



De Pauwehof

*Ontmoetings- en activiteitscentrum
voor ouderen*

Achterweg 19, 2103 SW Heemstede

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

pauwehof@wijheemstede.nl



Activiteiten

2024 - 2025

Wij Thuis in
Heemstede



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 activiteiten op een rij.

Meer informatie over de activiteiten kunt u vinden op onze website 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



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



BODY FIT

Start: vrijdag 6 sept 2024
én vrijdag 10 jan 2025

Tijd: 9:30-10:30 uur

Prijs: € 77,50 (15 lessen - sept)
€ 92,50 (18 lessen - jan)

Docent: nog niet bekend





HATHA YOGA

Start: woensdag 4 sept 2024
en woensdag 8 jan 2025

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

Prijs: € 77,50 (15 lessen - sept)
€ 92,50 (18 lessen - jan)

Docent: Esther Spaargaren

STOEL YOGA

Start: woensdag 4 sept 2024
en woensdag 8 jan 2025

Tijd: 11:30-12:30 uur

Prijs: € 77,50 (15 lessen - sept)
€ 92,50 (18 lessen - jan)

Docent: Esther Spaargaren



ONTSPANNEN BEWEGEN - MBvO

Start: maandag 2 sept 2024
en maandag 6 jan 2025

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

Prijs: € 77,50 (15 lessen - sept)
€ 92,50 (18 lessen - jan)

Docent: Eveline Anthonissen

SENIORENFIT

Start: vrijdag 6 sept 2024
en vrijdag 10 jan 2025

Tijd: 11.00-12.00 uur

Prijs: € 77,50 (15 lessen - sept)
€ 92,50 (18 lessen - jan)

Docent: nog niet bekend



BRIDGE RUITENCURSUS

Start: maandag 30 sept 2024
Tijd: 13:15-15:45 uur
1 x per 2 weken
Prijs: € 175,- (14 lessen)
Docent: Driek Brongsgeest

BRIDGE HARTENCURSUS (vervolg)

Start: maandag 7 okt 2024
Tijd: 13:15-15:45 uur
1 x per 2 weken
Prijs: € 62,50 (6 lessen)
Docent: Driek Brongsgeest

LEESKRING MODERNE LITERATUUR

Start: A donderdag 5 sept 2024
B donderdag 19 sept 2024
Tijd: 10.00-12.00 uur
1 x per 4 weken
Prijs: € 82,50 (8 bijeenkomsten)
Docent: Lidwien Derriks



SPAANSE CONVERSATIE (gevorderden)

Start: woensdag 2 okt 2024
en woensdag 8 jan 2025
Tijd: 10.00-12.00 uur
Prijs: € 112,50 (12 lessen)
Docent: Montse Laméris

u kunt instromen na overleg met de docent

BLIJVEN MEEDOEN...een leven lang (gespreksgroep)

Start: donderdag 19 sept 2024
Tijd: 10:00-12:00 uur
1 x per 4 weken
Prijs: € 72,50 (8 bijeenkomsten)
Docent: Elly Landzaat

Bij het ouder worden wilt u het liefst leven zoals u gewend bent. Maar u merkt dat er zich veranderingen en beperkingen voordoen. Hoe gaat u daar mee om? En hoe doen andere ouderen dat? Daarover willen wij graag met elkaar in gesprek gaan, enerzijds om uw oplossingen te delen, anderzijds om te luisteren naar anderen.

Stapsgewijs wordt geleerd om een bloemstuk op te bouwen. Daarbij worden voorbeelden gebruikt en krijgt u indien nodig assistentie. Ook wordt uitleg gegeven hoe om te gaan met de diverse materialen. U gaat naar huis met een mooi zelfgemaakt kerst- en/of voorjaarsstuk. Graag een snoeitang meenemen.

