

• FILMS • LEZINGEN • WORKSHOPS • ONTMOETING •

NIEUWSBRIEF - MEI 2025

MEI

Do 01 mei	10.30 uur	Film & lunch One life (2023) Biografisch drama (verplaatst vanaf 17 april)
Ma 05 mei	14.30 uur	Spelletjesmiddag in 't Bremmetje
Di 06 mei	10.00 uur	Historische wandeling 'Ipenrode/Berkenrode' met HVHB, <u>vertrek bij de Luifel!</u>
Di 06 mei	10.30 uur	Taalclub met koffie voor oefenen Nederlands voor iedereen (iedere week)
Di 06 mei	17.30 uur	Wij Eten samen, gekookt door vrijwilligers Kookclub Heemstroom (iedere week)
Wo 07 mei	14.00 uur	Biljartinloop in de Molenwerf (iedere week)
Wo 07 mei	15.00 uur	Voorstelling Lotte door Fred Rosenhart i.s.m. Bibliotheek Heemstede
Wo 07 mei	17.30 uur	Wij Eten Samen, gekookt door vrijwillige kookfanaten (iedere week)
Wo 07 mei	20.00 uur	BinnenH'stede Ontmoetingsavond LET OP: nieuwe locatie in Molenwerf
Do 08 mei	13.30 uur	Mediacafé op Plein1
Ma 12 mei	14.00 uur	Vriendinnenclub met themagesprek 'Vrijheid'
Wo 14 mei	20.00 uur	Ontmoetingsavond in de Molenwerf (iedere week)
Do 15 mei	10.30 uur	Film & lunch Perfect days (2023) Drama
Di 20 mei	10.00 uur	Seniorweb Open inloop met lezing 'Computer, smartphone of tablet?'
Di 20 mei	10.00 uur	Historische wandeling 'Tentoonstelling Ipenrode/Berkenrode' in Pomphuis met HVHB, <u>vertrek bij Plein1</u>
Di 20 mei	13.00 uur	Workshop Zing je vrij met Henriette Middelkoop
Wo 21 mei	10.00 uur	Nabestaanden Café, LET OP: nieuwe locatie in lunchroom Miro
Wo 21 mei	19.30 uur	Trefpunt Dementie 'Hoe kan ik zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen?'
Do 22 mei	14.00 uur	Creatieve middag in de Molenwerf met Gaby Godijk
Di 27 mei	10.00 uur	Koffie on Tour Wintereditie bij Zorgbalans Woonzorgcentrum de Heemhaven
Di 27 mei	13.00 uur	Start nieuwe cursus Zing je vrij met Henriette Middelkoop

VOORPROEFJES JUNI

Ma 02 juni	14.30 uur	Spelletjesmiddag in 't Bremmetje
Di 03 juni	10.00 uur	Historische wandeling met HVHB
Di 03 juni	10.30 uur	Taalclub met koffie voor oefenen Nederlands voor iedereen (iedere week)
Wo 04 juni	14.00 uur	Biljartinloop in de Molenwerf (iedere week)
Wo 04 juni	20.00 uur	Binnen H'stede Ontmoetingsavond in de Molenwerf
Wo 11 juni	20.00 uur	Ontmoetingsavond in de Molenwerf (iedere week)
Do 12 juni	10.30 uur	Film & lunch Walk the line
Ma 16 juni	14.00 uur	Vriendinnenclub met themagesprek
Za 21 juni	12.00 uur	Veteranenlunch in de Molenwerf (gratis)

Film & lunch

One life (2023) Romantisch drama

Donderdag 1 mei om 10.30 uur

Sir Nicholas 'Nicky' Winton (Anthony Hopkins) is een bankier die zichzelf niet beschouwt als een humanitair. Maar als hij in 1938 een pas geannexeerd Praag bezoekt en de toestand van de Joodse vluchtelingen ziet, besluit hij zich voor de zaak in te zetten. Omdat de Tweede Wereldoorlog nadert, wordt Nicky geconfronteerd met een race tegen de klok. Hoeveel mensen kan hij redden voordat het te laat is? Filmduur: 105 min. Na de film gaat u gezellig lunchen in de foyer van de Luifel aan lange tafels. LET OP: Reserveren is verplicht. Entree Film & lunch: € 13,50.



