



Thuis in  
Heemstede

• FILMS • LEZINGEN • WORKSHOPS • ONTMOETING •  
**NIEUWSBRIEF - OKTOBER 2024**

**OKTOBER**

Do 26 sept	- do 3 okt	Ontmoeting	WEEK VAN ONTMOETING
Di 01 okt	10.00 uur	Ontmoeting	Historische wandeling met HVHB, Begraafplaats
Di 01 okt	10.30 uur	Ontmoeting	Start Koffie met Kunst voor ouderen op Plein1
Di 01 okt	12.00 uur	Extra cursus	Start Hatha yoga met Marijke Visser
Wo 02 okt	10.00 uur	Workshop	Seniorweb iOS iPhone/iPad (2 lessen)
Wo 02 okt	20.00 uur	Ontmoeting	BinnenH'stede Borrelavond in de 1e Aanleg
Ma 07 okt	10.00 uur	Workshop	Seniorweb Foto's op Android smartphone en tablet (2 lessen)
Ma 07 okt	14.00 uur	Ontmoeting	Spelletjesmiddag in 't Bremmetje
Wo 09 okt	16.30 uur	Theater	Voorstelling 'Lang zal hij leven'
Wo 09 okt	19.30 uur	Theater	Voorstelling 'Lang zal hij leven'
Do 10 okt	10.30 uur	Film & lunch	Le Sorelle Macaluso (2020) Drama
Do 10 okt	13.30 uur	Informatie	Mediacafé op Plein1
Do 10 okt	14.00 uur	Ontmoeting	Creatieve middag Molenwerf
Ma 14 okt	14.00 uur	Ontmoeting	Vriendinnenclub met themagesprek 'Angst'
Di 15 okt	10.00 uur	Ontmoeting	Historische wandeling met HVHB, Begraafplaats
Di 15 okt	10.00 uur	Open inloop	Seniorweb met lezing Whatsapp, zoveel meer dan een appje
Wo 16 okt	10.00 uur	Ontmoeting	Nabestaanden Café in de Petrakerk
Wo 16 okt	10.00 uur	Workshop	Seniorweb vervolg iOS iPhone/iPad (2 lessen)
Ma 21 okt	10.00 uur	Workshop	Seniorweb Foto's op iPhone/iPad (2 lessen)
Do 24 okt	10.30 uur	Film & lunch	De terugreis (2024) Komische roadmovie
Do 24 okt	14.00 uur	Ontmoeting	Creatieve middag Molenwerf
Di 29 okt	10.00 uur	Ontmoeting	Koffie on Tour Wintereditie

**NOVEMBER**

Ma 04 nov	14.00 uur	Ontmoeting	Spelletjesmiddag in 't Bremmetje
Di 05 nov	10.00 uur	Ontmoeting	Historische wandeling met HVHB, Kunstlijn (Pomphuis)
Wo 06 nov	20.00 uur	Ontmoeting	BinnenH'stede Borrelavond in de 1e Aanleg
Do 07 nov	14.00 uur	Ontmoeting	Creatieve middag Molenwerf
Ma 11 nov	14.00 uur	Ontmoeting	Vriendinnenclub met themagesprek 'Innerlijke vrede'
Do 14 nov	10.30 uur	Film & lunch	Wicked little letters (2023) Komedie/Mystery
Di 19 nov	10.00 uur	Ontmoeting	Historische wandeling met HVHB, Kunstlijn (Pomphuis)
Ma 25 nov	13.30 uur	Lezing	Brons door Diana de Wild (1e van serie van 2, los te volgen)
Do 28 nov	10.30 uur	Film & lunch	The great escaper (2023) Biografisch drama

Alle activiteiten zijn in de Luifel, tenzij anders aangegeven

WJ Heemstede de Luifel  
Herenweg 96  
2101 MP Heemstede  
telefoon (023) 548 38 28

**[www.wijheemstede.nl](http://www.wijheemstede.nl)**

of: [info@wijheemstede.nl](mailto: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 & lunch: € 13,50. Alle films zijn in de Luifel.

## **FILM & LUNCH Le Sorelle Macaluso (2020)**

**DRAMA**

**Donderdag 10 oktober - start film om 10.30 uur**

Vijf Italiaanse zussen in drie verschillende fases van hun leven. Ze wonen in een appartement in Palermo en leven van de duiven die ze houden en verhuren voor evenementen. Hun fijne jeugd wordt verstoord als één van hen plotseling overlijdt. De relatie tussen de zussen bouwt voort op dit voorval, terwijl ze proberen te leven met dit trauma.

