

• FILMS • LEZINGEN • WORKSHOPS • ONTMOETING •

NIEUWSBRIEF - OKTOBER 2025

OKTOBER

Do 25 sept -	2 oktober	Landelijke Week tegen Eenzaamheid
Wo 01 okt	10.00 uur	Seniorweb workshop Alternatieven voor Windows10
Wo 01 okt	10.00 uur	Gezond Natuurwandelen (iedere week)
Wo 01 okt	14.00 uur	Biljartinloop in de Molenwerf (iedere week)
Wo 01 okt	17.30 uur	Wij Eten Samen, gekookt door vrijwillige kookfanaten (iedere week)
Wo 01 okt	20.00 uur	Binnen H'stede Ontmoetingsavond in Brasserie de Canette
Wo 01 okt	20.00 uur	Ontmoetingsavond voor wijkbewoners in de Molenwerf (iedere week)
Do 02 okt	10.30 uur	Film & lunch Monsieur Aznavour (2024) muziek biografie
Vr 03 okt	10.30 uur	Sociëteit de Pauwehof (iedere week)
Ma 06 okt	14.30 uur	Spelletjesmiddag in 't Bremmetje met biljart!
Di 07 okt	10.00 uur	Historische wandeling met HVHB 'Straatnamen in Heemstede'
Di 07 okt	10.30 uur	Taalclub met koffie voor oefenen Nederlands voor iedereen (iedere dinsdag)
Di 07 okt	17.30 uur	Wij Eten Samen met kookvrijwilligers van de Heemstroom (elke week)
Do 09 okt	13.30 uur	Mediacafé op Plein1
Ma 13 okt	14.00 uur	Vriendinnenclub met themagesprek 'Onbevangenheid'
Do 16 okt	10.30 uur	Film & lunch Shall we dance (2004) Romantisch drama
Di 21 okt	10.00 uur	Historische wandeling met HVHB 'Straatnamen in Heemstede'
Di 21 okt	10.00 uur	SeniorWeb Open inloop met themapresentatie 'Online betalen'
Do 30 okt	10.30 uur	Film & lunch Land (2021)
Do 30 okt	14.00 uur	Creatieve workshop in de Molenwerf met Gaby Godijk

VOORPROEFJES NOVEMBER

Ma 03 nov	14.30 uur	Spelletjesmiddag in 't Bremmetje met biljart!
Di 04 nov	10.00 uur	Historische wandeling Kunstlijn in het Raadhuis
Wo 05 nov	10.00 uur	SeniorWeb workshop 'Online betalen'
Wo 05 nov	10.00 uur	Gezond Natuur Wandelen (iedere week)
Wo 05 nov	20.00 uur	Binnen H'stede Ontmoetingsavond in Brasserie de Canette
Vrij 07 nov	10.30 uur	Sociëteit de Pauwehof (iedere week)
Ma 10 nov	14.00 uur	Vriendinnenclub met themagesprek
Do 13 nov	10.30 uur	Film & lunch Wonder (2017)
Do 27 nov	10.30 uur	Film & lunch De erfenis (2016)

Wij Heemstede de Luifel
Herenweg 96
2101 MP Heemstede
telefoon (023) 548 38 28
mail: info@wijheemstede.nl

www.wijheemstede.nl

de receptie van de Luifel is geopend van ma t/m vrij
van 9 - 16 uur en telefonisch bereikbaar van
ma t/m do van 9 - 16 uur en vrijdag van 9 - 13 uur

Landelijke Week tegen Eenzaamheid

Van donderdag 25 september - 2 oktober

De Week tegen Eenzaamheid wil helpen het taboe op eenzaamheid te doorbreken. Dit gebeurt door eenzaamheid te agenderen, bespreekbaar te maken en mensen meer bewust te maken van het thema. Zodat meer mensen in actie komen om eenzaamheid te voorkomen en verminderen, voor zichzelf of een ander. In deze week worden overal in het land activiteiten georganiseerd.

Tijdens de Week van de Eenzaamheid zijn tegoedbonnen beschikbaar voor een aantal leuke activiteiten en lekkere dingen. Vraag ernaar bij de receptie van de Luifel!

Gezond Natuurwandelen (iedere week)

Wandel je mee? Wij Heemstede is in samenwerking met Gezond Natuur Wandelen met wandelingen gestart in en rond Heemstede. De wandelingen zijn gratis. Leuk om samen met buurtgenoten het groen in je omgeving beter te leren kennen. De wekelijkse wandeling start om 10.00 uur bij de Luifel. Na afloop drinken we daar een kop koffie of thee. Iedereen kan in zijn of haar eigen tempo lopen. Onderweg stoppen we voor een paar natuurmomenten en attenderen wij je op wat er groeit en bloeit in het groen in Heemstede. Na afloop bij de koffie is er ook de gelegenheid nader kennis te maken met de andere wandelaars, de wandelbegeleiders en de organisatie. En wie weet vind je het zelf ook leuk om één van de wandelingen te gaan begeleiden. Aanmelden is handig maar hoeft niet.

