



Thuis in
Heemstede

• EETHUIS • FILMS • LEZINGEN • WORKSHOPS • ONTMOETING •

NIEUWSBRIEF - MAART 2023

Wo 01 mrt	20.00 uur	Ontmoeting	BinnenH'stede borrelavond in de 1e Aanleg
Do 02 mrt	14.00 uur	Ontmoeting	Creatieve inloop Molenwerf met Gaby Godijk
Ma 06 mrt	10.00 uur	Ontmoeting	Administratie Hulpclub
Ma 06 mrt	14.00 uur	Ontmoeting	Spelletjesmiddag in 't Bremmetje
Di 07 mrt	10.00 uur	Wandeling	Groenendaal, vertrek vanaf locatie Plein1
Di 07 mrt	13.30 uur	Trefpuntlezing	Achter de gesloten deuren van het Elysee door Barbara Stammer
Wo 08 mrt	13.30 uur	Ontmoeting	Internationale Vrouwendag: Laat je stem horen!
Wo 08 mrt	19.30 uur	Film	(2022) NL romantische komedie
Do 09 mrt	19.30 uur	Film	(2022) Muziek documentaire
Ma 13 mrt	14.00 uur	Ontmoeting	Vriendinnenclub met thema Vergeven
Wo 15 mrt	19.15 uur	Trefpunt Dementie	Ergotherapie en dementie (EDOMAH)
Do 16 mrt	14.00 uur	Ontmoeting	Creatieve inloop Molenwerf met Gaby Godijk
Do 16 mrt	14.30 uur	Lezing	Tulpenkoorts - Mythe en werkelijkheid door Michiel Kersten
Di 21 mrt	10.00 uur	Open Inloop	Seniorweb met themalezing Social media
Di 21 mrt	10.00 uur	Wandeling	Groenendaal, vertrek vanaf locatie Plein1
Di 21 mrt	13.30 uur	Trefpuntlezing	Tovenaars met baksteen door Flip Hammann
Wo 22 mrt	19.30 uur	Film	(2022) Romantische komedie
Do 30 mrt	14.00 uur	Ontmoeting	Creatieve inloop Molenwerf met Gaby Godijk
Do 30 mrt	19.30 uur	Film	(2020) Drama
Vr 31 mrt	10.00 uur	Workshop	Zing je vrij met Henriette Middelkoop

VOORPROEFJES APRIL 2023

Ma 03 apr	10.00 uur	Start cursus	Creatief leven met Marijke Coert en Julie Koch
Di 04 apr	13.30 uur	Trefpuntlezing	Tuinen in de Oudheid deel 1 door Diana de Wild (deel 2 op 11 april)
Do 13 apr	19.30 uur	Film	(2022) Drama

Alle activiteiten zijn in de Luifel, tenzij anders aangegeven

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 9.00-16.00 uur

Woensdag 1 maart van 20.00 - 22.00 uur BinnenH'stede borrelavond

Locatie: Café de 1ste Aanleg, Raadhuisstraat 103, 2101 HE Heemstede
Heb je zin om nieuwe vrienden te maken, even te ontsnappen aan de drukte en behoefte aan een goed gesprek? Kom naar de kick-off van de BinnenH'stede borrelavond in de 1ste Aanleg op woensdag 1 maart van 20.00 - 22.00 uur. Deze avond is tot stand gekomen in samenwerking met Wij Heemstede en zal elke 1e woensdag van de maand plaatsvinden. Op 1 maart wordt het eerste drankje aangeboden door de 1e Aanleg! Ben je er ook bij?

nieuw!!



Vriendinnenclub in kleine groepjes een gesprek met thema: 'Vergeven' Maandag 13 maart van 14.00 - 16.00 uur

Bij de Vriendinnenclub ontstaan hechte vriendschappen. Misschien vindt u het leuk om ook eens te komen? Tijdens de Vriendinnenclub zijn er elke maand gesprekken met een thema. Het eerste uur wordt er in kleine groepjes gesproken over het thema Voornemen aan de hand van een gedicht over dit onderwerp. Wanneer u liever niet deelneemt aan dit gesprek bent u van harte welkom vanaf 15.00 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 van Wij Heemstede: eswart@wijheemstede.nl of 06- 40 30 45 98. Wilt u zich van tevoren opgeven? Dat kan op bovenstaande telefoonnummers.



