



# De Pauwehof

*Ontmoetings- en activiteitscentrum  
voor ouderen*

Achterweg 19, 2103 SW Heemstede  
023-528 60 22  
[pauwehof@wijheemstede.nl](mailto:pauwehof@wijheemstede.nl)

# ZOMER 2023



Protestantse Gemeente  
Heemstede



## **WELKOM IN DE PAUWEHOF!**

*De Pauwehof is een ontmoetings- en activiteitencentrum 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*

*De hele zomer is er op de woensdagochtend een (creatieve) inloopochtend. Bij mooi weer zitten we in de tuin. Vindt u het leuk en gezellig om samen bezig te zijn?*

*Neem dan uw eigen spullen mee en kom breien, haken, quilten of een spelletje doen, het kan allemaal onder het genot van een kopje koffie of thee.*

### **ZOMER INLOOP OCHTEND**

|                |                                |
|----------------|--------------------------------|
| <b>Start:</b>  | woensdag 7 juni 2023           |
| <b>Tijd:</b>   | 9.30 - 11.30 uur               |
| <b>Lessen:</b> | 12 bijeenkomsten               |
| <b>Prijs:</b>  | koffie / thee € 1,25 per kopje |



### **AQUAREL - CHINEES PENSEEL**

|                |                              |
|----------------|------------------------------|
| <b>Start:</b>  | woensdag 7 juni 2023         |
| <b>Tijd:</b>   | 9:30 - 11.30 uur             |
| <b>Lessen:</b> | 4                            |
| <b>Prijs:</b>  | € 50.- (inclusief materiaal) |
| <b>Docent:</b> | Arja van der Vossen          |

*Tijdens deze lessen worden er aquarellen gemaakt met een chinees penseel. Met deze techniek kunt u prachtige bloemen en dieren schilderen net even anders dan met gewoon aquarel.*

*De cursus is inclusief materiaal, en gebruik van deze speciale penselen.*



*We gaan aan de slag met de tekentaal van de Aboriginals die bestaat uit stippen, cirkels, gebogen en rechte lijnen. In deze symbooltaal beleefden zij hun land, de natuur en de kosmos als één groot bezield geheel. Inspiratie voor de tekening halen we uit één van de verhalen van de "Dreaming" (de mythologie) en verwerken deze in een mandalavorm. Behalve het verhaal, maakt ook een visualisatie onderdeel uit van de les.*

*De workshop is geschikt voor zowel beginners als voor gevorderden.*

### **ABORIGINAL DREAMING**

(Tekenen en schilderen met ZIN)

**Start:** woensdag 19 juli 2023

**Tijd:** 9:30 - 12:00 uur

**Lessen:** 1

**Prijs:** € 12,50

**Docent:** Gerda van Rooyen

### **MOZAIEK**

**Start:** woensdag 5 juli 2023

**Tijd:** 9:30 - 11:30 uur

**Lessen:** 2

**Prijs:** € 30,- (inclusief materiaal)

**Docent:** Anna Huijbers

*Creatief met stukjes steen en glas a la GAUDI.*

*Met stuk geslagen stukjes steen gaan we spelen met kleur of een vorm plakken. Heeft u thuis een beschadigd kopje of bord met een leuke rand dan is dat ook een mogelijkheid om te verwerken in uw werkstukje.*

*We plakken op een tegeltje of stukje hout. U mag zelf ook een bloempot, bakje of spiegeltje meebrengen om te beplakken.*

*Mozaïek plakken is een heerlijke manier om te ontspannen en bezig te zijn met kleur en vorm.*

*Dit thema is op veel manieren in te vullen, bijv. een droomreis of de reis die u altijd nog wilt maken, een reis vol ontmoetingen of een reis uit het verleden. Misschien wilt u alleen een einddoel vormgeven of een vertrekpunt, een reis naar binnen, naar uzelf of gaat u plakken rond het thema "laatste reis".*

*Neem zelf persoonlijk materiaal als foto's en postzegels mee. Oude tijdschriften om te verscheuren of verknippen zijn welkom, maar er is materiaal aanwezig om lekker "op reis te gaan".*