Spelletjesmiddag in 't Bremmetje

Maandag 5 mei van 14.30 - 16.30 uur

Gezellig iedere maand op de eerste maandagmiddag meedoen aan de spelmiddag in Café 't Bremmetje, Raadhuisstraat 12, Heemstede? Dit is 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.



Historische wandeling 'Berkenrode/Ipenrode'

Dinsdag 6 en 20 mei 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.

De tentoonstelling 'Tussen Ipenrode en Berkenrode' in het Pomphuis belicht de geschiedenis van dit deel van de Herenweg. Langs deze historische route bevinden zich monumenten, karakteristieke panden en markante bouwwerken, en de Geleerdenwijk, elk met een eigen verhaal. De tentoonstelling is te bezoeken elk weekend tussen zaterdag 10 mei en zondag 1 juni. Op 6 mei wandelen we tussen Ipenrode en Berkenrode in de Geleerdenwijk, de start is deze keer bij de Luifel! Op 20 mei bezoeken we de tentoonstelling in het Pomphuis. Dan starten we in Plein1.

- De 1e dinsdag van de maand is de wandeling wat intensiever van 10 - 12 uur.
- Op de 3e dinsdag van de maand is het tempo langzamer en de wandeling wat korter, van 10 - 11.30 uur. I.s.m. Roads en Kennemerhart.

Start vanaf Plein1, Julianaplein 1, Heemstede. De wandelingen zijn gratis.

Opgeven is verplicht en kan via info@wijheemstede.nl of belt u 023 - 548 38 28.



Taalclub voor wie het Nederlands wil oefenen

Elke dinsdag van 10.30 - 12.00 uur

Elke dinsdag is er een gratis taalinloop in de Luifel voor iedereen die het Nederlands wil oefenen. Er zijn vrijwilligers aanwezig die hierbij helpen. We beginnen met een kopje koffie of thee en daarna bespreken we elke week een ander thema met alle woorden die daarbij horen. Wees welkom!

Contactpersoon: Ellen Swart van Wij Heemstede, tel. 06 - 40 30 45 98.



Buurtactiviteiten in de Molenwerf (iedere week)

Woont u in de buurt van de Molenwerf en vindt u het leuk om nieuwe mensen te leren kennen, komt u dan op woensdag naar de Molenwerf!

In de middag is er van 14.00 - 16.00 uur een **biljartinloop**.

In de avond is er vanaf 20.00 - ca. 22.00 uur een **ontmoetingsavond**. Er zijn spellen aanwezig en de avond biljartgroep is er ook. Contactpersoon Ellen Swart, tel. 06 - 40 30 45 98.



WIJ Eten Samen

Elke dinsdag EN woensdag!

inloop vanaf 17.00 uur, eten 17.30 uur

Op dinsdag en woensdag kunt u in de Luifel lekker en gezellig komen eten. Op dinsdag koken de vrijwilligers van de kookclub van Zorgbalans de Heemstroom en op woensdag koken zes vrijwillige kookfanaten, op beide dagen een heerlijke driegangenmaaltijd met een kopje koffie toe.

Het is heel gezellig, er wordt veel gelachen en de gesprekken aan de lange, mooi gedekte tafels zijn superleuk. Komt u ook een keer mee eten?

Kosten driegangendiner incl. koffie: € 10,- per persoon.

Iedereen is welkom, van jong tot oud.

Vindt u het gezellig om nieuwe mensen te leren kennen en samen een gezonde en betaalbare maaltijd te eten?

Meld u dan aan via de receptie van de Luifel, tel. 023 – 548 38 28 of via de mail info@wijheemstede.nl. Opgeven kan tot 1 dag van tevoren.



Voorstelling 'Lotte'

i.s.m. Bibliotheek Zuid-Kennemerland

geschreven en geregisseerd door Fred Rosenhart

Woensdag 7 mei van 15.00 - 16.00 uur

Spelers: Joan Roeleveld, Leah Bos, Fred Rosenhart

Een met gevoel en respect geschreven voorstelling over Lotte en haar man Fritz Pfeffer.

Lotte was de vrijwel onzichtbare vrouw van Fritz, één van de onderduikers in het Achterhuis, uit het welbekende dagboek van Anne Frank.

Fritz werd door Anne Frank in haar dagboek beschreven als een sikkeneurige, kleinzielige en irritante man en aangeduid met de naam 'Dussel'.

