



Thuis in
Heemstede

• FILMS • LEZINGEN • WORKSHOPS • ONTMOETING •
NIEUWSBRIEF - JULI & AUGUSTUS 2024

JULI

Ma 01 juli	14.00 uur	Ontmoeting	Spelletjesmiddag in 't Bremmetje
Wo 03 juli	10.00 uur	Ontmoeting	Vertelspel in de Pauwehof
Wo 03 juli	10.00 uur	Ontmoeting	Creatieve inloopochtend Pauwehof (iedere week)
Wo 03 juli	13.30 uur	Ontmoeting	Johan Brouwer Schaaksoos (iedere week)
Wo 03 juli	13.30 uur	Ontmoeting	Rummikub Club (iedere oneven week)
Wo 03 juli	19.30 uur	Film	Neem me mee (2023) Komisch drama
wo 03 juli	20.00 uur	Ontmoeting	BinnenH'stede Borrelavond in de 1e Aanleg
D0 04 juli	19.30 uur	Muziek	Klankschalen concert door Richard en Marianne Vester
Ma 08 juli	14.00 uur	Ontmoeting	Vriendinnenclub met themagesprek 'Overgave'
Wo 10 juli	10.00 uur	Ontmoeting	Vertelspel in de Pauwehof
Do 11 juli	10.30 uur	Beweging	Open les Sacred dance met Corine Zwaan
Do 11 juli	13.30 uur	Informatie	Mediacafé op Plein1
Vrij 12 juli	10.00 uur	Workshop	Zing je vrij met Henriette Middelkoop
Za 13 juli	13.00 uur	Beweging	Sport & Beweeg Festival voor jong en oud op de Hartekamp
Zo 14 juli	13.00 uur	Ontmoeting	Beleef Heemstede 1909 Festival op het Wilhelminaplein
Wo 17 juli	10.00 uur	Ontmoeting	Nabestaanden Café in de Petrakerk
Do 18 juli	10.30 uur	Beweging	Open les Sacred dance met Maria Perry
Do 18 juli	10.30 uur	Film & lunch	Neem me mee (2023) Komisch drama
Do 25 juli	10.30 uur	Beweging	Open les Sacred dance met Charlotte Volker
Vrij 26 juli	10.00 uur	Workshop	Zing je vrij met Henriette Middelkoop
Zo 28 juli	14.30 uur	Muziek	Muziek middag in de Luifel met muziek en dans
Di 30 juli	10.00 uur	Zomertour	Koffie on Tour in de tuin van de Heemhaven
Wo 31 juli	09.30 uur	Ontmoeting	Buurtinloop in de Pauwehof

AUGUSTUS

Ma 05 aug	14.00 uur	Ontmoeting	Spelletjesmiddag in 't Bremmetje
Wo 07 aug	09.30 uur	Ontmoeting	Buurtinloop in de Pauwehof (iedere week)
Wo 07 aug	20.00 uur	Ontmoeting	BinnenH'stede Borrelavond in de 1e Aanleg
Do 08 aug	13.30 uur	Informatie	Mediacafé op Plein1
Ma 12 aug	14.00 uur	Ontmoeting	Vriendinnenclub met appeltaart (geen themagesprek)
Do 15 aug	11.00 uur	Ruilbeurs	Kinder- en volwassenen kleding in de Luifel
Do 15 aug	12.00 uur	Ontmoeting	Buiten Zomer Lunch met verhaal
Di 27 aug	10.00 uur	Zomertour	Koffie on Tour bij Ons Tweede Thuis
Do 29 aug	10.30 uur	Film & lunch	The Old Oak (2023) 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
van ma t/m vrij tussen 9 - 16 uur

Locatie: 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 & lunch: € 13,50. Alle films zijn in de Luifel.