Filmduur: 89 min. Na de film gaat u gezellig lunchen in de foyer van de Luifel.



## **FILM & LUNCH De terugreis (2024)**

**KOMISCHE ROADMOVIE**

**Donderdag 24 oktober - start film om 10.30 uur**

Jaap is al bijna 50 jaar samen met Maartje. Waar de nukkige Jaap niet veel zin meer heeft om dingen te ondernemen, zit de soms wat verwarde Maartje nog vol levenslust. Als het echtpaar een brief ontvangt van een oude vakantie vriend, laat Jaap zich met gepaste tegenzin overhalen om hem op te zoeken in Zuid-Europa. Zoveel jaar later reizen de twee in hun oude auto door een totaal veranderd Europa; kibbelend, maar ook de ene herinnering na de andere ophalend. Onderweg komt Jaap tot het pijnlijke besef dat zijn vrouw dementerend is. Zich realiserend dat alles wellicht anders gaat worden, leren ze opnieuw waarom ze elkaar liefhebben.

Filmduur: 98 min. Na de film gaat u gezellig lunchen in de foyer van de Luifel.



## **OPEN INLOOP SENIORWEB**

**Dinsdag 15 oktober van 10.00 - 12.00 uur**

**Met themalezing Whatsapp, zoveel meer dan een appje door Emmie Buisman**

Bijna iedereen gebruikt Whatsapp. Een appje sturen of ontvangen zal de meeste mensen niet veel moeite kosten. Zelf een foto meesturen of iets doen met een foto of filmpje, dat u toegestuurd krijgt is ook wel bekend. Maar er is veel meer mogelijk met Whatsapp. In de presentatie een korte toelichting op meer mogelijkheden, handigheidjes en instellingen van Whatsapp. Na deze presentatie van ca. 20 minuten helpen wij u geheel gratis met uw pc, laptop, tablet, iPad, smart-phone en iPhone. Er zijn vrijwilligers aanwezig die kennis hebben van deze apparaten en hun apps en programma's. Afhankelijk van de drukte en het aantal vrijwilligers is er soms een wachttijd tot u wordt geholpen.

**De workshops zijn van 10.00 - 12.00 uur:**

- Woensdag 2 & 9 oktober: Workshop werken met iOS iPhone/iPad basis door Carin Leuven, 2 lessen, € 10,-
  - Maandag 7 & 14 oktober: Foto's op uw Android smartphone of tablet door Cor Vronik, 2 lessen, € 10,-
  - Woensdag 16 & 23 oktober: Vervolg werken met iOS iPhone/iPad door Carin Leuven, 2 lessen, € 10,-
  - Maandag 21 & 28 oktober: Foto's op uw Android smartphone of tablet door Cor Vronik, 2 lessen, € 10,-
- Meer informatie over de inhoud van de Seniorweb cursussen vindt u op [www.wijheemstede.nl](http://www.wijheemstede.nl) of op [www.seniorwebhaarlem.nl](http://www.seniorwebhaarlem.nl). Opgeven kan via [info@wijheemstede.nl](mailto:info@wijheemstede.nl) of belt u met 023 - 548 38 28.



## Theatervoorstelling 'Lang zal hij leven'

### Een samenwerking van Welzijn Bloemendaal en WIJ Heemstede

**Woensdag 9 oktober 16.30 - 18.00 uur en 19.30 - 21.00 uur**

Een project over euthanasie bij dementie van Nachtzon Media i.s.m. de Protestants Theologische Universiteit.

Verhaallijn: Dirk-Jan is 80 en heeft vergevorderde dementie. Toen 5 jaar geleden Alzheimer bij hem geconstateerd werd heeft hij een wilsverklaring opgesteld. Hij wil niet naar een verpleeghuis en ook niet in de situatie belanden waar in hij zijn autonomie en zijn verstand kwijt is. In de voorstelling volg je Dirk-Jan en zijn naaste familie. Ze vieren Dirk-Jans 80ste verjaardag en zingen 'lang zal hij leven'. Maar niet iedereen zingt dit van harte mee. Had Dirk-Jan niet zelf in zijn wilsverklaring gezegd dat hij dit nooit zou willen?

