



# 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 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 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:** Inge Rijnders





## 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:** Inge Rijnders



### BRIDGE RUITENCURSUS

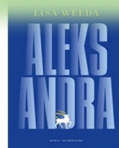
**Start:** maandag 30 sept 2024  
**Tijd:** 13:15-15:45 uur  
1 x per 2 weken  
**Prijs:** € 175,- (14 lessen)  
**Docent:** Driek Bronsgeest

### 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 Bronsgeest

### 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 hoef 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](mailto: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.