Fritz was de grote liefde van Lotte. Na de oorlog leed Lotte erg onder het ongelukkige oordeel van Anne over haar echtgenoot, die, net als Anne, aan het einde van de Tweede Wereldoorlog in de kampen vergast is. Mede doordat de geschiedenis van Anne wereldberoemd is geworden.

In het stuk laat schrijver en regisseur Fred Rosenhart Lotte haar verhaal vertellen en belicht daarmee een heel ander gezichtspunt dan dat van de puber én ontluikende vrouw Anne, die zich wel móest afzetten tegen de wereld om haar heen in deze onmogelijke omstandigheden.

Wie het stuk al zag, heeft het nog steeds over dit indrukwekkende drieluik dat je écht gezien moet hebben.

Nu te zien bij Wij Heemstede in de Luifel.

Entree: € 7,50, kinderen zijn gratis.

Reserveren is verplicht en kan via info@wijheemstede.nl of belt u 023 - 548 38 28.



BinnenH'stede ontmoetingsavond **Woensdag 7 mei van 20.00 - 22.00 uur**

LET OP: Nieuw locatie: WIJ in de Molenwerf, Molenwerfslaan 11

Dé ontmoetingsavond voor jongere inwoners die zin hebben om nieuwe vrienden te maken. Gezellig kletsen, lachen of over de meer serieuze onderwerpen een gesprek aangaan met elkaar? LET OP: de BinnenH'stede ontmoetingsavond is vanaf 7 mei in de Molenwerf, Molenwerfslaan 11, op de eerste woensdag van de maand en valt dan samen met de buurtontmoetingsavond die iedere week is.

De BinnenH'stede Ontmoetings avond is tot stand gekomen door een groep vrijwilligers vanuit WIJ Heemstede. Ben je er ook bij?



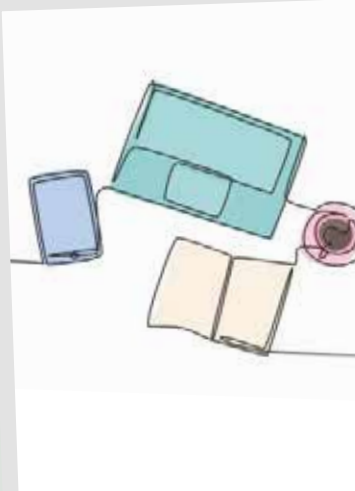
Mediacafé

Donderdag 8 en 22 mei van 13.30 - 15.30 uur

Heeft u vragen over uw tablet of smartphone? Vier vrijwilligers geven 2x per maand aan senioren in de Bibliotheek in Plein1 uitleg over het gebruik van hun smartphone en/of tablet. Het Mediacafé is een samenwerking tussen de Bibliotheek en WIJ Heemstede en is op elke 2e en 4e donderdag van de maand. Aanmelden is niet nodig. Het advies wordt gratis gegeven.

Op de 4e donderdagmiddag is het via de Bibliotheek en is er een thema.

Op 22 mei is dat: Hulp bij online bankieren en kopen op internet.



Vriendinnenclub

met themagesprek 'Vrijheid'

Maandag 12 mei 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.

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.



Film & lunch

Perfect days (2023) Drama

Donderdag 15 mei om 10.30 uur

Hirayama werkt als toiletreiniger in Tokyo. Hij lijkt tevreden met zijn eenvoudige leven. Hij volgt een gestructureerd dagelijks schema en wijdt zijn vrije tijd aan zijn passie voor muziek en boeken. Hirayama heeft ook een voorliefde voor bomen en fotografeert ze. Door een reeks onverwachte ontmoetingen wordt geleidelijk meer van zijn verleden onthuld.

Filmduur: 124 min. Na de film gaat u gezellig lunchen in de foyer van de Luifel aan lange tafels. LET OP: Reserveren is verplicht. Entree Film & lunch: € 13,50.



OPEN INLOOP SENIORWEB

Dinsdag 20 mei van 10.00 - 12.00 uur

**Met themalezing 'Computer, smartphone of tablet'
door Emmie Buisman**

Werkt u liever met een groot scherm of is een kleine smartphone handiger? Liever met een muis dan aantikken? Ieder heeft zijn eigen voorkeur. In deze presentatie worden de verschillen op een rijtje gezet.

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.

Toegang is gratis en aanmelden is niet nodig.

Meer informatie over de inhoud van de Seniorweb cursussen vindt u op www.wijheemstede.nl of op www.seniorwebhaarlem.nl.