Op verschillende momenten tijdens het theaterstuk krijgt het publiek de gelegenheid om in gesprek te gaan over de morele dilemma's die het verhaal oproept. Het publiek is op deze manier actief betrokken bij het familiegesprek over euthanasie. Aan de hand van scherpe vragen gaan de deelnemers met elkaar in gesprek. Korte video's van deskundigen dienen als verdieping van deze gesprekken. De voorstelling bestaat uit ongeveer 40 minuten theater, afgewisseld met twee dialoogmomenten. In totaal duurt de voorstelling ca. 60 minuten. Kosten: € 5,- (incl. koffie & drankje). Opgeven kan via [info@wijheemstede.nl](mailto:info@wijheemstede.nl) of belt u 023 - 548 38 28.

**LET OP:** om drukte bij de kassa te voorkomen vragen wij u om vooraf te betalen.



## Vriendinnenclub met themagesprek 'Angst'

**Maandag 14 oktober van 14.00 - 16.00 uur**

Bij de Vriendinnenclub ontstaan hechte vriendschappen. Vindt u het leuk om ook eens te komen? Tijdens de Vriendinnenclub zijn er elke 2e maandag van de maand

in de Luifel 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. Daarna is er volop gelegenheid om bij te praten.

Tijd: 14.00 - 16.00 uur. Wanneer u liever niet deelneemt aan het themagesprek bent u van harte welkom vanaf 15.00 uur. Van tevoren opgeven hoeft niet maar mag wel!

Neemt u contact op met Ellen Swart op 06 - 40 30 45 98 of via de receptie 023 - 548 38 28.

## Koffie on Tour Wintereditie

De Koffie on Tour gaat ook na de zomer verder, maar dan met een Wintereditie!

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 2023 tijdens de Week tegen Eenzaamheid.

• **Kom langs op dinsdag 29 oktober van 10.00 - 11.30 uur bij WIJ de Luifel, Herenweg 96;**

• Op dinsdag 26 november bij Doopsgezind Heemstede, Kleine Vermaning aan de Postlaan;

• December slaan we over

• Op dinsdag 28 Januari in de Oude Kerk (PKN Heemstede), Wilhelminaplein;

• Op dinsdag 25 februari bij Ons Tweede Thuis, Händellaan 2A;

• Op dinsdag 25 maart bij Zorgcentrum de Heemhaven, Van Brücken Focklaan 20;

• Op dinsdag 29 april bij Woonzorgcentrum Bosbeek, Glipperdreef 209;

(Programma onder voorbehoud)



# Samenwerkingspartners



## Obstakelrun werkgroep Toegankelijkheid

De Werkgroep Toegankelijkheid heeft op woensdag 9 oktober van 12.00 - 15.00 uur een obstakelrun op de Binnenweg (ter hoogte van de Hema-Eyecare-Xenos).

Van 7-12 oktober is het de nationale Week van de Toegankelijkheid in Nederland. Deze week zal er in heel veel steden aandacht gevraagd worden voor de toegankelijkheid voor mensen met een beperking in de openbare ruimte.

De Werkgroep Toegankelijkheid Heemstede wil deze week niet aan zich voorbij laten gaan. Er wordt bij de obstakelrun een speelveld gecreëerd vol obstakels. Winkeland publiek wordt uitgenodigd om

met een gesimuleerde beperking op het gebied van mobiliteit of zien, het parcours te doorlopen. De werkgroep wil de deelnemers via bewustwording laten ervaren wat obstakels doen met mensen met een beperking. Lijkt het je leerzaam om ook eens te ervaren hoe het is om obstakels te moeten nemen met een beperking? Wees welkom en kom langs op 9 oktober bij de Obstakelrun.

Meer weten? <https://www.werkgroep toegankelijkheid heemstede.nl>.

## 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 15 oktober.

Heeft u een vraag of wilt u kennis maken, loop gerust eens binnen!



## Lezing Het dodenboek van Oenna door Dr. D. Soliman Dinsdag 15 oktober om 20.00 uur

De tweede van 6 lezingen verzorgd door Ex Oriente Lux.