WORKSHOP BLOEMSTUK MAKEN

Datum: donderdag 19 dec 2024
dinsdag 18 maart 2025
Tijd: 10.00-12.00 uur
Prijs: € 30,- per workshop
Docenten: Wil van Lavieren / Ada Ames

NAALD EN DRAAD

Start: donderdag 12 sept 2024
en donderdag 9 jan 2025
Tijd: 10:00-12:00 uur
Prijs: € 107,50 (13 lessen)
exclusief materiaal
Docent: Annie Groot



TEKENEN EN SCHILDEREN woensdag

Start: woensdag 11 sept 2024
en woensdag 15 jan 2025
Tijd: 9:30-12:00 uur
Prijs: € 145,- (13 lessen)
Inclusief papier en verf
Docent: Margriet van Tilborg



TEKENEN EN SCHILDEREN donderdag

Start: donderdag 12 sept 2024
en donderdag 9 jan 2025
Tijd: 9:45 - 12:15 uur
Prijs: € 155,- (14 lessen sept)
€ 165,- (15 lessen jan)
Inclusief papier en verf
Docent: Christiaan Velkamp



Met inspirerende verhalen, muziek, teksten uit boeken en onze eigen verhalen, gaan we ons verbinden met het energieveld van het hart.

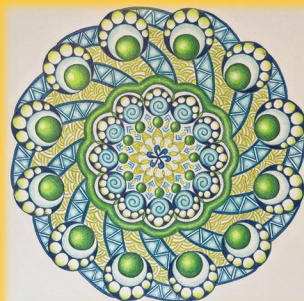
*We werken met kleurpotloden, aquarelverf en met ZIN, want voor deze cursus hoeft je niet te kunnen tekenen om mee te doen.
"Geef het een kans"*

TEKENEN en SCHILDEREN met ZIN

Jaarthema: In verbinding met het hart
Start: dinsdag 24 sept
Tijd: 09:30-12:00 uur 1 x p 2 weken
Prijs: € 145,00 (13 lessen)
exclusief materiaal .
Docent: Gerda van Rooyen

MANDALA dinsdag / donderdag

Start: * donderdag 12 sept 2024
* dinsdag 17 sept 2024
Tijd: 9:30-12:00 uur 1 x per 2 weken
Prijs: € 145,- (14 lessen)
exclusief materiaal
Docent: Henny Cornelis



AQUARELLEREN maandag

Start: maandag 9 sept 2024
en maandag 6 jan 2025
Tijd: 13:45-16:00 uur
Prijs: € 125,00 (13 lessen)
exclusief materiaal
Docent: Arja van der Vossen

Nieuwe docent

AQUARELLEREN dinsdag

Start: dinsdag 10 sept 2024
en dinsdag 7 jan 2025
Tijd: 09:45-12.00 uur
Prijs: € 125,00 (13 lessen)
exclusief materiaal
Docent: Ed Hilhorst





SPEKSTEEN BEWERKEN

Start: * vrijdag 27 sept 2024
 *vrijdag 15 nov 2024
 * vrijdag 10 jan 2025
 * vrijdag 7 mrt 2025

Tijd: 09:45 - 11:45 uur

Prijs: € 80,00 (6 lessen)
 Inclusief materiaal

Docent: Kees Schoutens

DINSDAG ATELIER

Start: dinsdag 10 sept 2024
 en dinsdag 14 jan 2025

Tijd: 09:45-12:00 uur 1 x p 2 weken

Prijs: € 82,50 (8 lessen)
 exclusief materiaal

Docent: Loes Hill-Vroegop



Leer stap voor stap hoe u prachtige kerststerren en kerstballen kunt vouwen. Origami is voor iedereen toegankelijk, ongeacht uw ervaring. Tijdens de workshop geven we een duidelijke uitleg over de symbolen in origamipatronen, bieden we nuttig naslagwerk aan, en zorgen we voor al het benodigde materiaal. Aan het eind van de workshop gaat iedereen naar huis met één of meerdere zelf gevouwen kerstobjecten.

WORKSHOP KERST ORIGAMI

Start: dinsdag 10 dec 2024

Tijd: 09.30-12.00 uur

Prijs: € 10,-
 inclusief materiaal

Vrijwilliger: Thea de Moor

HANDWERK OCHTEND

Start: dinsdag 10 sept 2024

Tijd: 09:30-11:30
 wekelijks tot 22 april 2025

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

Vrijwilliger: Sandra Reukers



FACEBOOK / NIEUWSBRIEF / OPEN HUIS

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

**Kom naar ons Open Huis op
28 augustus 2024 van 10.00 - 12.00 uur**



De Pauwehof is gesloten tijdens:

- * Kerst: 23 december 2024 t/m 5 januari 2025
- * Pasen: 18 april t/m 21 april 2025
- * Hemelvaartsdag: 29 mei 2025

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