Maandag 6 maart Administratie Hulpclub, 10.00 – 11.30 uur in de Luifel

Voor en door wereldvrouwen die wat hulp nodig hebben bij het organiseren van hun administratie. Als u het lezen van officiële post lastig vindt of niet goed weet hoe u gebruik kunt maken van allerlei regelingen dan kunt u daar samen met andere vrouwen mee aan de slag. Het is een leuke manier om elkaar te ontmoeten en nieuwe contacten te leggen. Komt u er met elkaar niet uit, dan is onze ervaren vrijwilliger Hisham Sakr aanwezig om uitleg te geven. Contactpersoon: Ellen Swart, eswart@wijheemstede.nl, tel. 06 - 40 30 45 98. Zahra Alobaidy, tel. 06 - 53 15 87 33.



Spreekuur werkgroep Toegankelijkheid

De Werkgroep Toegankelijkheid houdt op woensdag 1 maart en 5 april van 9.30-12.00 uur weer spreekuur op Plein1, Julianaplein 1, Heemstede .
Boven in de gang op de eerste verdieping.

Woensdag 8 maart van 14.00 - 17.30 uur

Internationale Vrouwendag

Thema: LAAT JE STEM HOREN!

**INTERNATIONALE
VROUWENDAG**



Meedoen met de Internationale Vrouwendag is gratis,
maar leuk als je een klein cadeautje meeneemt voor een ander.

Op woensdag 8 maart vieren we weer Internationale Vrouwendag in de Luifel.

Op het programma staan de volgende activiteiten:

• **14:00-15:00 uur Zangworkshop met Henriëtte Middelkoop**

De stem is het meest persoonlijke expressie middel dat we bezitten. Onze stem is verbonden met wie we zijn en via je stem laat je horen wie je bent. Samen zingen geeft kracht, energie en verbindt. Tijdens de eerste feministische golf in de jaren 70 zijn veel protestliedertjes geschreven en gezongen, wie weet zingen we nog iets uit die tijd... Maar de start van deze middag gaat vooral over merken hoe fijn het is om vrijuit te zingen. Het gaat niet om goed of fout, mooi of lelijk, maar om je te laten horen, te durven en je vrij te voelen terwijl we samen zingen.



• **15:00-16:00 uur Presentatie door Willemien Ruygrok: Een leefbare wereld: sterke vrouwen**

De wereld lijkt in brand te staan. Pandemie, vele soorten crises. Op internationale vrouwendag, gaan we eens naar de positieve dingen in ons leven kijken. Liefde, begrip en warmte komen niet zomaar naar je toe. Maar samen kunnen we wel kijken hoe we dit een zetje kunnen geven. Door verhalen van sterke vrouwen te delen. Ik zal wat voorbeelden aanhalen uit de Bijbel en Koran.



• **16:00-17:00 uur In gesprek onder leiding van Nels Wichers**

Er wonen meer migranten in Heemstede dan je denkt. Met een aantal van hen gaan we in gesprek over vragen als:

- Hoe gaat het met je? Voel je je thuis in Heemstede?
- Hoe was de eerste tijd in Heemstede en hoe gaat het nu?
- Wat gaat goed, wat zou je liever anders willen en wat zijn je dromen?

Misschien kunnen we elkaar helpen onze dromen te realiseren!



• **17:00-18:00 uur kiezen van de cadeautafel en gezellig napraten met een hapje en drankje**

Zoek voor jezelf een pakje uit. De cadeautjes zijn door de aanwezige vrouwen meegebracht en gesponsord door de ondernemers in Heemstede.



Graag vooraf opgeven via Wij Heemstede:
info@wijheemstede.nl, 023 - 548 38 28 of
bij de receptie van de Luifel.



WIJ Heemstede films

LET OP: Om teleurstellingen te voorkomen is **RESERVEREN VERPLICHT**
Bij te weinig aanmeldingen kan de film geannuleerd worden.
Dan is het fijn als we uw contactgegevens hebben.
Entree film: € 7,-

FILM NEDERLANDSE ROMANTISCHE KOMEDIE (2022)

Woensdag 8 maart - start film om 19.30 uur

Filmduur: 113 min.

FILM MUZIEK DOCUMENTAIRE (2022)

Donderdag 9 maart - start film om 19.30 uur

Filmduur: 140 min.

FILM ROMANTISCHE KOMEDIE (2022)

Woensdag 22 maart - start film om 19.30 uur

Filmduur: 104 min.

FILM ROMANTISCH DRAMA (2020)

Donderdag 30 maart - start film om 19.30 uur

Filmduur: 100 min.

FILM (2022) DRAMA

Donderdag 13 april - start film om 19.30 uur

Filmduur: 147 min.