De Egyptische dodenboeken bevatten rituelen, teksten, bezweringen, spreuken en gebeden die bedoeld waren de dode te helpen bij zijn tocht door het hiernamaals. Een belangrijk onderdeel hiervan was het laatste oordeel dat werd geveld over de dode. Als zijn hart lichter was dan de veer van Maät (de godin van orde en rechtvaardigheid) kon hij zijn reis voortzetten naar het paradijs. Rond 1275 voor Christus werd Qenna in het Oude Egypte begraven en kreeg hij een dodenboek mee. Dit dodenboek van 17 meter lang bevindt zich sedert 1835 in het Rijksmuseum van Oudheden te Leiden en wordt in deze lezing gepresenteerd en toegelicht. Kosten lezing: € 5,- incl. koffie/thee. Voor meer info mail Remmert Pels op [rj.pels2@quicknet.nl](mailto:rj.pels2@quicknet.nl). Reserveren gewenst.

## Cursus kunstgeschiedenis Op naar Rome! door Michiel Kersten vanaf donderdag 10 oktober

Komend najaar organiseert Artetcetera in de Luifel een cursus kunstgeschiedenis bestaande uit 7 bijeenkomsten met als titel Op naar Rome. Inspiratie van de kunst van de klassieke oudheid en de renaissance op de kunst in Europa tussen 1500 en 1900. In die vier eeuwen trokken duizenden kunstenaars uit het Noorden naar Rome om zich te laven aan de beeldhouwkunst en architectuur uit de Romeinse oudheid. Vol bewondering bestudeerden zij het werk van Rafaël, Michelangelo of Caravaggio.

Rome drukte zijn onuitwisbare stempel op de ontwikkeling van de beeldende kunst en smaak van de elite tot ver in de 19de eeuw.

Meer informatie en aanmelden via de website van [artetcetera.nl](http://artetcetera.nl) (<https://artetcetera.nl>). De cursus start op 10 oktober.

Je kunt ook bellen voor meer info: Michiel Kersten 06 - 10 05 72 28.



## Extra cursus: Hatha yoga

**Met Marijke Visser**

**Start dinsdag 1 oktober van 12.00 - 13.30 uur**

De yogales op dinsdagochtend is een ontspannen ervaring, geschikt voor alle niveaus. We richten ons op een rustige manier op het vergroten van de flexibiliteit en kracht. De gedachtenstroom mag tot rust komen. We verplaatsen de aandacht van het hoofd naar het lichaam. De bewuste bewegingen op het ritme van de ademhaling brengen een gevoel van rust en ruimte. We sluiten de bewegingen altijd af met een eindontspanning. Begin zo steeds de dinsdag met een uitgerust en opgeladen gevoel.

Marijke is onder meer opgeleid in Raja Yoga (5 jaar), vinyasa yoga, yoga nidra (diverse bijscholingen), meditatie en geeft les aan groepen en privées. Ze geniet ontzettend van het delen van de yoga ervaring middels de wekelijkse lessen op verschillende lokaties en aan huis.

Meer informatie vindt u op [www.marayoga.nl](http://www.marayoga.nl).



### Inschrijving en betaling

Als u zich inschrijft via de website [www.wijheemstede.nl](http://www.wijheemstede.nl) geeft u toestemming voor automatische incasso. De cursus kost € 198,- voor 33 lessen en wordt in 9-maandelijkse termijnen van € 22,- afgeschreven (september t/m mei). U kunt zich ook inschrijven bij de receptie in de Luifel en daar toestemming voor automatische incasso geven. Tussentijds instromen is mogelijk.

Als de cursus vol is wordt u automatisch op de wachtlijst geplaatst. Na inschrijving ontvangt u van ons bericht over uw start bij de cursus. De opzegtermijn is 1 kalendermaand.

## Locatie: Molenwerf

**Creatieve middag in de Molenwerf**

**Donderdag 10 en 14 oktober**

**van 14.00 - 15.30 uur**

Ook deze maand is er in de Molenwerf weer een gezellige creatieve middag met begeleiding van Gaby Godijk. Er wordt steeds een andere creatieve activiteit aangeboden waarmee u met elkaar bezig kunt zijn.

Kosten € 3,- per keer.

Als u wilt meedoen geeft u zich dan van te voren op bij Gaby Godijk 06-14234580 i.v.m. de aankoop van materialen.

Heeft u nog goed bruikbare spullen als knutselmateriaal over? Daar zijn we heel blij mee!

Belt u even met Gaby om te overleggen welke materialen nodig zijn?



