



De Pauwehof

*Ontmoetings- en activiteitscentrum
voor ouderen*

Achterweg 19, 2103 SW Heemstede
023-528 60 22
pauwehof@wijheemstede.nl

ZOMER 2022



Protestantse Gemeente
Heemstede



WELKOM IN DE PAUWEHOF!

De Pauwehof is een ontmoetings- en activiteitscentrum voor ouderen.

Het is een samenwerking tussen de diaconie van de Protestantse Gemeente Heemstede en WIJ Heemstede. Voor u is het de plek om leeftijdgenoten te ontmoeten en samen creatief, educatief en/of actief bezig te zijn in een gezellige en gemoedelijke sfeer. In deze flyer vindt u al onze zomeractiviteiten op een rij. [Kijk ook op onze website voor meer informatie.](#)

INSCHRIJVEN EN BETALEN

U kunt zich online inschrijven via onze website of door middel van het bijgevoegde inschrijfformulier. Het inschrijfformulier kunt u opsturen naar De Pauwehof, Achterweg 19, 2103 SW Heemstede

Iedere week is er in de Pauwehof een handwerk ochtend. In de zomer is dat bij mooi weer in de tuin. Vindt u het leuk om gezellig samen bezig te zijn?

Neem dan uw eigen spullen mee nemen voor deze ochtend. Breien, haken, quilten of iets anders, het kan allemaal onder het genot van een kopje koffie of thee.

HANDWERK OCHTEND

Start: woensdag 1 juni

Tijd: 9.30 - 12.00 uur

Lessen: 13 bijeenkomsten

Prijs: koffie / thee € 1,- per kopje

Vrijwilliger: Sandra Reukers



BLOEMEN AQUARELLEREN

Start: woensdag 1 juni

Tijd: 9:30 - 12:00 uur

Lessen: 6

Prijs: € 60,- (excl. materiaal)

Docent: Arja van der Vossen

Zowel beginners als gevorderden zijn welkom. We gaan werken aan zomerbloemen, waarin we kleurmengingen maken om licht en schaduw op de bladeren te creëren. Aandacht wordt besteed aan de schets, de basistechnieken zoals nat in nat, nat op droog en werken met glaceerlagen. We werken met een gerichte opdracht aan een enkele bloem of een paar bloemen. Daarbij komen verschillende bloemvormen aan bod.



Hebt u altijd vol bewondering naar de schilderijen van Rien Poortvliet gekeken? Nu is er een mogelijkheid om te leren hoe u dieren in landschappen kunt schilderen, zoals everzwijnen, herten of hazen. We zullen het stap voor stap aanpakken, en zien hoe u het best een klassiek landschap schilderij kunt opbouwen voor het mooiste resultaat. Desgewenst kunt u het schilderij op een lossere, 'impressionistische', manier aanpakken. In overleg worden er ook 2 lessen buiten gegeven.

DIEREN SCHILDEREN

Start: woensdag 29 juni
Tijd: 9:30 - 12:00 uur
Lessen: 4
Prijs: € 45,- (incl. papier en verf)
(2 buiten lessen € 20,-)
Docent: Christiaan Veltkamp

OPEN ATELIER

Start: woensdag 1 juni
Tijd: 9:30 - 12:00 uur
Lessen: 4
Prijs: € 45,- (incl. papier en verf)
Docent: Josje Groot

Een heerlijke besteding van uw creativiteit in de zomerperiode. U kunt hier geheel vrijblijvend tekenen en schilderen, maar wilt u iets in opdracht doen dan kan dat ook. We zijn met een klein groepje in een ongedwongen, ontspannen sfeer, waar niets moet maar heel veel mag. Hebt u ook zin om een ochtend per week even eruit te zijn, meldt u dan nu aan!

In deze zomercursus wordt aandacht besteed aan schetsen, kleurgebruik, toonwaarden en compositie.

Wij gebruiken zowel de nat-in-nat techniek als de droge techniek. We werken naar stillevens, foto's, etc.

AQUARELLEREN

Start: woensdag 3 augustus
Tijd: 9:30 - 12:00 uur
Lessen: 4
Prijs: € 40,-
Docent: Jeichina Hovingh

De natuur als inspiratiebron. Met uw neus op een plantje of juist het hele landschap proberen vast te leggen. Dat is wat "buiten" tekenen en schilderen zo bijzonder maakt, er is voor ieder wat wils. Leren tekenen of juist al uw kennis stoppen in een mooi schilderij. Ook dit jaar kunt u vier weken meedoen. Veel heeft u hiervoor niet nodig, met een schetsboek, potloden en gum komt u al een heel eind, maar alle technieken kunnen gebruikt worden.

