

WIJ NOVA - JANUARI 2021



Helaas is Nederland vanaf dinsdag 15 december t/m dinsdag 19 januari in lockdown gegaan.

WIJ Heemstede mag nog wel activiteiten en dienstverlening voor kwetsbare inwoners door laten gaan. Onze locaties blijven alleen voor die activiteiten en dienstverlening open.

De Pauwehof is gesloten van 19 december tot 3 januari.

Het Eethuis in de Luifel is geopend voor het afhalen of laten bezorgen van maaltijden t/m donderdag 24 december en daarna weer vanaf maandag 11 januari.

PROGRAMMA JANUARI

Wo 06 jan	19.00 uur	Workshop	Bewustwording met Jan Oostenbrink
Wo 13 jan	19.00 uur	Workshop	Bewustwording met Jan Oostenbrink
Ma 18 jan	10.00 uur	Cursus	Creatief leven met Marijke Coert en Julie Koch
Wo 20 jan	19.00 uur	Workshop	Bewustwording met Jan Oostenbrink
Do 21 jan	09.45 uur	Schrijfproject	Buurtblik Susanne Gijsberts
Do 21 jan	16.00 uur	Film	(2020) NL komisch drama
Ma 25 jan	10.00 uur	Cursus	Seniorweb E-mail programma Gmail met Emmie Buisman
Ma 25 jan	13.30 uur	Workshop	Kleur jezelf in je kracht met Vera de Backker
Ma 25 jan	14.00 uur	Ontmoeting	Vriendinnenclub
Di 26 jan	13.30 uur	Trefpuntlezing	Anders Zorn, een Zweedse Idylle door Michiel Kersten
Wo 27 jan	19.00 uur	Workshop	Bewustwording met Jan Oostenbrink
Wo 27 jan	19.30 uur	Film	(2019) Drama/misdaad

VOORPROEFJES FEBRUARI 2021

Ma 1 feb	10.00 uur	Cursus	Seniorweb Windows 10 en privacy door Cor Vronik
Do 04 feb	16.00 uur	Film	Downton Abbey (2019) Historisch drama
Vrij 05 feb	10.00 uur	Cursus	Gouden Boeken met Eva Durlacher
Wo10 feb	19.30 uur	Film	(1994) Romantisch drama

Welke activiteiten en diensten van WIJ Heemstede mogelijk zijn, met in achtneming van de RIVM maatregelen, vindt u op pag. 5 en 6

Eethuis de Luifel

DINER MENU



Maandag 22 december t/m donderdag 24 december

Maandag

Bospaddenstoelensoep
~
Tuinbonen- kapucijners
Aardappelkroketjes
Gepaneerde varkenshaasjes met
champignonsaus
Salade
~
Sorbet

Eten in Eethuis
tijdelijk niet
mogelijk
vanwege
de
Coronaregels

Dinsdag

Bruine bonensoep
~
Roerbakgroenten
Rösti
Beenham met mosterdsaus
Salade
~
Poffertjes

Woensdag

Wrap tonijn
~
Rode kool met appeltjes
Hachee
Gekookte aardappelen
Salade
~
Appelpunt met slagroom

thuis
bezorgen
of afhalen
wel
mogelijk

Donderdag

Loempia
~
Bami goreng
Foe yong hai
Kip- ketjap
Gehaktballetjes in satésaus
kroepoek
~
Bavarois

Vanwege de Corona maatregelen kunt u niet in de Luifel eten.

Wilt u thuis eten?

Dan kunt u gebruik maken van de maaltijd-thuisbezorg service van maandag t/m donderdag 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 week 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 (receptie) of met kok Ricardo op 06-22459350 voor thuisbezorgen of afhalen

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

Het driegangendiner kost € 11,50. Er kan contactloos met pin worden betaald.

NIEUW: DAGHAP!

Er is nu ook een daghap in het eethuis:

Iedere dag kunt u ook alleen het hoofdgerecht van de dag als daghap ophalen of laten thuisbezorgen. Alleen het hoofdgerecht kost € 7,60.

