



De Pauwehof

*Ontmoetings- en activiteitscentrum
voor ouderen*

Achterweg 19, 2103 SW Heemstede
023-528 60 22 / 06-38241265
pauwehof@wijheemstede.nl

ZOMER 2025



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 WJH 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.

Tovenaars met baksteen (18 juni)

Over invloeden op de architecten van de Amsterdamse School

Het wonder van de menselijke taal (2 juli)

wat is taal eigenlijk en hoe ontstond taal?
Hoeveel talen zijn er trouwens? En... hoe leert een kind zijn taal

LEZINGEN DOOR FLIP HAMMAN

Data: 18 juni en 2 juli
Tijd: 10.00 - 11.30 uur
Prijs: € 10,- per lezing

Meer informatie over de lezingen op onze website. www.wijheemstede.nl



400 jaar Oude Kerk

HET HART VAN HEEMSTEDE



ABORIGINAL DREAMING 2

Data: woensdag 16 en 23 juli
Lessen: 2
Tijd: 09.30 - 12:00 uur
Prijs: € 25,-
Docent: Gerda van Rooyen

Zomerworkshop geïnspireerd door de Dreaming (mythologie) van de Aboriginals, de oorspronkelijke bewoners van Australië. We tekenen in mandala en of vrije vorm. We werken met water- of aquarelverf. Het is fijn als u deze spullen mee kunt nemen, maar in de les zijn ook kwastjes en verf aanwezig. De workshop is geschikt voor zowel beginners als gevorderden.

KLAVERJASSEN

Start: woensdag 11 juni
Tijd: 9.30 - 12.30 uur
Lessen: 6 (1 x per 2 weken)
Prijs: € 21,-
Begeleiding: Lia Besselink

In een gezellige sfeer worden er per ochtend drie rondes gespeeld, elke ronde bestaat uit 16 keer kaarten geven. Elke ronde speelt u met een andere partner, dit wordt bepaald d.m.v. loting. Er wordt volgens het Amsterdamse systeem gespeeld.

Yoga is goed voor lichaam en geest! Bij deze fysieke lessen ligt de focus op eenvoudige yogahoudingen en bewuste ademhaling. Zo vergroot u op een ontspannen manier uw flexibiliteit, balans en spierkracht. De lessen zijn speciaal voor ouderen en worden afgestemd op uw eigen mogelijkheden.

*9.30 uur les op het matje (matjes aanwezig)
10.45 uur les op de stoel*

HATHA YOGA / STOEL YOGA

Start: woensdag 4 juni
Tijd: 09.30 - 10.30 uur
10.45 - 11.45 uur
Lessen: 6 (wekelijks)
Prijs: € 35,-
Docent: Esther Spaargaren

NATUURFOTOGRAFIE

Data: woensdag 4, 11 juni, 9 juli
Tijd: 10.00 - 12.30 uur
Lessen: 3
Prijs: € 37,50
Docent: Klaas de Vries

De les op 11 juni is in de Amsterdamse Waterleidingduinen.
Meer informatie op onze website.

Ontdek de kunst van natuurfotografie tijdens deze intensieve cursus!

U leert niet alleen de technische aspecten van uw camera, maar ook compositie, lichtgebruik en ethisch fotograferen.

Met een mix van theorie, praktijk en evaluatie ontwikkelt u vaardigheden en leert u de natuur vast te leggen zoals u die ziet. Geschikt voor zowel beginners als gevorderden die hun fotografie naar een hoger niveau willen tillen.

In samenwerking met de Historische Vereniging Heemstede-Bennebroek organiseren wij vanaf de Pauwehof een wandeling met een ervaren gids. De Oude Kerk staat in de oudste groeikern van Heemstede. Daaromheen vormde zich het oude dorp. Over een gebied met zo'n lange historie valt veel te vertellen en verhaalt over de buitenplaatsen, de Slotlaan, het Schoutenhuis, de oudste school van Nederland.

HISTORISCHE WANDELING de Oude kerk

Datum: 13 augustus
Tijd: 9.45 uur inloop / koffie
Start wandeling : 10.00 uur

Deelname aan de wandeling is gratis, u betaalt wel voor de koffie.

