



# De Pauwehof

*Ontmoetings- en activiteitscentrum  
voor ouderen*

Achterweg 19, 2103 SW Heemstede  
023-528 60 22 / 06-38241265  
[pauwehof@wijheemstede.nl](mailto:pauwehof@wijheemstede.nl)

# ZOMER 2024



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.*

*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.*

### **CREATIEVE INLOOP OCHTEND**

**Start:** woensdag 5 juni 2024

**Tijd:** 9.30 - 11.30 uur

**Aantal:** 12 (wekelijks)

**Prijs:** koffie / thee € 1,25 per kopje



### **THEMA GESPREK**

**Data:** [woensdag 5 juni](#)

**Thema:** "Mensen om je heen."

**Data:** [woensdag 26 juni](#)

**Thema:** "De buurt waar je in woont."

**Tijd:** 10.00 - 11:00 uur

**Prijs:** koffie / thee € 1,25 per kopje

**Begeleiding:** Elly Landzaat

*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.*

*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!*

*Aan de hand van de 'landkaart van het leven' delen we herinneringen met elkaar.*

*De dobbelsteen en de draaischijf nodigen ons uit positieve herinneringen op te halen uit verschillende levensfasen.*

*Laat u verrassen door beelden die vergeten leken en zo weer boven komen.*

*We vertellen om beurten ons verhaal en luisteren naar elkaar.*

## VERTELSPEL

### Reis door uw verleden en deel uw verhalen

**Data:** woensdag 3 juli

woensdag 10 juli

(kan los van elkaar bezocht worden; beide keren deelnemen ook mogelijk)

**Tijd:** 10.00 - 11.30 (inloop 9.45 uur)

**Prijs:** Koffie / thee € 1,25 per kopje

**Begeleiding:** Julie Koch

*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.*

## HATHA YOGA / (STOEL) YOGA

**Start:** woensdag 5 juni

**Tijd:** 09:30 - 10.30 uur

10.45 - 11.45 uur

**Lessen:** 4 (wekelijks)

**Prijs:** € 20,-

**Docent:** Esther Spaargaren

## KENNISMAKING met TAI CHI/ QI GONG

**Start:** woensdag 3 juli

**Tijd:** 09:30 - 10.30 uur

10.45 - 11.45 uur

**Lessen:** 4 (wekelijks)

**Prijs:** € 20,-

**Docent:** Hans Spruit

*Proef de rijkheid van de vloeiende bewegingen en houdingen uit de Chinese traditie.*

*Qi gong is werken met energie en vrij maken van lichaam en geest. In de lessen kunt u ervaren hoe u dit kunt toepassen in het dagelijkse leven. Zoals het richten van uw aandacht, innemen van uw eigen ruimte en meer kunnen ontspannen. Voor de staande oefeningen is een redelijke basisconditie nodig.*

*U kunt altijd overleggen als u twijfelt of u mee kunt doen.*

**Nieuw!**



*Bewegen is gezond en leuk om samen te doen.*

*In deze lessen gaan we heerlijk bewegen en wordt er aandacht besteed aan conditie, uithoudingsvermogen, ademhalingsoefeningen en lenigheid.*

*Er wordt gebruik 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*

## ZOMER BEWEGEN

**Start:** woensdag 31 juli  
**Tijd:** 09.30 - 10.30 uur  
10.45 - 11.45 uur  
**Lessen:** 4 (wekelijks)  
**Prijs:** € 20,-  
**Docent:** Carmen Burtner



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

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

*We plakken op een stukje hout van ongeveer 30 x 30 cm.*

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

## MOZAÏEK

**Start:** woensdag 12 juni  
**Tijd:** 9:30 - 11:30 uur  
**Lessen:** 4 (wekelijks)  
**Prijs:** € 55,- (inclusief materiaal)  
**Docent:** Anna Huijbers

Neem een schort mee omdat u wel wat vies kunt worden.

## BEELDHOUWEN MET SPEKSTEEN

**Start:** woensdag 10 juli  
**Tijd:** 9:30 - 11.30 uur  
**Lessen:** 3 (wekelijks)  
**Prijs:** € 45,-  
(inclusief gebruik van gereedschap en kleine steen)  
**Docent:** Kees Schoutens

*Maak zelf een beeld van speksteen! Speksteen is een natuurlijke steen en is er in allerlei kleuren en vormen. Deze vormen kunnen worden gebruikt als inspiratie om uw beeld te maken. Het werkt prettig, want de steen is goed te bewerken met o.a. raspens, vijlen en gutsjes. Aan het einde kunt u het beeldje nog prachtig polijsten met als resultaat een marmerachtige uitstraling. De groep bestaat uit beginners en gevorderden.*

## AQUAREL - GLACEER TECHNIEK

**Start:** woensdag 31 juli  
**Tijd:** 9:30 - 11.30 uur  
**Lessen:** 3 (wekelijks)  
**Prijs:** € 30,-  
**Docent:** Jeichina Hovingh

*Tijdens deze cursus besteden wij aandacht aan de glaceertechniek. U brengt meerdere lagen aquarelverf over elkaar aan waarbij u elke laag eerst laat drogen.*

*Een glacering kunt u met iedere kleur of combinatie van kleuren maken.*

*Het thema is 'licht en donker, dag en nacht'.*



*Origami, het klinkt misschien ingewikkeld en denkt u dat kan ik niet. Maar Origami is voor iedereen mogelijk. We gaan samen stap voor stap op pad. U krijgt uitleg en een werkbeschrijving en iedereen gaat naar huis met een of meerdere gevouwen objecten. Gaat u de uitdaging aan?*

*Het werken met papier geeft rust, ontspanning en creativiteit en makkelijk te doen aan uw huiskamer tafel, alleen of met anderen.*

## WORKSHOP ORIGAMI

**Start:** woensdag 21 augustus  
**Tijd:** 9.30 - 12.00 uur  
**Lessen:** 1  
**Prijs:** € 10,- (inclusief materiaal)  
**Vrijwilliger:** Thea de Moor

Graag pen/papier mee nemen voor het maken van eventuele aantekeningen en lijm, bv. een Prittstift

*Boeiende verhalen en mooie gedichten. In 2 korte cursussen van 2 bijeenkomsten bespreekt u samen met de docent gedichten die actueel zijn en/of tot de verbeelding spreken. In de 1e les deelt zij bovendien een verhaal uit dat thuis gelezen en in de 2e les besproken wordt. Daarbij komen dan een paar gedichten aan de orde.*

*Er is geen overlap, dus u kunt zich voor één óf voor allebei de cursussen inschrijven.*

## VERHALEN EN GEDICHTEN

**Data:** \* [woensdag 12 en 19 juni](#)  
\* [woensdag 17 en 24 juli](#)  
**Tijd:** 09.30 - 12.00 uur  
**Prijs:** € 20,- per 2 lessen  
**Docent:** Lidwien Derriks

### **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 u in te schrijven.](#)

### **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 **28 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 Plein1**.

Telefoon 023 - 528 85 10. Tegen vergoeding kan men gebruik maken van het vrijwilligersvervoer.

**Nieuw!**

WIJ Heemstede nodigt de inwoners van de Indische buurt uit om onder het genot van een kopje koffie of thee met elkaar in gesprek te gaan.

Voor iedereen die graag buurtbewoners wil leren kennen, een vraag heeft of een idee voor een activiteit in de buurt. U bent van harte welkom!

### **BUURT INLOOP**

<b>Data:</b>	31 juli 7, 14 en 21 augustus
<b>Tijd:</b>	09.30 - 11.30 uur
<b>Prijs:</b>	koffie / thee € 1,25 per kopje