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 26 januari

Anders Zorn, een Zweedse penseelvirtuoos

door Michiel Kersten

Weinig kunstenaars hebben zo'n roemrijk en succesvol leven gehad, als Anders Zorn.

Zijn schilderijen en aquarellen werden bewonderd en bekroond op tentoonstellingen. Met een vlotte, brede en impressionistische penseeltoets portretten van de Europese en Amerikaanse elite, waaronder een aantal Amerikaanse presidenten. In zijn geboortestad Mora liet hij een indrukwekkend woonhuis-atelier bouwen. Behalve portretten, schilderde hij hier in de zomer langs de oevers van de meren zinnelijke, maar ontwapenende naakten en het kleurrijke volksleven. De grootste bewondering van tijdgenoten oogstte de kunstenaars met aquarellen. Geen kunstenaar is er in geslaagd de schittering van licht kabbelende golven aan de oevers zo verbluffend overtuigend weer te geven. Precies en toch sprankelend van leven. Michiel Kersten neemt u in deze lezing mee door het leven en werk van deze geweldenaar met penseel en etsnaald. Als u de tentoonstelling bezoekt kijkt met andere ogen naar deze kunstenaar, die zijn schilderijen met slechts vier kleuren schilderde: ivoorzwart, wit, cadmium/vermiljoen rood en oker geel. De tentoonstelling Anders Zorn, de Zweedse idylle is not tog en met 31 januari in het Kunstmuseum Den Haag te zien. Als u de tentoonstelling (na de lockdown) wilt bezoeken, adviseren wij om nu al een kaartje te reserveren.

De lezing zal zowel in de zaal van De Luifel plaatsvinden als live, via YouTube Live gestreamd worden. U kunt de lezing dus thuis of in de zaal bijwonen. Als u thuis wil kijken ontvangt u enkele dagen van tevoren een link voor YouTube. De lezing is op de computer, laptop en zelfs mobiel goed te volgen.



Misschien heeft u nu (weer) hulp nodig of wilt u hulp aanbieden. Dat kan via WeHelpen.

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)

• 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 per film en kan er helaas geen lunch plaatsvinden aansluitend aan de ochtendfilm en geen diner aansluitend aan de middagfilm. Entree film: € 7,-

FILM (2020) NEDERLANDS KOMISCH DRAMA
Donderdag 21 januari, start film om 16.00 uur
Filmduur: 103 min.

FILM (2019) DRAMA/MISDAAD
Woensdag 27 januari, start film om 19.30 uur
Filmduur: 109 min.



**vriendinnen maken...dat je harder kunt lachen
je glimlach groter wordt en je leven een beetje beter**

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 25 januari 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.

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.



BuurtBLIK in Heemstede!

Het project BuurtBLIK van Stadsreporters is neergestreken in Heemstede!

Ouderen gaan met camera en microfoon op onderzoek uit naar activiteiten in de buurt. Dat is het concept van BuurtBLIK, een initiatief van Mirna Ligthart en Marieke Boon. Deelnemers zijn als heuze stadsreporters de verteller van de verhalen uit de stad en helpen zo andere ouderen aan activiteiten die bij hen passen. In Heemstede hebben Leny (87) en Tonja (85) gefilmd bij het Internationaal dansen van Wij Heemstede en bij de creatieve ochtend van Kennemerhart.

Ze hebben deelnemers geïnterviewd en van hen gehoord wat deze activiteiten inhouden en wat ze voor hen betekenen. Juist ook in deze tijd. De films komen begin 2021 online. Hou de website van www.stadsreporters.nl en de Gemeente Heemstede in de gaten!

The logo for 'BUURTBLIK' consists of the words 'BUURT' and 'BLIK' stacked vertically in a bold, yellow, sans-serif font. To the right of the text is a white speaker icon with sound waves.

