserveren. Dat kan via de website of telefonisch. Helaas kunnen wij geen bezoekers toelaten die niet van tevoren gereserveerd hebben.

Dinsdag 20 oktober *Wereld van Steen* door Michel Hammann

Volg reis- en natuurfotografen Michel Hammann en Marie José Konings op een reis per camper, helikopter, boot en te voet door de Canyon Lands van zuidwest Amerika.

Het Colorado plateau in zuidwest Amerika is een gebied dat in hoogte varieert van 1.500 tot 3.000 meter boven zeeniveau en bijna 340.000 km² beslaat. Het landschappelijk spectaculairste deel van het Colorado plateau is wat geografen de Canyon Lands zijn gaan noemen. Dit gebied strekt zich uit over de staten Arizona, Utah en Nevada. Gedurende miljoenen jaren ontstond hier door tektonische activiteiten en erosie een netwerk van breuken, ravijnen, diepe kloven en bizarre landschappen. Een inspirerende multimedia presentatie met veel foto- en filmbeelden over dit deel van de Verenigde Staten, de verhalen achter de foto's en uitleg over de geografie en geologie van dit gebied.





Haal nu de instructieflyer op bij de Luifel, waarin precies wordt uitgelegd hoe je hulp kunt vragen en aanbieden via de website.



Heeft u een hulpvraag of wilt u iemand helpen, vrijwilligerswerk doen? WeHelpen Heemstede is het platform voor vrijwilligerswerk en burenhulp in Heemstede. Hier kunt u het hele jaar terecht om hulp te vragen of aan te bieden. Een praatje maken, boodschappen halen, samen joggen of een rustiger rondje lopen, Nederlands oefenen, helpen bij computer vragen; er kan veel en deelname is gratis.

U kunt uw vraag of aanbod zelf plaatsen op de website heemstede.wehelpen.nl of u belt met het Vrijwilligerspunt. Daar helpen we u graag verder: 023 5483824 (maandag t/m donderdag, 10.00 - 13.00 uur)

OPEN INLOOP/COMPUTERONDERSTEUNING Met themalezing om 10.00 en 11.00 uur

door Ludo Korteman op dinsdag 20 oktober / 10-12 uur

Wachtwoorden onthouden

Het onthouden van wachtwoorden is niet eenvoudig. Gelukkig zijn er handigheidjes en hulpmiddelen die ons in staat stellen om ze toch te onthouden, of veilig te bewaren. Ludo Korteman legt uit hoe dat gaat. Twee bijeenkomsten: van 10 tot 11 uur en van 11 tot 12 uur. I.v.m. coronamaatregelen maximaal vijftien personen per bijeenkomst. U moet zich van tevoren opgeven! Hebt u vragen over uw apparaten, smartphone, computer dan kunt u die stellen na afloop van de presentatie. Wij proberen u dan zoveel mogelijk "klassikaal" en op afstand te helpen. Tot 12.00 uur kunt u met al uw vragen over uw tablet of smartphone terecht. De entree is gratis. **LET OP: opgeven verplicht!**



WORKSHOP IPHONE door Carin Leuven op woensdag 7 oktober om 10.00 uur

De docente legt tijdens de workshop de belangrijkste mogelijkheden uit, zoals instellingen en apps. Neem uw eigen Apple iPhone mee, geen andere merken. Entree € 5,-. **LET OP: opgeven verplicht!**

Tijd voor 2

Is de vriendinnenclub niet wat u zoekt of bent u niet zo mobiel dan vindt u het misschien prettiger om regelmatig een vaste persoon bij u thuis te ontvangen om samen te praten, koffie te drinken, een spelletje te doen, samen de krant te lezen of een wandeling te maken. Als dit u aanspreekt, meldt u zich dan aan voor Tijd voor 2 bij Corrie van Rijn op telefoonnummer 023 - 822 42 97 of corrievanrijn@ziggo.nl of Ellen Swart bij WIJ Heemstede: eswart@wijheemstede.nl of 023 - 548 38 28 en kijken wij of we een passende vrijwilliger aan u kunnen voorstellen.



Voor al je vragen over een positieve en gezonde leefstijl en mindfulness, kun je terecht bij de leefstijlcoaches van de Drive. Leuk wanneer je bij ons binnen loopt!

DIENSTVERLENING WIJ HEEMSTEDE PLEIN1

WIJ Heemstede stelt zich o.a. ten doel de zelfstandige woon- en leefsituatie van inwoners van Heemstede te ondersteunen. Zij richt zich daarbij op zowel de individuele mens als op groepen. Uitgangspunt zijn de behoeften en de wensen van de mensen zelf.