VOORPROEFJE
APRIL 2023



TREFPUNT lezingen

Iedere maand zijn er culturele lezingen en/of presentaties op dinsdagmiddag in de Luifel.

Maar liefst twee Trefpuntlezingen deze maand:

Achter de gesloten deuren van het Élysée

Dinsdag 7 maart van 13.30 - 15.30 uur door Barbara Stammer

In deze lezing worden de vertrouwelijke deuren van het Palais de l'Élysée voor u geopend, het hart van de politieke macht en de etalage van Frankrijk. Dit buitengewone paleis in hartje Parijs wordt omgeven door een prachtig park van 2 ha grenzend aan de beroemde Champs-Élysées. Niet alleen 25 presidenten van de Franse Republiek, prinsen en keizers hebben hun stempel gedrukt op deze illustere residentie, maar ook vrouwen, zoals Madame de Pompadour, Caroline Murat-Bonaparte, Keizerin Eugénie en alle Premières Dames. Het Élysée is het paleis dat de republikeinse monarchie belichaamt en waar alle ogen op gericht zijn als het uur ernstig is, maar het is tevens het theater van schandalen, persoonlijke tragedies, politieke intriges en anekdotes. Barbara Stammer Lapouge neemt u mee naar de salons met hun delicate houtwerk en gordijnen en vertelt u het verhaal van het paleis, dat 300 jaar geleden door de Graaf van Évreux werd gebouwd. Kosten: € 7,50.

Tovenaars met baksteen

Dinsdag 21 maart van 13.30 - 15.30 uur

door Flip Hammann

Over de architecten van de Amsterdamse School
Toen in 1901 de visionaire Woningwet van kracht werd, bood dat aan een aantal fantasierijke en gedreven architecten de gelegenheid te breken met 19e eeuwse bouwstijlen en een nieuwe stijl te ontwikkelen. Michiel de Klerk, Piet Kramer, Hildo Krop e.a. lieten zich inspireren door de Engelse Arts and Craftsbeweging, door Jugendstil en Art Nouveau en... door kunstenaars uit Nederlands-Oost-Indië. Zij lieten een aantal schitterende bouwwerken na, die wij nu kennen als De Amsterdamse School. Kosten: € 7,50.

Opgeven voor deze lezing kan via de mail: info@wijheemstede.nl of belt u 023 - 548 38 28.



Wandelingen Manpad

In elk jaargetijde is een bezoek aan Huis te Manpad meer dan de moeite waard. Het park van het Huis te Manpad is te bezichtigen in excursieverband elke zaterdagochtend van 10.00 - 11.30 uur (van 4 febr - 15 okt) en elke dinsdagmiddag van 14.00 - 15.30 uur (van 7 febr - 31 mei). De excursie vertrekt vanaf de toegangspoort aan de Herenweg, daar verzamelen we. De auto mag buiten het terrein geparkeerd, fietsen kunnen naast de deuren van het linker koetshuis gezet. Een rondleiding is gratis! Aanmelding is niet nodig. De excursie gaat soms over smalle paadjes, een scootmobiel, rolstoel of zware kinderwagen is daarvoor niet geschikt. Huisdieren worden niet toegelaten. Het huis is niet toegankelijk, maar de gids heeft mooie foto's van de binnenkant. Voor info: Ronald Huigen 06 - 55 84 00 54.

Wandelen met een lokale gids Roads, WIJ Heemstede, Kennemerhart en de Historische Vereniging Heemstede-Bennebroek

organiseren om de week een wandeling van 1 a 1,5 uur in Heemstede met een ervaren gids van de Historische Vereniging Heemstede Bennebroek. Deze wandelingen zijn gratis.

Wandeling Groenendaal

Dinsdag 7 én 21 maart

vertrek om 10.00 uur

vertrek vanaf locatie Plein1, Julianaplein 1.

Opgeven voor de wandelingen is verplicht en kan via info@wijheemstede.nl of belt u 023 - 548 38 28.



OPEN INLOOP SENIORWEB dinsdag 21 maart 10.00 - 12.00 uur

Met themalezing **Social media**

Een sociaal medium is een platform waar mensen gebruikmaken van meerdere internet-toepassingen zoals apps en websites om dingen met elkaar kunnen delen. Het draait om contact met anderen. Dat kan zo uitgebreid of beperkt zijn als iemand zelf wil. Er zijn allerlei verschillende sociale media, denk aan Facebook, Twitter, Instagram, YouTube, enz. Dit alles komt voorbij in deze presentatie door Ludo Korteman.