Schrijfproject bij WIJ Heemstede

Donderdag 21 januari om 9.45 uur in de Luifel

Om ook op een andere manier oudere Heemstedenaren (65+) gereedschap te bieden hun verhaal te vertellen en te delen, biedt Stadsreporters een schrijfworkshop aan in samenwerking met schrijfcoach Susanne Gijsbers. Gedurende drie ochtenden schrijven we met een kleine groep over momenten uit het afgelopen jaar die te maken hebben met veerkracht en verbinding. U hoeft niet te kunnen schrijven. Via gerichte opdrachten gaat het schrijven als vanzelf. Herinneringen komen in geuren en kleuren op papier. Voorlezen doen we ook, voor wie dat leuk vindt. U zult versteld staan wat er uit uw pen komt!

Aan de hand van de verhalen en gedichten voeren we, voor wie dat wil, gesprekken voor Radio BuurtBLIK. Met als doel andere ouderen een hart onder de riem te steken. Dit wordt uitgezonden bij Haarlem105 op 15 februari en verspreid als podcast.

Mocht u mee willen doen meld u zich dan zo snel mogelijk bij Wij Heemstede.

Deelname is gratis en er is beperkt plek.

Dit project is in samenwerking met Kennemerhart en Wij Heemstede en wordt mogelijk gemaakt door Gemeente Heemstede, Hofje Codde en van Beresteijn, Hulpactie Haarlem, ZonMW en de Bavo Stichting.

Voor meer informatie over BuurtBLIK: <https://praatvandaagovermorgen.nl/verhalen/buurtblik/>
www.stadsreporters.nl

WWW.WIJHEEMSTEDE.NL



WIJ HEEMSTEDE CORONAPROTOCOL 14-12-2020 T/M 19-01-2021

Kijkt u voor de actuele informatie op de website www.wijheemstede.nl

Bereikbaarheid

- Plein1 Dienstverlening:

Telefonisch bereikbaar; maandag t/m vrijdag van 09.00-13.00uur. Er is kantoorbezetting door 1 sociaal werker. Indien nodig ondersteund een kantoorvrijwilliger.

- WIJ de Luifel:

De receptie is bereikbaar volgens normale openingstijden: Telefonisch maandag t/m vrijdag van 09.00 - 16.00uur en per mail (info@wijheemstede.nl) van 09.00 - 17.00uur. De receptie is bemand op de Luifel, maar gesloten tussen Kerst en Oud & Nieuw (vrijdag 25 december t/m zondag 3 januari 2021).

- WIJ de Molenwerf:

Met aangepaste werktijden is de beheerder aanwezig

Activiteiten en dienstverlening

- Alle op dit moment georganiseerde activiteiten en dienstverlening van WIJ Heemstede worden aangeboden met in achtneming van de RIVM maatregelen. Voor sommige activiteiten en dienstverlening zijn ook intern opgestelde protocollen extra van toepassing.
- In navolging op de verscherpte maatregelen gelden de volgende zaken t.a.v. bepaalde activiteiten en dienstverlening;

Activiteiten:

- Het Eethuis

Maandag t/m vrijdag is het bezorgen en afhalen bij de Luifel van maaltijden wel mogelijk voor Heemstedese inwoners. Er kan hiervoor voor 13.00 uur gebeld worden naar de kok, of naar de receptie van de Luifel.

- Kinder- en jongerenactiviteiten;

VoorleesExpress gaat door.

KinderKookcafé gaat door.

Skate & Sport Hangout t/m 17 jaar gaat door. (vindt niet plaats van 15 dec t/m 4 jan)

- Beweegactiviteiten;

Beweeggroepen (Sacred dance, seniorenfit, pilates, valpreventie) en sportactiviteiten (biljarten, schaaksoos, koersbal) die vallen onder WIJ cursussen vinden geen doorgang. Dit valt onder de maatregelen van de (binnen)sport.

NB: Activiteiten als Schaken en Koersbal kunnen geen doorgang vinden. Er wordt ten tijde van de activiteit gebruik gemaakt van eenzelfde schaakstuk of koersbal. Dit is een handeling die door COVID-19 niet is toegestaan.