Honderd vrijwilligers en vijf parttime medewerkers zorgen ervoor dat inwoners van Heemstede gebruik kunnen maken van de navolgende diensten:

- Administratieve Thuishulp
- De Formulierenbrigade (hulp bij financiële administratie)
- Hulp bij het invullen van belastingformulieren
- Klussendienst en computerhulp
- Rijbewijskeuring (75 jarige)
- Huisbezoek 80-jarigen
- Telefooncirkel
- Themabijeenkomsten
- Groepsvervoer
- Ko-bus tochtjes (voor senioren)
- Vrijwilligersvervoer
- Verre ritten
- Begeleiding naar ziekenhuis
- Sociëteit voor ouderen op de woensdag

Het totale takenpakket maakt deel uit van het gemeentelijk welzijnsbeleid. WIJ Heemstede wordt door de gemeente gesubsidieerd.

Het bestuur is eindverantwoordelijk voor het beleid.

Vanuit het kantoor in Plein1 aan het Julianaplein 1 wordt al het vrijwilligerswerk voor bovenstaande diensten gecoördineerd. Niet alleen wordt vrijwilligerswerk aangeboden, maar ook worden de vrijwilligers begeleid in hun werk. Zij vinden hierin een zinvolle tijdsbesteding en kunnen daarvoor veel voor anderen betekenen.



De Sociëteit van WIJ Heemstede voor ouderen

Vanuit De Sociëteit worden diverse activiteiten georganiseerd elke woensdagmorgen van 10.30 tot 11.30 uur en elke woensdagmiddag 14.30 tot 15.30 uur voor ouderen in de groepsruimte op de begane grond Plein1. Koffie, spelletjes, gesprekken, activiteiten en wat men zelf inbrengt, alles is mogelijk. U dient zich, tijdens corona, voor de sociëteit van te voren in te schrijven.

Voor verdere informatie en inschrijving kunt u contact opnemen met WIJ Heemstede Plein1, op maandag t/m donderdag tussen 09.00 -17.00 uur en op vrijdag tussen 09.00-13.00 uur.

Telefoon 023 - 528 85 10.

E-mail: dienstverlening@wijheemstede.nl.



De Pauwehof

De Pauwehof is een ontmoetings- en activiteitscentrum voor senioren en valt onder de verantwoordelijkheid van WIJ Heemstede en de Diaconie van de Protestantse Gemeente Heemstede.

De Pauwehof organiseert diverse activiteiten voor mensen die samen creatief of actief willen zijn. Ook zijn er activiteiten met een educatief karakter. De Pauwehof geeft jaarlijks een eigen programmaboekje uit (m.u.v. dit jaar i.v.m. Corona)

Wilt u op de hoogte blijven, schrijf u dan in voor onze Pauwehof Nieuwsbrief door een mail te sturen naar: pauwehof@wijheemstede.nl. Adres Pauwehof: Achterweg 19, 2103 SW Heemstede.

Tel. 023 - 528 60 22.

VERVOLG DIENSTVERLENING PLEIN1

Maatschappelijk Werk

Meestal kunt u zelf uw problemen oplossen, of met hulp van vrienden. Als dat niet meer lukt, kunt u terecht bij het Maatschappelijk Werk.

Onafhankelijk, deskundig en kosteloos geven zij advies.

De maatschappelijk werkers zijn op werkdagen telefonisch bereikbaar tussen 9.00 en 12.00 uur. Tel. 023 - 205 08 89.

E-mail: maatschappelijkwerk@wijheemstede.nl



Loket Heemstede

Loket Heemstede

Naast de samenwerking met de organisaties in Plein1, werkt WIJ Heemstede samen met Loket Heemstede.

Dit is een initiatief van de gemeente Heemstede en een samenwerkingsproject van:

- Gemeente Heemstede
- WIJ Heemstede
- ZorgBalans
- Tandem
- MEE
- De ZorgSpecialist
- RIBW

Bij het Loket Heemstede kunnen mensen terecht voor informatie en advies over wonen, zorg, welzijn en voor het aanvragen van huishoudelijke hulp.

Het loket is telefonisch bereikbaar van maandag t/m donderdag van 8.30 tot 17.00 uur en op vrijdag van 8.30 tot 12.30 uur voor het maken van een afspraak.

Tel. 023 - 548 30 40

Bezoekadres: Raadhuisplein 1, Heemstede (Raadhuis).

E-mail: loket@heemstede.nl

Website: www.heemstede.nl



INLOOPSPREEKUUR

WERKGROEP TOEGANKELIJKHEID HEEMSTEDE

De Werkgroep Toegankelijkheid Heemstede houdt elke eerste woensdag van de maand, 09.30 - 12.00 uur, een inloopspreekuur voor inwoners.

