



# De Pauwehof

*Ontmoetings- en activiteitscentrum  
voor ouderen*

Achterweg 19, 2103 SW Heemstede  
023-528 60 22 / 06-38 24 12 65  
[pauwehof@wijheemstede.nl](mailto:pauwehof@wijheemstede.nl)



## Activiteiten 2023 - 2024

**Wij** Thuis in  
Heemstede



Protestantse Gemeente  
Heemstede

## WELKOM IN DE PAUWEHOF!

De Pauwehof is een ontmoetings- en activiteiten centrum 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 activiteiten op een rij.

Meer informatie over de activiteiten kunt u vinden op onze website [wijheemstede.nl](http://wijheemstede.nl)

De papieren flyer kunt u halen bij de Pauwehof, de Luifel en Plein1.

## INFORMATIE

Alle informatie over de gang van zaken rondom de activiteiten in de Pauwehof vindt u [hier](#).

Inschrijven kan via het formulier in de papieren flyer of via het [online inschrijfformulier](#).

Heeft u vragen, neem dan vooral contact met ons op via 023-528 60 22 / 06-38 24 12 65

of stuur een email: [pauwehof@wijheemstede.nl](mailto:pauwehof@wijheemstede.nl)



## VRIJWILLIGERS

Bij De Pauwehof is een grote groep vrijwilligers actief. Naast gastvrouwen, zijn ook een creatieve- en een kantoor-vrijwilliger aanwezig. Wij zijn heel blij met onze vrijwilligers en waarderen hun inzet!

### Wilt u ook vrijwilliger worden?

Neem dan contact op met Anky Weitkamp

tel: 06-38 24 12 65 of [pauwehof@wijheemstede.nl](mailto:pauwehof@wijheemstede.nl)

## BODY FIT

**Start:** vrijdag 8 sept 2023  
én vrijdag 12 jan 2024

**Tijd:** 9:30 - 10:30 uur

**Prijs:** € 72,50 (15 lessen - sept)  
€ 87,50 (18 lessen - jan)

**Docent:** Marie Thérèse Derkinderen





## HATHA YOGA

**Start:** woensdag 6 sept 2023  
en woensdag 10 jan 2024

**Tijd:** \* 09:00 - 10:00 uur  
\* 10:15 - 11:15 uur

**Prijs:** € 72,50 (15 lessen - sept)  
€ 87,50 (18 lessen - jan)

**Docent:** Claartje Duynstee

## STOEL YOGA

**Start:** woensdag 6 sept 2023  
en woensdag 10 jan 2024

**Tijd:** 11:30 - 12:30 uur

**Prijs:** € 72,50 (15 lessen - sept)  
€ 87,50 (18 lessen - jan)

**Docent:** Claartje Duynstee



## ONTSPANNEN BEWEGEN - MBvO

**Start:** maandag 4 sept 2023  
en maandag 8 jan 2024

**Tijd:** \* 12:45 - 13:30 uur  
\* 13:45 - 14:30 uur  
\* 14:45 - 15:30 uur

**Prijs:** € 72,50 (15 lessen - sept)  
€ 87,50 (18 lessen - jan)

**Docent:** Eveline Anthonissen

## SENIORENFIT

**Start:** vrijdag 8 sept 2023  
en vrijdag 12 jan 2024

**Tijd:** 11.00 - 12.00 uur

**Prijs:** € 72,50 (15 lessen - sept)  
€ 87,50 (18 lessen - jan)

**Docent:** Marie Thérèse Derkinderen



**Nieuw!**

### BRIDGE BEGINNERS (klaver)

**Start:** maandag 2 okt 2023  
**Tijd:** 13:15 - 15:45 uur  
eerste 10 lessen wekelijks /  
vanaf januari 1 x per 2 weken  
**Prijs:** € 175,- (18 lessen)  
**Docent:** Driek Bronsgeest

### BRIDGE HARTENCURSUS

**Start:** maandag 15 jan 2024  
(vervolg vanaf sept 2024)  
**Tijd:** 13:15 - 15:45 uur  
1 x per 2 weken  
**Prijs:** € 57,50 (6 lessen)  
**Docent:** Driek Bronsgeest

### LEESKRING MODERNE LITERATUUR

**Start:** A donderdag 7 sept 2023  
B donderdag 21 sept 2023  
**Tijd:** 10.00 - 12.00 uur  
1 x per 4 weken  
**Prijs:** € 77,50 (8 bijeenkomsten)  
**Docent:** Lidwien Derriks



### SPAANSE CONVERSATIE

**Start:** woensdag 27 sept 2023  
en woensdag 10 jan 2024  
**Tijd:** 10.00 - 12.00 uur  
**Prijs:** € 105,- (12 lessen)  
**Docent:** Montse Laméris

### GENEALOGIE

**Start:** vrijdag 22 sept 2023  
en vrijdag 12 jan 2024  
**Tijd:** 10:00 - 12:00 uur  
1 x per 2 weken  
**Prijs:** € 60,- (6 bijeenkomsten)  
**Docent:** Elly Landzaat