FILM Neem me mee (2023) KOMISCH DRAMA **Woensdag 3 juli - start film om 19.30 uur**

Enkele zeventigplussers die elkaar niet kennen gaan op een busreis naar Zuid-Frankrijk. Reisleider Thijs (Minne Koole) heeft de organisatie ervan zwaar onderschat. Maar gaandeweg de vakantie ontstaan er vriendschappen, worden geheimen gedeeld en stappen de oudere reizigers steeds meer uit hun comfort zone. Filmduur: 104 min.



FILM & LUNCH Neem me mee (2023) **KOMISCH DRAMA**

Donderdag 18 juli - start film om 10.30 uur

Voor omschrijving zie hierboven.

Na de film gaat u gezellig lunchen in de foyer van de Luifel.



FILM & LUNCH The old Oak (2023) DRAMA **Donderdag 29 augustus - start film om 10.30 uur**

"It's not where you're from, it's what you bring."

The Old Oak is de laatste kroeg en verzamelplaats binnen de ooit bloeiende mijnbouwgemeenschap. De laatste drie decennia waren niet mals voor de inwoners. Ook voor de cafébaas TJ Ballantyne zijn het moeilijke tijden.

De situatie wordt nog zwaarder wanneer Syrische vluchtelingen onaangekondigd naar het dorp worden overgeplaatst. Filmduur: 113 min.

Na de film gaat u gezellig lunchen in de foyer van de Luifel.



Johan Brouwer Schaaksoos

De schaaksoos loopt de hele zomerperiode door! Elke week bent u welkom op woensdagmiddagen tussen 13.30 en 16.00 uur in de Luifel om samen met andere, zowel beginnende als gevorderde schakers, een aantal potjes met elkaar te spelen. Kosten € 1,50 per keer
Contactpersoon Dick van Baaren



Rummikub Club

De rummikub club loopt ook de zomermaanden door op woensdagen 3, 17 en 31 juli, 14 en 28 augustus van 13.30 tot 15.30 uur.

Kosten € 1,50 per keer

Houdt u van een spelletje Rummikub en vind u het fijn om andere liefhebbers te leren kennen komt u dan ook in de zomermaanden gezellig meedoen?

Contactpersoon Henny Dernison





Thuis in
Heemstede



Klankschalen concert door Richard en Marianne Vester van Rhives Innersound

Donderdag 4 juli om 19.30 uur - inloop vanaf 19.00 uur

De soundhealing begint al bij binnenkomst. Je wordt energetisch schoongemaakt om datgene wat je onbewust meeneemt buiten de cirkel te houden. Daarna kies je een plekje om te liggen. Ook kun je op het altaar een persoonlijk item neerleggen. Deze neemt de energie van de cirkel op. Wanneer je er een persoonlijke intentie aan meegeeft zal die ook in de energie van de cirkel worden opgenomen.

Deze soundhealing, of klankbeleving is een samensmelting van Oosterse en Westerse klanken van bv. Tibetaanse en kristallen klankschalen, een gong, sjamanendrums, stem en nog veel meer. De klanken resoneren op lichaam, geest en ziel. Het heeft een positief effect op spanning in je lichaam en brengt je in een (diepe) ontspanning. Hierdoor wordt het zelfhelend vermogen van je lichaam aangesproken.

Vergeet niet de volgende zaken mee te nemen: - matje (om op te liggen) - kussen voor hoofd - kussen voor onder de knie - dekentje om jezelf comfortabel warm te houden - een persoonlijk item voor op het altaar.

PS: We hebben liever niet dat je je telefoon en (hand)tas mee de zaal in neemt. Kosten € 15,-.

Meer weten? Bezoek onze website: rhivesinnersound@outlook.com.



Vriendinnenclub met themagesprek 'Overgave' **Maandag 8 juli 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 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 Ellen Swart van Wij Heemstede: eswart@wijheemstede.nl of 06- 40 30 45 98.

Van tevoren opgeven hoeft niet maar mag wel! Dat kan op bovenstaand telefoonnummer.