Hebt u vragen over uw apparaten: smartphone, computer, tablet, laptop, dan kunt u die stellen na afloop van de presentatie. Tot 12.00 uur kunt u met al uw vragen terecht. De entree is gratis. De docenten zijn vrijwilligers van Seniorweb. Wilt u meer weten, kijk op: www.seniorwebhaarlem.nl.



CURSUS: (van 10.00 - 12.00 uur)

Woensdag 8 maart: Basis en werken met de iOS iPad door Carin Leuven

4 lessen € 44,- (8 - 15 - 22 - 29 maart))

U hebt een mooie iPad van Apple. In deze cursus leert u de basis, o.a. hoe u de iPad instelt naar uw eigen inzicht en idee, waar u bv. al die appjes vandaan haalt en plaatst. Misschien wilt u graag een andere achtergrond instellen? Hoe moet u de Wifi instellen en hoe kunt u e-mailen met uw iPad? Neem uw eigen iPad, met het iOS systeem van Apple mee (géén Android tablet). Controleer vooraf gebruikersnaam en wachtwoord van uw Apple ID.

Maandag 13 en 20 maart: Werken met een Chromebook door Ludo Korteman 2 lessen € 22,-

Een Chromebook is een laptop die niet met Windows werkt. Het besturingssysteem is Chrome OS. Chromebooks zijn meestal goedkoper dan gewone laptops en daardoor ook populair. Op het Chromebook kunt u (meestal) ook de Android apps gebruiken, uit de Playstore. In deze cursus leert u hoe u het Chromebook goed instelt om handig te gebruiken en nog veel meer, de overstap van Windows naar Chrome is makkelijk te maken! Meenemen: Chromebook dat toegang heeft tot de Playstore. Eventueel controleert u vooraf of u uw eigen gebruikersnaam en wachtwoord van uw Google account.

Opgeven kan via www.wijheemstede.nl, info@wijheemstede.nl of belt u met 023 - 548 38 28.

Donderdag 16 maart van 14.30 tot 16.30 uur

Lezing Tulpenkoorts - Mythe en werkelijkheid door Michiel Kersten

Najaar 1636. De prijzen voor tulpenbollen stijgen in razend tempo. Velen hopen door te beleggen in tulpenbollen op een mooie winst. De werkelijkheid blijkt anders. Op 3 februari 1637 stortte de markt voor tulpenbollen volledig in. De eerste grote economische krach is een feit. Trieste verhalen over faillissementen en ellende doen volop de ronde. In spotprenten wordt de tulpomanie op de hak genomen en de gevolgen er van aangedikt. Waren de gevolgen wel zo dramatisch als nu wordt aangenomen? Wat is fictie, wat is feit? Daarover gaat deze lezing van Michiel Kersten. Kosten: € 12,50, opgeven via www.artetcetera.nl.



Trefpunt Dementie, locatie Plein1 Ergotherapie en dementie (EDOMAH) Woensdag 15 maart om 19.30 uur

inloop met koffie vanaf 19.15 uur

EDOMAH = Ergotherapie bij Ouderen met Dementie én hun Mantelzorgers Aan Huis

Bij dementie kunt u in toenemende mate beperkingen in het dagelijks leven ervaren. U verliest uw onafhankelijkheid en de deelname aan sociale activiteiten wordt moeilijker. Daarmee vermindert ook de kwaliteit van leven. De mantelzorgers (partner, kind, familielid, vriend/vriendin) voelen zich vaak hulpeloos met de situatie, terwijl er steeds meer beroep op hen wordt gedaan. Dan kan een ergotherapeut u samen verder helpen. Ergotherapie richt zich op het versterken van de dagelijkse activiteiten door middel van training, oefenen of aanpassen van de omgeving.

Bij Edomah gaat de ergotherapeut samen met de mens met dementie en de mantelzorgers op zoek naar hoe u zo lang mogelijk de voor u belangrijke activiteiten kan blijven doen. Regie houden, plezier en voldoening ervaren, staan daarbij voorop. Aansluiten bij de mogelijkheden die men nog wel heeft, deze te vergroten en de mantelzorgers te ondersteunen in diens rol, staan centraal. De ergotherapeut voert gesprekken met u samen, observeert en komt dan tot een maatwerkoplossing, omdat een pasklare oplossing niet bestaat.