### **BLIJVEN MEEDOEN...een leven lang**

**Start:** \* vrijdag 15 sept 2023  
\*vrijdag 29 sept 2023 (nieuw)

**Tijd:** 10:00 - 12:00 uur  
1 x per 4 weken

**Prijs:** € 70,- (8 bijeenkomsten)

**Docent:** Elly Landzaat

**Nieuw!**

### **GRAFISCHE TECHNIEKEN**

**Start:** dinsdag 19 sept 2023

**Tijd:** 9:30 - 12.00 uur  
(1 x per 2 weken)

**Prijs:** € 70,- (6 lessen)  
Inclusief materiaal

**Docent:** Margriet van Tilborg

*In zes lessen 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, embossing, etc.*

*De cursus is geschikt voor iedereen ook wanneer u niet kunt tekenen en is om de week zodat u thuis de opdrachten kunt voorbereiden.*



### **TEKENEN EN SCHILDEREN woensdag**

**Start:** woensdag 13 sept 2023  
en woensdag 17 jan 2024

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

**Prijs:** € 135,- ( 13 lessen)  
Inclusief papier en verf

**Docent:** Margriet van Tilborg

### **TEKENEN EN SCHILDEREN donderdag**

**Start:** donderdag 14 sept 2023  
en donderdag 11 jan 2024

**Tijd:** 9:45 - 12:15 uur

**Prijs:** € 135,- (13 lessen sept)  
€ 155,- (15 lessen jan)  
Inclusief papier en verf

**Docent:** Christiaan Veltkamp





## MANDALA dinsdag / donderdag

**Start:** \* dinsdag 19 sept 2023  
\* donderdag 14 sept 2023

**Tijd:** 9:30 - 12:00 uur  
1 x per 2 weken

**Prijs:** € 130,- (14 lessen)

**Docent:** Henny Cornelis

## TEKENEN en SCHILDEREN met ZIN

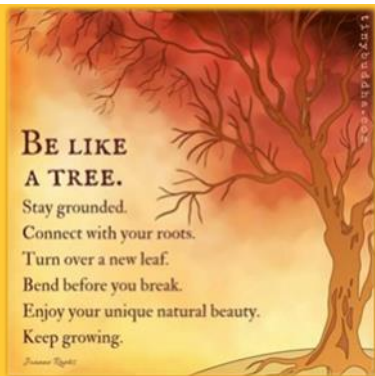
**Jaarthema:** de Magie van de Natuur

**Start:** dinsdag 26 sept 2023

**Tijd:** 9:30 - 12:00 uur  
1 x per 2 weken

**Prijs:** € 122,50 (13 lessen)

**Docent:** Gerda van Rooyen



## AQUARELLEREN maandag

**Start:** maandag 11 sept 2023  
en maandag 8 jan 2024

**Tijd:** 13:45 - 16:00 uur

**Prijs:** € 112,50 (13 lessen)

**Docent:** Arja van der Vossen

**Nieuwe docent!**

## AQUARELLEREN dinsdag

**Start:** dinsdag 12 sept 2023  
en dinsdag 9 jan 2024

**Tijd:** 9:45 - 12.00 uur

**Prijs:** € 112,50 (13 lessen)

**Docent:** Arja van der Vossen





## DINSDAG ATELIER

**Start:** dinsdag 12 sept 2023  
en dinsdag 16 jan 2024

**Tijd:** 9:45 - 12:00 uur  
1 x per 2 weken

**Prijs:** € 75,- (8 lessen)

**Docent:** Loes Hill-Vroegop

## SPEKSTEEN BEWERKEN

**Start:** \* vrijdag 29 sept \* 17 nov 2023  
\* vrijdag 12 jan \* 1 mrt 2024

**Tijd:** 9:45 - 11:45 uur

**Prijs:** € 77,50 (6 lessen)  
Inclusief materiaal

**Docent:** Kees Schoutens



*Nieuwe docent!*



## NAALD EN DRAAD

**Start:** donderdag 14 sept 2023  
en donderdag 11 jan 2024

**Tijd:** 10:00 - 12:00 uur

**Prijs:** € 97,50 (13 lessen)

**Docent:** Annie Groot

## HANDWERK OCHTEND

**Start:** dinsdag 12 sept 2023

**Tijd:** 09:30 - 11:30  
wekelijks tot 23 april 2024

**Prijs:** koffie / thee € 1,25 per kopje  
of een kaart 11 kopjes € 10,-

**Vrijwilliger:** Sandra Reukers





### FACEBOOK EN NIEUWSBRIEF

Om op de hoogte te blijven van de activiteiten in de Pauwehof kunt u ons volgen op facebook: 'Pauwehof Heemstede'.  
Onze Nieuwsbrief ontvangen? Schrijf u in via de mail. [pauwehof@wijheemstede.nl](mailto:pauwehof@wijheemstede.nl)

**OPEN HUIS**

**woensdag**

**30 augustus 2023**

**10.00 - 12.00 uur**

### De Pauwehof is gesloten tijdens:

- \* Kerst: 25 december 2023 t/m 8 januari 2024
- \* Pasen: 29 maart t/m 1 april 2024
- \* Hemelvaartsdag: 9 mei 2024
- \* Pinksteren: 20 mei 2024

Voor de doorgang van lessen tijdens de herfst-, voorjaars- en meivakantie kunt u informeren bij uw docent of op het kantoor van de Pauwehof.