U vindt ons op de overloop op de eerste etage van Plein 1.

Wilt u uw vraag, opmerking of idee schriftelijk aanleveren, mailt u dan naar:

contact@werkgroep toegankelijkheidheemstede.nl



Beweging



Computer



Creativiteit



Culinair



Ontmoeting en
ontspanning



Talen



Mens en
maatschappij

CURSUSSEN



woensdag 10.00-11.30 uur Internationale dans 55+
docent Claudy Prins in de Luifel



donderdag 10.30-12.00 uur Sacred Dance 55+
docent Corine Zwaan en Daphne Koolbergen in de Luifel



vrijdag 24 okt 10.00-12.00 uur Kleur jezelf in je kracht
docent Vera de Backker 7x in de Luifel € 175,- incl. materiaal



woensdag 4 nov 19.30-21.00 uur Gespreksgroep Bewustwording
docent Jan Oostenbrink 6x in de Luifel € 90,00



maandag 13.00-15.30 uur Koersbal
in de Luifel



woensdag 14.00-16.00 uur Schaaksoos
in de Luifel



woensdag 19.00-23.00 uur Biljartclub
in de Molenwerf



maandag 19 okt 10.00-12.00 uur Seniorweb Android smartphone/tablet
docent Emmie Buisman 2x in de Luifel € 22,-



woensdag 21 okt 10.00-12.00 uur Seniorweb Hulp op afstand voor
computer, laptop of smartphone, hoe werkt het?
docent Ludo Korteman 2x in de Luifel € 22,-



maandag 23 nov 10.00-12.00 uur Android Whatsap
docent Emmie Buisman 2x in de Luifel € 22,-



woensdag 9 dec 10.00-12.00 uur Werken met de iPad
docent Carin Leuven 2x in de Luifel € 22,-

Aanmelden voor de bovenstaande cursussen kan

- op www.wijheemstede.nl,
- telefonisch op werkdagen tussen 9.00 en 13.00 uur op tel. nr: 023-548 38 28
- of via info@wijheemstede.nl.

WIJ Heemstede heeft nog meer cursussen. Kijkt u voor het actuele aanbod ook op onze website.



Naast de cursussen van WIJ Heemstede worden er nog een aantal andere cursussen aangeboden in de Luifel en de Molenwerf door docenten die deels zijn aangesloten bij het **Cursus Collectief Heemstede**.

Het gaat hierbij om

- creatieve cursussen (tekenen en schilderen),
- beweegcursussen (pilatus, bodyfit, keep fit voor vrouwen, chi kung, tai chi),
- kunst en cultuur

(zoals dit najaar een cursus over de 'ander', het beeld dat Europeanen hadden van de andere wereldburgers die zij door hun ontdekkingsreizen, handelscontacten, veroveringen en - later - door hun koloniale expansiezucht tegen kwamen. Het wordt een wandeling door de vroegmoderne tijd (circa 1500) door de eeuwen heen langs Afrika, Azië en Amerika).

Voor informatie over dit cursusaanbod en de mogelijkheden om u aan te melden kunt u kijken op de website www.ccheemstede.nl of mailen met contact@ccheemstede.nl.



Bij de volgende cursussen is nog plaats:

- Doorlopende cursus **Pilates** door Marie-Thérèse Derkinderen op maandag van 9.30-10.30 uur
- Doorlopende cursus **Bodyfit** dor Marie-Thérèse Derkinderen op donderdag van 9.00-10.15 uur
- Doorlopende cursus van **Tai Chi** door Hans Spruit op vrijdag van 10.00-11.00 uur

• **NIEUW: Voorbij de Horizon.**

De invloed van niet-westerse kunst op de kunst in Europa tussen 1500 en 1900 door Thera Fomer, Emmelie de Mol van Otterloo en Michiel Kersten. Donderdag 1 oktober 14.30 uur en 19.30 uur start deze cursus van Artetcetera in de Luifel



In een reeks van acht lezingen treden wij in de voetsporen van mensen - kooplieden, diplomaten, kunstenaars, ontdekkingsreizigers, wereldveroveraars - uit West-Europa, die in de periode 1500-1900 naar de Levant, Azië of Afrika reisden om uiteen lopende redenen, waaronder economische, politieke, religieuze en meer. De kunstvoorwerpen die hun weg naar Europa vonden inspireerden kunstenaars, verzamelaars en opdrachtgevers. U maakt kennis met de Turquerie (16de en 18de eeuw), Chinees porselein (17de eeuw), Chinoiserieën (18de eeuw), Orientalisme (19de eeuw) Japonisme (19de eeuw) en "Primitivisme" (kunst rond 1900).