Vriendinnenclub met appeltaart (zonder themagesprek) **op maandag 12 augustus van 14.00 - 16.00 uur**

Donderdag 11, 18 en 25 juli van 10.30 - 12.00 uur **Open lessen Sacred Dance**

Sacred dance betekent helende dans. Bewegen op een manier die goed is voor lichaam en geest. Tot jezelf komen, je geaard voelen. Letterlijk en figuurlijk steviger in je schoenen staan. We dansen in een kring, de cirkel als symbool van oneindigheid en verbondenheid en rond een 'midden'. De muziek waarop we dansen is zowel rustig als wat meer uitbundig, van klassiek tot hedendaags. Danservaring is niet nodig. Deel in het plezier en voel je welkom in de kring!

Docent: Corine Zwaan, Maria Perry en Charlotte Völker. Kom nu kennismaken met deze fijne manier van bewegen in deze open lessen. Kosten per open les € 7,50, te betalen bij de receptie.



Locatie: de Luifel

Vrijdag 12 en 26 juli van 10.00 - 12.00 uur Workshop Zing je vrij met Henriette Middelkoop

Zingen is iets wat je bij uitstek samen doet. 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 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,- per keer. Opgeven kan via info@wijheemstede.nl, belt u 023 - 548 38 28 of bij de receptie van de Luifel.



Zondag 28 juli van 13.30 - 16.30 uur Muziek Middag

Soms duurt de zomer lang en zou je weleens wat nieuwe mensen willen ontmoeten. Dat kan op deze ouderwets gezellige middag in de Luifel. Waag een dansje op de live muziek of geniet van de leuke muziek van het Spaarne Combo. Ook is er een ruimte waar je rustig kunt praten en nieuwe mensen ontmoeten. De middag is tot stand gekomen i.s.m. de Bavo Stichting. Kosten € 7,50 incl. een welkomstdrankje en hapjes. Aanmelden kan via 023 - 548 38 28 of info@wijheemstede.nl. Op 29 september en 8 december zijn de volgende Muziek Middagen.

Donderdag 15 augustus van 11.00 - 15.00 uur Kledingruilbeurs voor kinder- en volwassen kleding

Kinderen groeien snel en het ruilen van kleding is daarom een goed idee, maar ook goed voor de aarde. Ook volwassen kleding ruilen helpt daar aan mee. Komt u op donderdag 15 augustus daarom naar de kledingruilbeurs in de Luifel! Voor elk ingebracht kledingstuk krijgt u een muntje en hiervoor kunt u zelf iets anders uitzoeken. Max. 10 stuks per persoon.



Donderdag 15 augustus van 12.00 - 14.00 uur Buiten zomerlunch met verhaal (in plaats van de film & lunch)

Op deze hopelijk zomerse dag bent u van harte welkom om te komen lunchen buiten in de tuin van de Luifel. Deze lunch wordt opgeluisterd door een verhaal. Waar dit over gaat blijft nog even een verrassing! Schuift u ook gezellig aan?
Kosten € 6,50.

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

WWW.WIJHEEMSTEDE.NL

Hieronder vindt u oproepjes & activiteiten van onze samenwerkingspartners



Spreekuur werkgroep Toegankelijkheid

De Werkgroep Toegankelijkheid houdt op woensdag 3 juli en 7 augustus van 9.30 - 12.00 uur weer spreekuur op Plein1, Julianaplein 1, Heemstede. Boven in de gang op de 1ste verdieping.

Inloopmoment Tandem Mantelzorg Plein1

Yvet van Bladeren van Tandem Mantelzorg zit om de week op dinsdag (even weken) van 10.00 -12.00 uur in Plein 1 (Plein Binnen, begane grond) met een inloopmoment voor mantelzorgers. De eerstvolgende keer is dat op dinsdag 9 en 23 juli, en 6 en 20 augustus. Heeft u een vraag of wilt u kennis maken, loop gerust eens binnen!