**OOK EEN GRATIS E-MAIL ABONNEMENT OP DE WIJ NIEUWSBRIEF?**

**BELT U HIERVOOR MET 548 38 28**

**WWW.WIJHEEMSTEDE.NL**

# Locatie: Elders

## Historische wandeling 'Begraafplaats Herfstlaan' met een lokale gids Dinsdag 1 en 15 oktober van 10.00-11.30/12.00 uur

De Historische Vereniging Heemstede-Bennebroek organiseert om de week een wandeling van 1 à 2 uur in Heemstede met een ervaren gids van de Historische Vereniging Heemstede Bennebroek.

Aan de Herfstlaan te Heemstede ligt sinds 1829 één van de mooiste begraafplaatsen van Nederland. Het ontwerp is van J.D. Zocher jr., een in Nederland beroemde landschapsarchitect die ook elders in Heemstede en omgeving zijn sporen heeft nagelaten.



- De 1e dinsdag van de maand is de wandeling wat intensiever en van 10.00 - 12.00 uur.
- Op de 3e dinsdag van de maand is het tempo langzamer en de wandeling wat korter, van 10.00 - 11.30 uur. I.s.m. Roads en Kennemerhart.

Start om 10.00 uur vanaf Plein1, Julianaplein 1, Heemstede.

De wandelingen zijn gratis. Opgeven voor de wandelingen is verplicht en kan via [info@wijheemstede.nl](mailto:info@wijheemstede.nl) of belt u 023 - 548 38 28.

## Woensdag 2 oktober van 20.00 - 22.00 uur BinnenH'stede borrelavond

Locatie: Café de 1ste Aanleg, Raadhuisstraat 103, 2101 HE Heemstede

Zin om nieuwe vrienden te maken en behoefte aan een goed gesprek? Kom naar de BinnenH'stede borrelavond in de 1ste Aanleg op de eerste woensdag van de maand. Deze avond is tot stand gekomen door een groep vrijwilligers vanuit Wij Heemstede. Ben je er ook bij?



## Spelletjesmiddag in 't Bremmetje Maandag 7 oktober van 14.00 - 16.00 uur

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.

## Nabestaanden Café i.s.m. de Stichting Nabestaandenzorg in de Petrakerk, Limburglaan 3 Woensdag 16 oktober 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. 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](mailto:info@stichting-nabestaandenzorg.nl).



## Locatie: Pauwehof nog plek op cursussen!

### De Pauwehof, ontmoetings- en activiteitscentrum voor ouderen

Bij de Pauwehof staan we voor een actieve en gezonde levensstijl, met activiteiten die speciaal zijn afgestemd op uw behoeften. Heeft u zin om wat meer in beweging te komen? Dan hebben wij goed nieuws! Er is nog plek bij de volgende beweegactiviteiten:

#### **Ontspannen Bewegen - MBvO Maandagmiddag 14.45 – 15.30 uur**

Deze les is speciaal gericht op senioren en helpt om fit en vitaal te blijven. We doen eenvoudige, laagdrempelige oefeningen die de spierkracht en mobiliteit verbeteren, zodat u zich lekker in uw vel blijft voelen.

#### **Stoelyoga – Woensdagochtend 11.30 – 12.30 uur**

Ontspannen vanuit de stoel! Deze yogales is ideaal voor wie graag wil werken aan lichaam en geest, maar moeite heeft met staan of liggen op een mat. Het is een rustige bewegingsvorm en daardoor voor iedereen haalbaar, ongeacht leeftijd, omvang, lenigheid of conditie.

#### **SeniorenFit – Vrijdagochtend 10.30 – 11.30 uur**

Een energieke start van de dag met een les speciaal voor senioren. Samen werken we aan kracht, conditie en balans, met leuke oefeningen die voor iedereen toegankelijk zijn.

Zorg dat u erbij bent en blijf lekker in beweging. Aanmelden kan bij de Pauwehof of telefonisch via 023 - 528 60 22. We hopen u binnenkort te zien bij één van onze activiteiten!

## Locatie: Luifel en Elders nog plek op cursussen!

Ook in de Luifel en elders zijn nog wat plekken vrij. Schrijf nu nog in voor de volgende cursussen:

#### **Sacred dance - donderdagochtend 10.30 - 12.00 uur**

Beweging 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 op muziek die zowel rustig kan zijn of meer uitbundig. Danservaring is niet nodig.

#### **Zing je vrij - vrijdagochtend 10.00 - 12.00 uur**

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. Het gaat niet om goed of fout, mooi of lelijk. Zangervaring is niet nodig.