### **COLLAGE 'REIS VAN JE LEVEN'**

**Start:** woensdag 26 juli 2023

**Tijd:** 9:30 - 11:30 uur

**Lessen:** 1

**Prijs:** € 12,50 (inclusief materiaal)

**Docent:** Marijcke Annoldus

*Vier weken lang gaan we aan de slag met grafische technieken. We gebruiken geen grote persen en ingewikkelde tijdrovende technieken, maar eenvoudige technieken met hetzelfde resultaat. Aan bod komen etsen, monoprint, collagedruk en embossing. De cursus is geschikt voor iedereen ook wanneer u niet kunt tekenen!*

### EENVOUDIGE DRUKTECHNIEKEN

**Start:** woensdag 2 augustus  
**Tijd:** 9.30 - 11.30 uur  
**Lessen:** 4  
**Prijs:** € 45,- (inclusief materiaal)  
**Docent:** Margriet van Tilborg



### BELEEF MUZIEK

**Start:** woensdag 19 juli 2023  
**Lessen:** 3 (1 x per 2 weken)  
**Tijd:** 10.00 - 12:00 uur  
**Prijs:** € 30,-  
**Docent:** Ineke de Jonge

*Met elkaar naar muziek luisteren. Mooie nummers uitwisselen. Muziek die verbonden is met uw eigen leven, levensfasen, levenservaringen. Het kan en mag van alles zijn. U bedenkt zelf nummers die bij het thema van de ochtend passen. Tijdens de ochtend luisteren we naar die nummers. We komen met elkaar in gesprek via de muziek en uw toelichting.*

*Thema op 19 juli is 'Een warme zomer'*

*Vindt u het ook zo vervelend dat u voor alle kleine klusjes iemands hulp moet vragen?*

*Kom dan deze zomer naar de Pauwehof en leer van onze klussenman.*

*Het gaat hierbij om simpele dingen zoals bv een stekker vervangen; schilderijtje ophangen; fietsband plakken etc. De les is een combinatie van theorie en praktijk en in overleg worden de onderwerpen gekozen.*

### KLUSSEN IN EN OM HET HUIS

**Start:** woensdag 26 juli 2023  
**Lessen:** 3 (1 x per 2 weken)  
**Tijd:** 10.00 - 12:00 uur  
**Prijs:** € 10,- per les  
**Docent:** Stephan Heitkönig

*Samen gedichten en verhalen lezen die ons raken, in een prettige afwisseling, dat is wat we doen in deze zomercursus.*

*De docent zorgt voor heldere interpretaties en boeiende achtergrondinformatie. Ook voorziet zij in het materiaal. Uw eigen inbreng tijdens de cursus kan zeker een plaats krijgen.*

### VERHALEN EN GEDICHTEN

**Start:** woensdag 7 juni 2023  
**Tijd:** 10.00 - 12.00 uur  
**Lessen:** 6  
**Prijs:** € 60,-  
**Docent:** Lidwien Derriks

### ZOMER YOGA / (STOEL) YOGA

**Start:** woensdag 7 juni 2023  
**Tijd:** 09:30 - 10.30 uur  
10.45 - 11.45 uur  
**Lessen:** 6  
**Prijs:** € 30,-  
**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.*

*09.30 uur is een les op matjes.*

*10.45 uur in overleg op matjes of op de stoel.*

*Na de les is er koffie.*



### ZOMER BEWEGEN 09:30 / 10:45

**Start:** woensdag 19 juli  
**Tijd:** 09.30 - 10.30 uur  
10.45 - 11.45 uur  
**Lessen:** 6  
**Prijs:** € 30,-  
**Docent:** Carmen Burtner

*Bewegen is gezond en leuk om samen te doen. In deze lessen gaan we heerlijk bewegen op muziek en wordt er aandacht besteed aan conditie, uithoudingsvermogen, ademhalingsoefeningen en lenigheid. Er wordt gebruikt gemaakt van verschillende materialen zoals ballen en elastieken.*

*09.30 uur staande oefeningen en op een matje.*

*10.45 uur staande oefeningen en op een stoel*

## **FACEBOOK EN NIEUWSBRIEF**

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

'Pauwehof Heemstede' .

Liever onze Nieuwsbrief ontvangen?

[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 en thee kost € 1,25 per kopje. een koffiekaart is € 10,- voor 11 kopjes.

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

Vanaf **SEPTEMBER** beginnen we weer met het nieuwe seizoen, de nieuwe flyer ligt vanaf deze zomer weer voor u klaar.

## **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.