Opgeven kan via info@wijheemstede.nl of belt u met 023 - 548 38 28.



.....

Workshop Zing je vrij met Henriette Middelkoop

Dinsdag 20 mei van 13.00 - 15.00 uur

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,-

Nieuwe cursus Zing je vrij met Henriette Middelkoop

Vanaf dinsdag 27 mei van 13.00 - 15.00 uur

In deze 11 lessen leer je vrijer te zingen en je eigen klankkleur te ontdekken. Zangervaring is niet nodig! (zie ook de omschrijving hierboven)

Opgeven kan via info@wijheemstede.nl, belt u 023 - 548 38 28 of bij de receptie van de Luifel.

Contactpersoon: Ellen Swart van Wij Heemstede, tel. 06 - 40 30 45 98.



Trefpunt Dementie in Plein1 **Woensdag 21 mei van 19.30 - 21.00 uur**

Hoe kan ik zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen?

Hoe blijf ik zelfredzaam, hoe behoud ik mijn autonomie, hoe kan ik de dingen zo lang mogelijk zelf blijven doen? Hoe kan ik een verhuizing naar een verpleeghuis zo lang mogelijk uitstellen? Wat kan hierbij helpen? En wat is juist niet handig?

Nieuwe dingen aanleren is, ook als je dementie hebt, nog steeds mogelijk.

Wat is hiervoor nodig?

Deze vragen komen tijdens deze trefpuntavond aan de orde.

Ook is er aandacht voor de kant van de naasten. Het helpt als je beter begrijpt hoe het brein werkt en wat dit betekent voor de persoon met dementie.

Wij willen bijvoorbeeld graag helpen en zijn dan geneigd de dingen snel uit handen te nemen, het voor iemand te doen. Hoe kun je hier als naaste het beste ondersteunen zodat iemand het zelf kan blijven doen en zijn eigenwaarde kan behouden. Hoe kun je hier creatief mee omgaan?

Carla vd Steeg (ergotherapeut bij Kennemerhart) is onze gast en neemt ons mee in vele voorbeelden vanuit haar praktijkervaring.

Na de pauze is er gelegenheid tot het uitwisselen van ervaringen.

Vanaf 19.15 bent u welkom voor de koffie, het programma start om 19.30 uur.

Om 21.00 uur sluiten we af met de mogelijkheid tot napraten.

Aanmelden: Wij Heemstede op Plein 1, tel. 023 - 528 85 10.

U kunt hiervoor ook langskomen in het kantoor van Wij Heemstede op de 1e etage in Plein1.

Wilt u graag komen maar kunt u uw partner niet alleen thuislaten dan kunt u contact opnemen met Tandem tel. 023 - 891 06 10.

De Trefpunt bijeenkomsten zijn er voor mensen met dementie, hun partners, familieleden en vrienden. Ook hulpverleners en andere belangstellenden zijn welkom. Het Trefpunt Dementie is een samenwerking van diverse Zorg- en Welzijnsorganisaties in Heemstede.



Creatieve middag met Gaby Godijk **Donderdag 22 mei van 14.00 - 15.30 uur**

Er is weer een gezellige creatieve middag met begeleiding van Gaby Godijk met steeds een andere creatieve activiteit waarmee u met elkaar bezig kunt zijn.

Kosten € 3,- per keer.

Als u wilt meedoen, dan graag opgeven bij Gaby (06-14 23 45 80) i.v.m. de inkoop 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

Samenwerkingspartners

Heemstede Hapt Vrijheidslunch Maandag 5 mei van 12.00 - 15.00 uur

Ook dit jaar is er weer een gezellige vrijheidslunch op 5 mei, deze keer op de Binnenweg. Kom naar buiten, blijf niet alleen, iedereen is welkom!
Opgeven om mee te eten kan bij Plein1 of via info@ikziejewel.nl of 023 - 528 85 10.

Spreekuur werkgroep Toegankelijkheid

De Werkgroep Toegankelijkheid heeft haar maandelijkse spreekuur op woensdag 7 mei op Plein1, Julianaplein 1, Heemstede.

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

Tandem Mantelzorg inloophmoment op Plein1

Yvette van Bladeren van Tandem Mantelzorg zit om de week op dinsdag (even weken) van 10.00 - 12.00 uur in Plein 1 (Plein Binnen, BG) met een inloophmoment voor mantelzorgers. Heeft u een vraag of wilt u kennis maken, loop gerust eens binnen! Deze maand op 14 en 28 mei.