#### **Museumserie 1 en 2 - op dinsdag 1x per maand 9.00 - 16.00 uur**

##### **Start Serie 1: dinsdag 1 oktober**

##### **Start serie 2: dinsdag 8 oktober**

Eenmaal per maand gaat u met de groep naar een museum. Het gaat om kunst, maar zeker ook om gezelligheid. Meestal gaat de groep met de trein, heel soms met de auto (carpoolen). Natuurlijk drinken we met elkaar koffie en genieten van een lekkere lunch in (of in de buurt van) het museum. Begeleider/docent: Michiel Kersten. Het tot dusver bekende programma is:

Oktober: Alkmaar, stedelijk museum, Maerten van Heemskerck, Rome;

November Zwolle, museum de Fundatie, Marianne von Werefkin, pionier van het expressionisme;

December: Amersfoort, kunsthal Kade, Slaap;

Januari Schiedam, museum Schiedam, Adya en Otto van Rees, pioniers binnen de avant-garde.

Aanmelden kan via de mail [info@wijheemstede.nl](mailto:info@wijheemstede.nl), de website [www.wijheemstede.nl](http://www.wijheemstede.nl) of telefonisch via 023 - 548 38 28. We hopen u binnenkort te zien bij één van onze activiteiten! Bij voldoende belangstelling wordt een nieuwe groep gestart.

# Locatie: Plein1

## Donderdag 10 oktober 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: 14 november - 12 december.

## Dinsdag 1 oktober: Start Koffie met Kunst voor ouderen op Plein1

We nemen de tijd om met een kleine groep kunstafbeeldingen te bekijken.

Aan de hand van vragen volgens de VTS methode zal Katinka allen uitnodigen om open en zonder oordeel te kijken en in gesprek te gaan, naar elkaar te luisteren en voort te bouwen op elkaar over wat we zien. We verrassen elkaar met wat ons opvalt, wat we er bij bedenken en waar we dat aan zien. Met veel ogen zien we zoveel meer. Deze methode prikkelt de nieuwsgierigheid en levert plezier op. Kennis van en ervaring met kijken naar kunst is niet nodig. Kunst vereist immers in wezen geen achtergrondkennis; het is toegankelijk en tijdloos. Dus doe mee en laat u verrassen!

Bij VTS (Visual Thinking Strategies) is de gespreksleider geen bron van kennis; zij faciliteert het gesprek volgens een vast patroon. Deze methode is ontwikkeld in het MOMA museum in New York en wordt inmiddels in het onderwijs, de museumwereld en de zorg gebruikt om onbevooroordeeld te leren kijken naar kunst, naar elkaar. Katinka Verdonk heeft hier een speciale training voor gevolgd. Koffie met Kunst is in Plein1.

Er zijn 4 bijeenkomsten: 1 oktober, 12 november, 10 december en 14 januari 2025. De tijd is van 10.30 - 12.00 uur en kosten € 30,- incl. koffie/thee. Meer informatie: [katinkaverdonk@wijheemstede.nl](mailto:katinkaverdonk@wijheemstede.nl) of 023 - 528 85 10.

## Dinsdag 8 oktober: Start Koffie met Muziek voor ouderen op Plein1

HOE kan muziek ervaren worden?

WAT kan muziek met ons doen?

Op de Koffie met Muziek-bijeenkomsten, onder leiding van Ineke de Jonge, luisteren we met elkaar naar muzieknummers die iets overbrengen, een emotie, een gevoel, een herinnering. Muziek kan ons troosten, we kunnen er blij van worden of melancholiek. Muziek kan ons energie geven, ons in beweging krijgen of juist tot rust brengen. Muziek kan ons mee op reis nemen. Muziek kan mensen verbinden.

Het is verrassend om te ontdekken wat muziek met ons doet en hoe dat gebruikt wordt, denk bv in films, in winkels. Maar we kunnen het ook inzetten om onszelf in een bepaalde stemming te brengen of een herinnering op te roepen. Er zijn 4 bijeenkomsten in Plein1, Julianaplein 1, Heemstede op dinsdagochtend van 10.30 tot 12.00 uur in ruimte Plein Binnen op de Begane Grond. Kosten € 30,- inclusief koffie/thee.

Heeft u interesse geeft u zich dan op bij het kantoor van Wij Heemstede in Plein1: telefoon 023-528 85 10, of bij Katinka Verdonk op de Sociëteit. Of per e-mail via [katinkaverdonk@wijheemstede.nl](mailto:katinkaverdonk@wijheemstede.nl).