- Brei- en haaksoos;

Gezien de brei- en haaksoos contactmomenten kent tussen kwetsbare ouderen, mensen met GGZ-problematiek en (oudere) vrijwilligers wordt deze activiteit voorlopig stilgelegd.

- De volgende WIJ cursussen gaan door:

Bewustwording en Creatief leven.

Andere WIJ cursussen en activiteiten die niet hierboven vermeld staan vinden geen doorgang

Dienstverlening:

- Klantgesprekken maatschappelijk werk;

Klantgesprekken vinden zoveel mogelijk middels (video)bellen plaats of middels een klantgesprek op de Luifel. Huisbezoeken worden alleen afgelegd in afstemming met de leidinggevende. Bij verzoek van een klant voor een huisbezoek wordt er eerst gekeken naar de mogelijkheid voor een klantgesprek bij de Luifel.

- Vrijwillig vervoer;

Alleen noodzakelijke ritten, m.u.v. corona gerelateerde ritten (bezoek aan de teststraat). Het geschreven protocol t.a.v. het vrijwilligersvervoer wordt strikt gehandhaafd.

- Computerhulp en Klussenhulp gaan door bij nood.

- **Ko Bus vervoer;** Ten behoeve aan cliënten van dagbestedingsgroep (ontmoetingsgroep) Pleinhart mag het vervoer blijvend worden uitgevoerd. Eerder afgesproken aanpassingen blijven gehandhaafd, zoals het aantal maximaal te vervoeren deelnemers per rit.
- **Administratieve thuishulp;**
Er worden tijdelijk geen nieuwe aanmeldingen aangenomen. Een eventueel huisbezoek is 1 keer per maand mogelijk. Het eventuele huisbezoek is alleen mogelijk waarbij bekend is dat de thuissituatie (1,5 meter afstand kunnen houden, hygiëne etc.) in orde is.
- **Formulierenbrigade;**
Huisbezoeken door vrijwilligers is niet mogelijk. Klantgesprekken kunnen alleen met een afspraak bij Plein1 op maandagmiddag plaatsvinden.
- **80-jarig huisbezoek;**
Een eventueel huisbezoek is alleen mogelijk waarbij bekend is dat de thuissituatie (1,5 meter afstand kunnen houden, hygiëne etc.) in orde is.
- **Vrijwillige inzet**
WeHelpen is digitaal beschikbaar voor het aanbieden van hulp en het aanvragen van hulp. Het Vrijwilligerspunt is digitaal beschikbaar.

N.B. WIJ Heemstede werkt veel met vrijwilligers. We zijn voor sommige activiteiten en dienstverlening afhankelijk van hun (blijvende) inzetbaarheid.

Winterlijn

Van maandag tot en met donderdag van 10.00 tot 12.00 uur en van 14.00 tot 16.00 uur en op vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur kan gebeld worden met medewerkers van WIJ Heemstede op de speciaal geopende Winterlijn: 023 - 548 38 18.

Gewoon voor een praatje, een vraag om hulp of wat u maar kwijt wilt. De Winterlijn is gesloten tussen Kerst en Oud en Nieuw.

De locaties de Luifel en de Molenwerf sluiten voor alle overige activiteiten en dienstverlening zowel van WIJ Heemstede zelf als daar er gebruik wordt gemaakt door externen, behalve de vaste huurders als Casca Kinderopvang (BSO) dagbestedingsgroepen, psycholoog en Seniorweb cursussen. Openstelling is alleen voor bovengenoemde activiteiten en dienstverlening bij intern en extern.

In de kerstvakantie en zeker in de periode tussen Kerst en Oud & Nieuw liggen meerdere activiteiten en dienstverlening stil. Meerdere medewerkers van WIJ Heemstede hebben dan vakantie. Waar nodig en mogelijk worden er telefooncirkels opgezet.