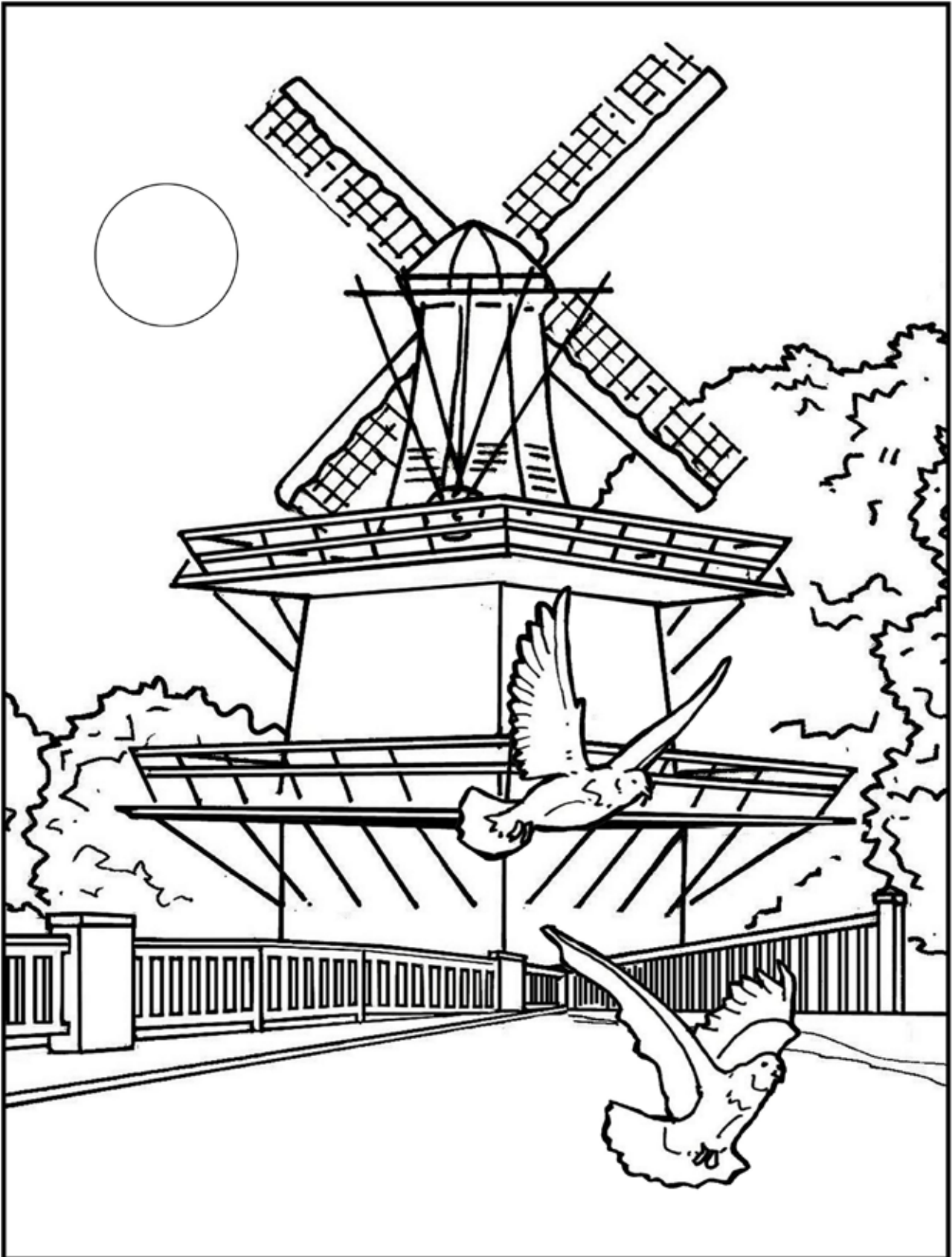
Lees alle informatie op de website van Artetcetera: <https://artetcetera.nl/voorbij-de-horizon-fascinatie-voor-vreemde-culturen-en-volkeren-in-de-westerse-kunst/>. Er zijn nog 5 plaatsen beschikbaar.

Naast deze cursussen heeft het cursus collectief nog ander aanbod zoals schildercursussen gegeven door Marianne Vrijdaghs. Kijkt u hiervoor op www.ccheemstede.nl

En tot slot nog een mooie binnen-blijf-kleurplaat van Eric Coolen!

Wij wensen u veel kleurplezier!

Als u een foto van de ingekleurde kleurplaat naar studiocoolen@gmail.com mailt, dan ontvangt de mooiste kleurplaat een Studio Coolen verrassingspakket.



BINNENBLIJF-KLEURPLAAT

ERIC J COOLEN