TEKENEN EN SCHILDEREN OP LOCATIE

Start: woensdag 3 augustus
Tijd: 9.30 - 12.00 uur
Lessen: 4
Prijs: € 40,-
Docent: Margriet van Tilborg
De locatie wordt later bekend gemaakt.

KOFFIE EN EEN GOED GESPREK

Start: woensdag 13 juli
woensdag 27 juli
Tijd: 10.00 - 11:00 uur
Prijs: alleen koffie à 1,- per kopje

De gesprekken zijn volgens de UP! methode

In een ontspannen gesprek hebben we het over belangrijke onderwerpen die ertoe doen als u ouder wordt. Centraal staan thema's die normaal gesproken niet zo vaak aan de orde komen, zoals spijt, thuis of vriendschap. Het zijn geen 'zware' gesprekken, we hebben het er gewoon eens over. Een luisterend oor aan tafel biedt herkenning, inspiratie en steun, zo merken wij. Schuif gerust aan en praat mee!

Verhalen, gedichten en beelden kunnen heel goed samen gaan, is de afgelopen jaren gebleken in de zomercursus. Verandering van spijs doet eten, luidt een bekend gezegde van vroeger. In een prettige afwisseling bespreken we wat de docent aanbrengt aan materiaal waarbij uw initiatieven ook zeker een plaats kunnen krijgen. Al lezend, kijkend en pratend in een prettige sfeer nuttigen wij het materiaal wat de docente vervolgens smakelijk opdist.

VERHALEN, GEDICHTEN EN BEELDEN

Start: woensdag 20 juli
Tijd: 9.30 - 12.00 uur
Lessen: 6
Prijs: € 60,-
Docent: Lidwien Derricks





HATHA YOGA / (STOEL) YOGA

Start: woensdag 1 juni
Tijd: 09:30 - 10.30 uur
10.45 - 11.45 uur
Lessen: 7
Prijs: € 35,-
Docent: Claartje Duynstee

De yogalessen in de Pauwehof zijn speciaal voor ouderen en worden afgestemd op uw eigen mogelijkheden; er kan gebruik gemaakt worden van hulpmiddel zoals kussentjes of stoelen.

De les om 9.30 uur is een les op matjes.

De les om 10.45 uur in overleg op matjes of op de stoel.

Na de les wordt er koffie gedronken.



ZOMER BEWEGEN A / ZOMER BEWEGEN B

Start: woensdag 20 juni
Tijd: A: 09.30 - 10.30 uur
B: 10.45 - 11.45 uur
Lessen: 6
Prijs: € 30,-
Docent: Marie Thérèse Derkinderen

Bewegen is gezond en ook leuk om het samen doen. Deze les is toegankelijk voor iedereen. Er wordt speciale aandacht besteed aan valpreventie, ademhalingsoefeningen en bewust bewegen. We starten met lopen en bewegen op muziek, doen oefeningen op de stoel en maken gebruik van allerlei materialen.

Na de les voelt u zich weer helemaal fit.

FACEBOOK EN NIEUWSBRIEF

Om op de hoogte blijven van de activiteiten in de Pauwehof kunt u ons volgen op facebook:

'Pauwehof Heemstede'.

[Klik hier om in te schrijven voor de Nieuwsbrief](#)

KOFFIE EN THEE

Tijdens of na de les wordt er voor koffie en thee gezorgd door onze vrijwilligers.

De koffie of thee kost € 1,- per kopje.

VRIJWILLIGERS

Bij De Pauwehof is een grote groep vrijwilligers actief. Wij zijn heel blij met onze vrijwilligers en waarderen hun inzet!



OPEN HUIS

Op woensdag **31 AUGUSTUS** bent u allen van harte welkom in de Pauwehof voor ons Open Huis van **10.00 - 12.00 uur**.

Vanaf **1 SEPTEMBER** beginnen we weer met het nieuwe seizoen.

VERVOER

Wie geen gebruik kan maken van eigen of openbaar vervoer en in Heemstede woont kan bellen met **WIJ Heemstede Plein 1**.
Telefoon 023 - 528 85 10. Tegen vergoeding kan men gebruik maken van het vrijwilligersvervoer.