Locatie: Plein1

Donderdag 11 juli en 8 augustus van 13.30 - 15.30 uur Mediacafé

Heeft u vragen over uw tablet of smartphone? Dan kunt u terecht in het gebouw van Plein1. Vier vrijwilligers geven één keer per maand aan senioren in de Bibliotheek uitleg over het gebruik van hun smartphone en/of tablet. Vrijwilligers hebben de tijd en de senior kan altijd weer terugkomen om het geheugen op te frissen.

U kunt terecht bij het Mediacafé op elke tweede donderdagmiddag van de maand in Plein1 van 13.30 tot 15.30 uur, op de begane grond in Plein Binnen. Aanmelden is niet nodig. Het advies wordt gratis gegeven. Het volgende Mediacafé is op: 12 september - 10 oktober - 14 november - 12 december.



Locatie: Elders



Spelletjesmiddag in 't Bremmetje Maandag 1 juli en 5 augustus van 14.00 - 16.00 uur Locatie: Raadhuisstraat 12

Iedere maand is er een spelmiddag in Café 't Bremmetje, Raadhuisstraat 12, Heemstede. Een initiatief tussen de Brem en Wij Heemstede. Er kan gebiljart, gesjoeld en gekaart 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 leven ingeblazen. De prijzen zijn vergelijkbaar met de Luifel.

Woensdag 3 juli en 7 augustus 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 BinnenH'stede borrelavond in de 1ste Aanleg op de eerste woensdag van de maand van 20.00 - 22.00 uur. Deze avond is tot stand gekomen door een jonge groep vrijwilligers i.s.m. WIJ Heemstede. Ben je er ook bij?



Nabestaanden Café i.s.m. de Stichting Nabestaandenzorg in de Petrakerk, Limburglaan 3 Woensdag 17 juli van 10.00 - 12.00 uur

Het Nabestaanden Café is een maandelijks samenzijn in een informele sfeer. Tijdens een kopje koffie of thee kunnen gedachten, ervaringen en vragen worden gedeeld. Soms is een half woord al genoeg om elkaar te begrijpen, dit geeft (h)erkenning en wellicht vertrouwen naar de toekomst.

Bij het Nabestaandencafé leer je nieuwe mensen kennen en soms kunnen er zelfs vriendschappen ontstaan. Iedereen die te maken heeft met het verlies van een dierbare is van harte welkom. Ook wanneer het verlies al langer geleden is.

Het Nabestaanden Café is op elke 3e woensdag van de maand. Voor vragen of informatie: 023 - 84 48 201 of info@stichting-nabestaandenzorg.nl.



Koffie on Tour: Zomertour

De Koffie on Tour gaat verder in de zomer!

Een aantal organisaties in Heemstede zet dan de deuren voor u open.

Wij Heemstede is er daar één van. U bent op alle plekken van harte welkom.

Wat is er te doen?

Leer nieuwe mensen kennen en kom de sfeer proeven bij een organisatie waar u normaal gesproken misschien niet zomaar binnenloopt. Natuurlijk is er altijd koffie en soms een extra activiteit, bijvoorbeeld een korte rondleiding, expositie of lezing. Deelname is gratis en aanmelden niet nodig. Komt u gezellig langs? De start was op dinsdag 3 oktober tijdens de Week tegen Eenzaamheid.

• **Kom langs op dinsdag 30 juli** van 10.00 - 11.30 uur **bij Zorgbalans woonzorgcentrum de Heemhaven, Von Brucken Focklaan 20**

• Op dinsdag 27 augustus bij Ons Tweede Thuis, Händellaan 2;

• Op dinsdag 24 september bij de Gilles Pluktuin, Herenweg 37.





Welkom in de Pauwehof!