Algemeen geldende maatregelen

- Ter begroeting geen hand schudden;
- Was je handen regelmatig;
- Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog;
- Gebruik papieren zakdoekjes;
- Houd minimaal 1,5 meter afstand van elkaar;
- Probeer het aanraken van je gezicht te vermijden.
- Mondkapjes zijn verplicht in openbare ruimten van locaties van WIJ Heemstede (locaties de Luifel en de Molenwerf).

Van Inzicht naar Uitzicht

Open avonden **Bewustwording**

door Jan Oostenbrink

Woensdag 6, 13, 20, 27 januari en 3, 10 februari 19.15 - 21.15 uur

Nieuw jaar, nieuwe inzichten!

'Denken' is functioneel nuttig, maar in psychologisch opzicht het 'ontkennen van de werkelijkheid'. Niet iets absoluut nemen, maar een kans geven om te zien hoe het werkelijk is. We komen er niet met wat oppervlakkige (denk)veranderingen. Dat is meer van hetzelfde. Zie af van de patronen waar je in zit. Het is 'uitnodigend zijn'. Afstemmen op de constellatie waarin je zit. Verantwoording nemen voor je eigen leven. Nu, leer te leven in het moment. Wees alert, wees wakker. In die overgave, elke seconde wetende dat er meer is. In die verwachting durven leven. Niet in de toekomst projecteren, maar op het moment durven toelaten. Dat je je voornemens invult. Niet uitproberen, maar het een echte kans geven. Een sprong in het duister. Laat de controle los. Herhaling leeft niet. Vanuit de gevangenis kun je de bevrijding leren kennen. Toon je moed en durf je oriëntatie vanuit je Hart te kiezen, en niet op basis van het gedrag van anderen. De fundamentele verandering kan zich alleen maar van binnenuit voltrekken. Eigenlijk sta je voor de keus om een 'veranderingsproces' door te maken. Pak het op, wees positief. Dié houding. Een spirituele houding. Een feest! Dan pas ontvang je alles wat er is. Neem je plek in. Durf er voor te staan. Dan vind je je werkelijke levensdoel, je bestemming.

Plaats: WIJ Heemstede de Luifel. Kosten: €105,- voor 6 avonden; losse avonden €20,-.

Kennismaking: gratis. Aanmelden: via www.wijheemstede.nl. Vervolg: 3 maart 2021.

Begeleiding en informatie: Jan Oostenbrink, telefoon: 06 50 81 56 97. Email: jan.oostenbrink@gmail.com.



CURSUS E-mail programma GMAIL

door Emmie Buisman

2 bijeenkomsten op maandag 25 januari en 1 februari om 10.00 uur

Een korte cursus over het e-mail programma Gmail. Je kunt het op allerlei apparaten gebruiken zoals telefoon en tablet maar in deze cursus oefenen wij op de computer. Neem vooral je inloggegevens (gebruikersnaam en wachtwoord) van je Google account mee! Kosten € 22,-. **LET OP: opgeven verplicht!**



Workshop: 'Kleur jezelf in je kracht'

door Vera de Backker **IN DE LUIFEL**

Maandag 25 januari om 13.30 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/>

CURSUS

Creatief leven door Marijke Coert en Julie Koch, specialisten eenzaamheid

KENNIS MAKEN MET EEN ANDERE AANPAK VAN JE GEVOELEN VAN EENZAAMHEID
Vanaf maandag 18 januari van 10.00-12.30 uur in de Luifel
8 bijeenkomsten voor € 160,- euro exclusief cursusboek € 25,-.

Waarom zou je nog langer in je eentje doorworstelen met gevoelens van eenzaamheid? Dat is toch niet fijn? En zeker ook niet langer nodig! Veel mensen, jong en oud, voelen zich te lang eenzaam. Er is veel aandacht voor eenzaamheid, maar hoe pak je je gevoelens van eenzaamheid nu daadwerkelijk aan. Verandering is niet altijd makkelijk. Het vergt moed om je leven te veranderen. Goede hulp is dan vaak welkom.