ZOMER BEWEGEN

Start: woensdag 16 juli
Tijd: 09.30 - 10.15 uur
10.30 - 11.15 uur
Lessen: 6 (wekelijks)
Prijs: € 35,-
Docent: via Sport Support

*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.
* 10.30 uur staande oefeningen en op een stoel*



*Tijdens deze korte cursus gaan we op stap met eenvoudige tekenmaterialen. Op verschillende plaatsen zullen we een stop maken om de omgeving te schetsen, bomen en bloemen.
Er is geen ervaring nodig om mee te kunnen doen, u moet wel goed ter been zijn.*

Meenemen: een schetsboek A3, potloden, puntenslijper en gum Daarnaast is het handig als u een klein krukje heeft om op te zitten.

WANDELEN EN TEKENEN BIJ LEYDUIN

Start: woensdag 9 juli
Tijd: 9.30 - 12.00 uur
Lessen: 3 (wekelijks)
Prijs: € 37,50
Docent: Margriet van Tilborg

Verzamelpunt: parkeerplaats Buitenplaats Leyduin, Manpadslaan 1. in Vogelenzang.

OPEN ATELIER

Start: woensdag 18 juni
Tijd: 9.30 - 12.00 uur
Lessen: 3 (wekelijks)
Prijs: € 5,- per les
Vrijwilliger: Anna Huibers

U moet zich wel van te voren aanmelden.

*Samen schilderen is altijd een feest!
Bij het Open Atelier zijn er geen vaste opdrachten maar iedereen is met haar of zijn eigen werk bezig. Dit kan met zowel acrylverf of aquarel.
U kunt werken vanaf foto of plaatje uit een tijdschrift, vrij werk of een stilleven. De vrijwilliger ondersteunt waar nodig. U dient zelf papier, kwasten en aquarelverf mee te nemen. Acrylverf is tegen een kleine vergoeding aanwezig.*

AQUAREL

Start: woensdag 30 juli
Tijd: 9:30 - 11.30 uur
Lessen: 4 (wekelijks)
Prijs: € 45,-
Docent: Jeichina Hovingh

We besteden , tijdens de zomercursus dit jaar, aandacht aan kleur. We behandelen kleur in de oudheid, kleurtoon, kleuren mengen, complementerende kleuren, schaduw etc. En daarbij zoeken we kleurrijke onderwerpen.

U moet uw eigen materiaal meenemen. Heeft u dit niet neem dan contact met ons op.



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

Datum: woensdag 30 juli
Tijd: 9.30 - 12.00 uur
Lessen: 1
Prijs: € 12,50 (inclusief materiaal)
Vrijwilliger: Thea de Moor

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

OP REIS MET KLASIEKE PIANOMUZIEK

Data: woensdag 16 juli
Tijd: 10.00 - 11.30 uur
Prijs: € 5,-
Pianiste: Marja Zonneville

Gaat u ook mee op reis met pianiste en reisleidster Marja Zonneville? Aan de hand van klassieke muziek stukken en reisverhalen gaan we naar Venetië, naar Spanje, de bergen en meren van Zwitserland ontdekken, genieten van de vogeltjes van de Kennemerduinen, en wie weet waar nog meer!

Dat alles vanaf uw stoel met een kopje koffie of thee. Deze reis wilt u zeker niet missen!

CREATIEVE INLOOP OCHTEND

Start: woensdag 4 juni
Tijd: 9.30 - 11.30 uur
Aantal: 12 (wekelijks)
Prijs: koffie / thee € 1,25 per kopje

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.

Heeft u altijd al een eigen tas willen maken van nieuwe of juist gerecyclede stof? Deze zomer bieden wij een gezellige workshop aan om samen met anderen uw creatieve tas te maken. Of u nu beginner bent of al wat meer ervaring hebt, u krijgt van ons een beschrijving om stap voor stap aan de slag te gaan. Benodigde, liefst stevige stof 50 cm van minimaal 120 cm breedte en eventueel voering met dezelfde afmeting.

MAAK EEN TAS VAN STOF

Data: woensdag 4 en 11 juni
Tijd: 10.00 - 12.00 uur
Lessen: 2 (wekelijks)
Prijs: € 10,-
Vrijwilligers: Simone, Elly en Nel

Meer informatie op de website.

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?

Stuur een email naar
pauwehof@wijheemstede.nl

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 **27 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, onze cursussen staan in de WIJ Heemstede brochure die eind juni huis aan huis wordt bezorgd.

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.