Sport on Tour

Woensdag 14 mei van 10.00 - 12.00 uur

Maak kennis met sportverenigingen in Heemstede en ontdek het beweegaanbod speciaal voor 55-plussers.

Op woensdag 14 mei bent u welkom van 10.00 - 12.00 uur bij HBC Badminton op Sportcentrum Groenendaal, Sportpraklaan 16. Deelname is gratis en aanmelden niet nodig. Kijk voor meer informatie en het complete programma op Beleefheemstede.nl/activiteiten

ArtEtcetera Kunstlezing door Michiel Kersten

Duitse expressionistische beeldhouwkunst 1900 - 1930 Donderdag 22 mei van 14.30 - 16.30 uur

Kosten per lezing: € 15,-.

Wilhelm Lehmbruch, Ernst Barlach en Käthe Kollwitz zijn de belangrijkste expressionistische beeldhouwers van Duitsland. De hartverscheurende ervaringen van de Eerste Wereldoorlog verwerken deze beeldhouwers tot aangrijpende beelden. Aanmelden kan via: artetcetera.nl. Voor info bel Michiel Kersten: 06 - 10 05 72 28.

Vanaf nu ook een MUP in de Luifel

Een MUP is een **Menstruatie Uitgiftepunt**. Verschillende organisaties en instellingen bieden via de MUP gratis menstruatieproducten aan meisjes en vrouwen die dit nodig hebben. Het mag in Nederland niet zo zijn dat je bijvoorbeeld niet naar school kunt en daardoor een les, proefwerk of examen mist. Met de MUP's kan deze doelgroep bereikt worden.

Bij Wij Heemstede in de Luifel staat nu een kastje in de Plexat ruimte met menstruatieproducten die gratis meegenomen kunnen worden. Je mag het ook ophalen voor een vriendin of buurvrouw. Meld je daarvoor even bij de receptie in de Luifel, dan kunnen ze je daar helpen. De materialen worden geschonken. Ook in Plein1 is een MUP. Weet je iemand die van deze MUP's gebruik zou willen maken? Deel deze informatie dan graag!



Nabestaanden Café i.s.m. de Stichting Nabestaandenzorg

LET OP: nieuwe locatie: in lunchroom Miro, Raadhuisstraat 62
Woensdag 21 mei 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.

Ook georganiseerd door Stichting Nabestaandenzorg:

Themagroep Rouwkoffer, de dierbare herinneringen die in mij wonen
Herken je het? Door foto's, tastbare items of andere voorwerpen die je tegenkomt word je opeens overvallen door verdriet. Deze voorwerpen maken herinneringen in je wakker en je wordt pijnlijk met je neus op de feiten gedrukt: de ander is er niet meer. Kan je je hiertegen wapenen? En hoe? Ga samen met ons op zoek naar het antwoord en meld je aan voor de themagroep Rouwkoffers. Onder begeleiding van een creatief docent en rouwbegeleider maken we een eigen koffer met nagedachtenissen en gaan we op zoek naar de dierbare momenten in ons. We raken het verdriet aan, maar gaan vooral ervaren hoe we de dierbare herinneringen die in ons huizen kunnen gaan koesteren en liefhebben. Vanaf donderdag 15 mei van 13.00 - 15.00 uur bij Cpunt Kunstencentrum, Harmonieplein 2, 2151 AL Nieuw Vennep. Deelname: € 10,- per keer. Aanmelden: 06 - 27 91 04 89.

Koffie on Tour Wintereditie

De Koffie on Tour gaat verder 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?

Kom langs op dinsdag 27 mei tussen 10.00 en 11.30 uur bij Zorgbalans, woonzorgcentrum de Heemhaven, Von Brücken Focklaan 20.

- Op dinsdag 24 juni bij Ons Tweede Thuis, Händellaan 2A;

Vooraankondiging: Nederlandse les NT2 (Nederlands 2e taal)

Wil je graag op een leuke en makkelijke manier Nederlands leren? Laagdrempelig, in een groep in Heemstede en 40x op woensdagochtenden van 9.00 - 11.30 uur in de Luifel? Dat kan straks bij Wij Heemstede. Heb je vragen of wil je je opgeven? Bel of stuur een appje naar Ellen Swart: 06 - 40 30 45 98.