Gastvrouwen Daniëlle Dallyn en Merel Willems (Zorgbalans) en Carla van de Steeg (Kennemerhart) zullen u deze avond meer vertellen over het verloop van Edomah, zij geven praktijkvoorbeelden en er is voldoende ruimte om met elkaar in gesprek te gaan. Vanaf 19.15 bent u welkom voor de koffie, het programma start om 19.30 uur. Om 21.00 uur sluiten we af met de mogelijkheid tot napraten.

Waar: Trefpunt Dementie, Julianaplein 1, 2101 ZC Heemstede, Begane Grond

Wanneer: Woensdag 15 maart 2023

Aanmelden: Wij Heemstede op Plein 1, tel. 023 - 528 85 10.

U kunt natuurlijk ook langskomen bij het kantoor van Wij Heemstede op Plein 1, Julianaplein 1, 2101 ZC Heemstede (op de 1e verdieping).

Wilt u graag komen maar kunt u uw partner niet alleen thuislaten dan kunt u contact opnemen met Tandem tel 023 - 891 06 10. De Trefpunt bijeenkomsten zijn er voor mensen met dementie, hun partners, familieleden en vrienden. Ook hulpverleners en andere belangstellenden zijn van harte welkom.

1e maandag van de maand: Spelmiddag in 't Bremmetje

Maandag 6 maart van 14.00 - 16.00 uur

Locatie: Raadhuisstraat 12

Iedere maand is er nu een spelmiddag in Café 't Bremmetje. Een initiatief tussen de Brem en Wij Heemstede. Er kan gebiljart en gerummikupt worden onder het genot van een drankje en met jaren 50-60 muziek op de achtergrond. Alle consumpties zoals koffie met gebak kunnen zij bieden, maar ook het ouderwetse advocaatje met slagroom wordt hier nieuw leveningeblazen. De prijzen zijn vergelijkbaar met de Luifel.



Vrijdag 31 maart van 10.00 - 12.00 uur Zangworkshop met Henriëtte Middelkoop Zingen: vrij, moeiteloos en krachtig

Zingen is iets wat je bij uitstek samen doet. In alle groepen waar Henriëtte werkt ontstaat er verbinding als er samen wordt gezongen, ook in één ochtend. Je begint als vreemden en na een paar uur, zing je met meer lef, heb je energie gekregen, voel je je blij en ga je weg alsof je elkaar al lang kent. In deze workshop is er ruimte om je eigen klankkleur te ontdekken. Je krijgt handvatten om je voller en krachtiger te laten horen. We gaan zingen, maar dan een beetje anders. We doen oefeningen om meer ontspannen en met expressie te zingen. Het gaat niet om goed of fout, mooi of lelijk maar om jezelf te laten horen; meer te durven en je vrijer te voelen. Zang ervaring is niet nodig! Kosten: € 10,-. Opgeven kan via info@wijheemstede.nl, belt u 023 - 548 38 28 of bij de receptie van de Luifel.



Creatieve middag in de Molenwerf

Donderdag 2, 16 en 30 maart van 14.00 - 15.30 uur

Ook deze maand is er in de Molenwerf een gezellige creatieve middag met begeleiding van Gaby Godijk. Er wordt steeds een andere creatieve activiteit aangeboden waarmee u met elkaar bezig kunt zijn. Kosten € 3,-.

Als u wilt meedoen geeft u zich dan van te voren op bij Gaby Godijk

06-14234580 i.v.m. de aankoop van materialen.

Heeft u nog goed bruikbare spullen als knutselmateriaal over?

Daar zijn we heel blij mee!

Belt u even met Gaby om te overleggen welke materialen nodig zijn?



Repaircafé Vogelenzang

Tijdens het Repaircafé in het Dorpshuis in Vogelenzang zitten reparateurs klaar om met veel inzet en enthousiasme storingen en defecten op te lossen. Ook worden er kleine kledingreparaties deskundig aangepakt. Het gaat om apparaten, lampen, speelgoed, sieraden of iets anders, dat niet meer werkt. Het is een poging waard om het te (laten) repareren. Voor de reparatie wordt een vrijwillige bijdrage gevraagd, die ten goede komt aan de organisatie en het Dorpshuis. Heeft u iets wat stuk is of bent u degene of kent u iemand, die onze groep reparateurs wil komen versterken, dan bent u van harte welkom. Het eerstvolgende Repaircafé is op 25 maart van 10.00 - 13.00 uur. Adres: Dorpshuis Vogelenzang, Henk Lensenlaan 2a, 2114 ER Vogelenzang

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

WWW.WIJHEEMSTEDE.NL