Eenzaamheid is enorm complex. Julie en Marijke zijn beiden gecertificeerde deskundigen en opgeleid om hulp te bieden bij het aanpakken van eenzaamheid. Wil je iemand helpen die zich

(langdurig) eenzaam voelt, dan is kennis nodig van de werking van de hersenen.

Wat werkt en wat niet. Maak kennis met een andere aanpak van gevoelens van eenzaamheid. De cursus is geschikt voor jong- tot oud volwassenen. Kom erbij!

Voor meer informatie: Julie Koch 06 - 27 87 82 01 - Marijke Coert 06 - 38 06 71 58.

Meer informatie over de professionaliteit van de Specialisten
Eenzaamheid: <https://faktor5.nl/professional/tse/>



Heeft u de enquête al ingevuld?

WIJ Heemstede wil door middel van een 10-15 minuten durende enquête inzicht krijgen in hoe iedereen in Heemstede in haar/zijn vel zit en wat we eventueel voor elkaar kunnen betekenen. Hieronder vindt u de QR code waarmee u direct naar de enquête gaat.

Invullen kan ook via deze link: <https://www.surveio.com/survey/d/Z8A4K8H4Y2G6B2Y6R>

Voor inwoners die minder digitaal vaardig zijn kan de enquête ook op papier worden afgehaald bij de receptie van de Luifel en daar ook weer ingevuld worden ingeleverd. Wij stellen het bijzonder op prijs als u de vragen zou willen beantwoorden en de enquête ook deelt met andere Heemstedenaren. Dank u wel alvast voor het invullen!



Winterlijn

Van maandag tot en met donderdag van 10.00 tot 12.00 uur en van 14.00 tot 16.00 uur en op vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur kan gebeld worden met medewerkers van WIJ Heemstede op de speciaal geopende Winterlijn: 023 548 38 18.

Gewoon voor een praatje, een vraag om hulp of wat u maar kwijt wilt.