Ontmoetings- en activiteitscentrum voor ouderen

Achterweg 19, 2103 SW Heemstede

023 - 528 60 22 / 06 - 38 24 12 65

pauwehof@wijheemstede.nl

www.wijheemstede.nl/de-pauwehof

Zomer 2024

Ook deze zomer zijn er weer activiteiten in de Pauwehof. Iedere woensdagochtend in de maanden juni, juli en augustus kunt u bij de Pauwehof terecht voor onze activiteiten. Hatha yoga, | Tai Chi/Qi Gong, Zomer bewegen, Mozaïek, Beeldhouwen met speksteen, Aquarel, Origami, Verhalen en gedichten.. het is allemaal mogelijk. Meer weten?

Het volledige programma staat in de Zomerflyer, die u kunt ophalen bij de Pauwehof, de Luifel en op Plein1.

De Pauwehof is een ontmoetings- en activiteiten-centrum voor ouderen en een samenwerking tussen WIJ Heemstede en de Diaconie van de Protestantse Gemeente Heemstede.

De activiteiten in de Pauwehof zijn voor iedereen toegankelijk. Voor ouderen is het de plek om leeftijdgenoten te ontmoeten en samen creatief, educatief of actief bezig te zijn in een gezellige en gemoedelijke sfeer.

AGENDA

- Iedere woensdagochtend vanaf 5 juni is er een creatieve inloopochtend van 9.30 - 11.30 uur
- Reis door uw verleden en deel uw verhalen – Vertelspel op 3 en 10 juli 10.00 - 11.30 uur
- Buurt Inloop in de Pauwehof op 31 juli en 7 augustus en daarna iedere week van 9.30 - 11.30 uur



Protestantse Gemeente Heemstede



Thuis in Heemstede



SPORT & BEWEEG FESTIVAL

ZA 13.07.2024
12.00-17.00 uur
De Hartekamp
 Herenweg 5 Heemstede
GRATIS - ALLE LEEFTIJDEN

Beperkte parkeerruimte. Kom lopend of met de fiets!

Sport & Beweeg Festival op de Hartekamp

Zaterdag 13 juli
 van 12.00 - 17.00 uur

Voor de eerste keer vindt het sport & Beweeg Festival plaats in Heemstede!

Ontmoet nieuwe mensen, werk aan een goede gezondheid en ontwikkel je talenten. Nieuwe sporten, bekende sporten, foodtrucks en nog veel meer: er is voor iedereen wat te doen.

Doe mee met Bubble voetbal, loop de stormbaan of ga lekker aan de gang met Jeu de Boules.

Het Sport en beweegfestival is op initiatief van Welzijn & Zorg Bennebroek in samenwerking met: de Bibliotheek Zuid-Kennemerland, Welzijn Bloemendaal, GGZ inGeest, Hartekamp groep, Wij Heemstede, Kennemerhart en SportSupport.

De entree is gratis.

Locatie:

De Hartekamp, Herenweg 5 Heemstede



Festival Beleef Heemstede 1909

Zondag 14 juli
 van 13.30 - 17.30 uur

Op zondagmiddag 14 juli wordt het Wilhelminaplein in Heemstede weer omgetoverd tot een echt festivalterrein! Jong en oud kan gratis kijken, luisteren en genieten van live muziek, dans, zang en kunst tijdens het Festival Beleef Heemstede 1909. Voor het programma kijk binnenkort op www.beleefheemstede.nl.

Verder zijn er kraampjes, waar je informatie kunt vinden van sociale en culturele organisaties uit Heemstede. Natuurlijk wordt de innerlijke mens ook niet vergeten. Het belooft weer een bruisend festival te worden. Mis het niet!

Gratis!

BeleefHeemstede
1909
Festival

14 juli vanaf **13.30 uur**
 Wilhelminaplein, Heemstede

LIVE MUZIEK | **DANS** | **HORECA**
INFOMARKT | **ZANG** | **EXPOSITIE**

St. Michael, VOICE COLLECTIVE, JEREMI, Voorweg Koop, TOLEIN, KILLER DILLER BLUESBAND