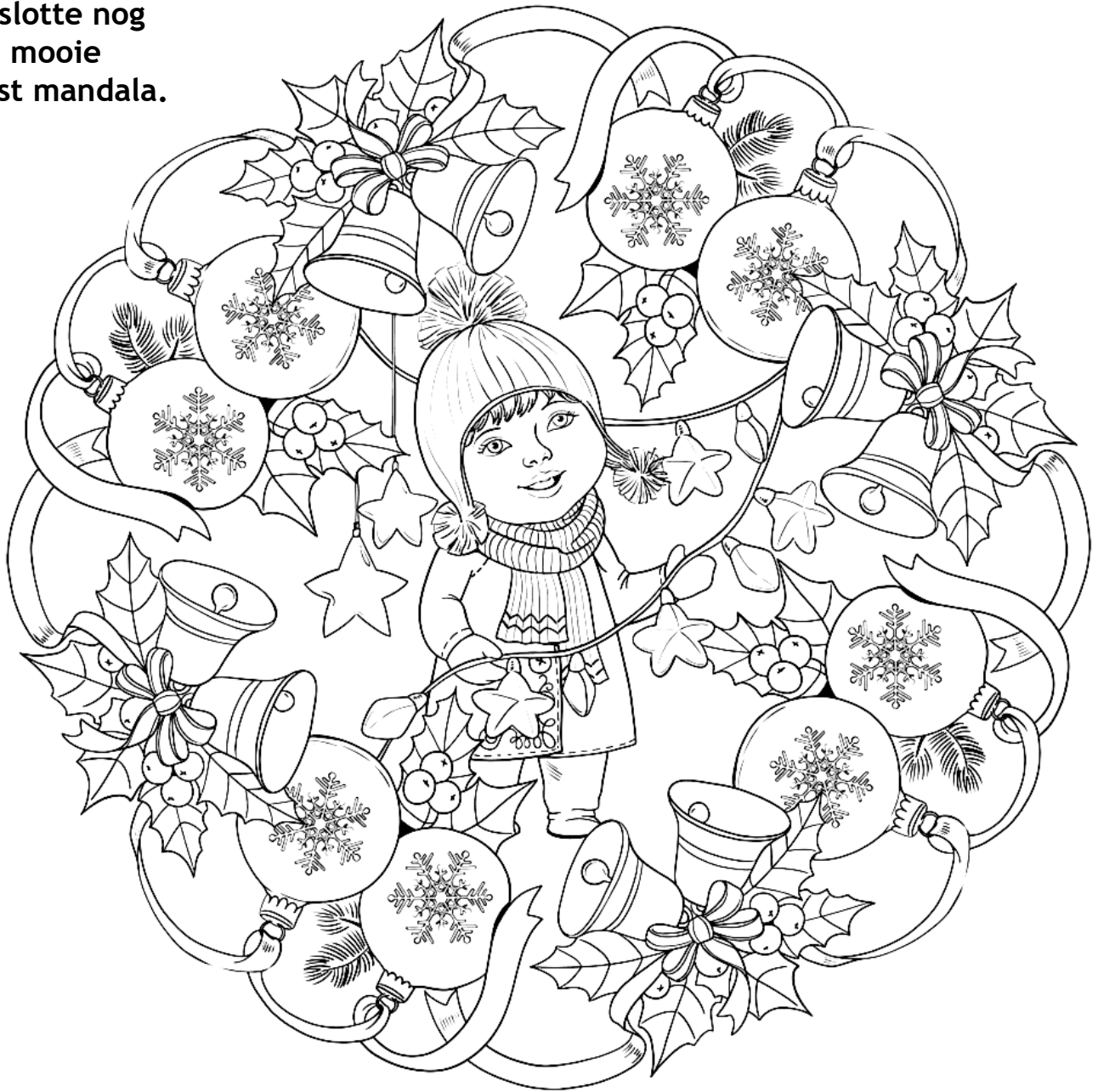
Straatexpositie

Op www.wijheemstede.nl staan drie mooie kleurplaten voor u klaar. U kunt er een of meerdere uitprinten en vervolgens prachtig inkleuren. Onze wens is dat u deze achter het raam hangt zodat we door heel Heemstede een vrolijke straatexpositie krijgen die ons allen toch een beetje verbindt.

Wijkexpeditie voor kleintjes

Ook op onze website staat voor de 'kleintjes' een wijkexpeditie klaar om uitgeprint te worden. Met deze expeditie gaat u de wijk in om allemaal leuke opdrachten uit te voeren. Veel plezier.

Tenslotte nog
een mooie
Kerst mandala.



DINGEN DIE NOG WEL KUNNEN TIJDENS DE LOCKDOWN:

Gratis boeken downloaden. Leuke e-books, gratis downloaden: <https://www.gratisboekendownloaden.net/>

Wandelen of fietsen

Koffie (of wat anders) drinken / eten met elkaar met maximaal 4 mensen

Gratis online spelletjes voor jong en oud. Word lid van een community. Maak een account en kies spelletjes zoals Family Barn en Goodgame Empire. Deze hebben levendige community's met duizenden spelers. Ze hebben een heleboel te gekke sociale onderdelen. Kijk op <https://www.spelletjes.nl/>

Gratis online legpuzzels: een miljoen gratis legpuzzels gemaakt door een grote gemeenschap. Maak, speel en deel legpuzzels en speel tegen andere gebruikers. Kijk op <https://www.jigsawplanet.com/?lang=nl>

Online cultuur snuiven Wil je tóch wel iets digitaals doen, bezoek dan online een museum. Google Arts & Culture (het kunstproject van Google) heeft samengewerkt met musea all over the world. Binnen een paar klikjes waan je je zo in het British Museum in Londen, het Musée d'Orsay in Parijs of het Guggenheim in New York. Liever dichterbij huis? Ons eigen Rijksmuseum doet ook mee. Kijk hiervoor op de websites van de Musea.