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 (iedere week) inloop vanaf 17.00 uur, eten 17.30 uur

Op dinsdag en woensdag kunt u in de Luifel lekker en gezellig komen eten.

Op beide dagen koken vrijwilligers een heerlijke driegangenmaaltijd met een kopje koffie toe. Het is heel gezellig, er ontstaan mooie gesprekken aan de lange, mooi gedekte tafels. Komt u ook een keer mee eten?

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

WIJ Eten Samen is voor inwoners van Heemstede, iedere inwoner 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.

Heeft u zich al opgegeven, maar kunt u onverhoopt niet komen? Meldt u zich dan zo snel mogelijk af, maar uiterlijk tot 16.00 uur op de dag zelf. Dan kunnen we misschien nog iemand anders blij maken die op de wachtlijst staat of anders moeten we het al ingekochte eten weggooien. Dat zou jammer zijn!



BinnenH'stede ontmoetingsavond **Woensdag 1 oktober van 20.00 - 22.00 uur**

LET OP: Nieuw locatie: Brasserie de Canette, Binnenweg 110, Heemstede

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? De BinnenH'stede ontmoetingsavond is op de eerste woensdag van de maand en is tot stand gekomen door een groep vrijwilligers vanuit WIJ Heemstede.

Vanaf deze maand dus in de gezellige Brasserie de Canette. Ben je er ook bij?



Film & lunch

Monsieur Aznavour (2024) Muziek biografie **Donderdag 2 oktober om 10.30 uur**

Van zijn arme jeugd tot zijn opkomst, van zijn triomfen tot zijn mislukkingen, van Parijs tot New York. Deze biografie laat de kijker de uitzonderlijke reis van een artiest ontdekken. Toegewijd aan zijn kunst tot het einde, hier is een van de meest onsterfelijke zangers aller tijden: Monsieur Aznavour. Filmduur: 133 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.



Sociëteit de Pauwehof

Vrijdag 3 oktober van 10.30 - 12.30 uur

Sociëteit de Pauwehof is een gezellige ontmoetingsplek waar u wekelijks op vrijdag een kop koffie kunt drinken, een praatje kunt maken, een spelletje of andere activiteiten kunt doen. Een plek waar u welkom bent, verwacht en gekend wordt. Waar u informatie krijgt maar ook met uw vragen rond zorg en welzijn terecht kunt en waar we u misschien op weg kunnen helpen. Vooral ook een plek waar u nieuwe contacten kunt opdoen.

Kom gerust een keer langs, de vrijwilligers zitten klaar om u te ontvangen met een kopje koffie of thee. U hoeft zich niet van de voren aan te melden: het is een inloopmoment, dus u bepaalt zelf wanneer u komt en weer gaat.

Vervoer en informatie

Wie geen gebruik kan maken van eigen vervoer of openbaar vervoer en in Heemstede woont, kan tegen vergoeding gebruik maken van het vervoer door vrijwilligers van WIJ Heemstede. Voor meer informatie over Sociëteit de Pauwehof en het vervoer kunt u bellen naar 023 - 528 85 10.



Spelletjesmiddag in 't Bremmetje met biljart! **Maandag 6 oktober 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 'Straatnamen in Heemstede'

Dinsdag 7 en 21 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.

Een wandeling waarbij we de geschiedenis van de straten en hun namen bekijken.

Bijvoorbeeld, wat is een 'Dreef', wat is de geschiedenis van de Binnenweg en de Cloosterlaan, wie was Richard Hol en wie was de koedief van de Koediefslaan.

- 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 tot uiterlijk maandagochtend 12.00 uur 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 (behalve schoolvakanties) is er een gratis taalloop in de Luifel voor iedereen die het Nederlands wil oefenen. In september is dat op 2, 9, 16, 23 en 30 september. 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.



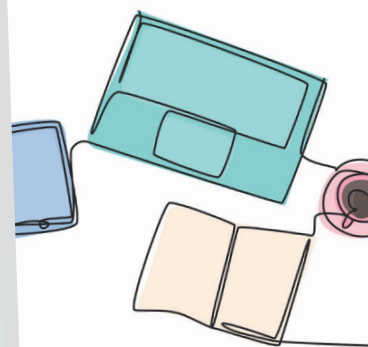
Mediacafé

Donderdag 9 en 23 oktober 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 23 oktober is dat: Veilig Online: internet fraude herkennen.



Vriendinnenclub met themagesprek 'Onbevangenheid' Maandag 13 oktober van 14.00 - 16.00 uur

Bij de Vriendinnenclub ontstaan echte 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

Shall we dance? (2004) Romantisch drama

Donderdag 16 oktober om 10.30 uur

Een overwerkte accountant in Chicago is doodmoe van de dagelijkse routine in zijn leven. Op een dag ziet hij een beeldschone danslerares door het raam en besluit lessen bij haar te gaan nemen. Hij raakt steeds meer betrokken bij het dansen, wordt steeds beter en besluit zich in te schrijven voor de Chicago Crystal Ball Dance Competition.. Filmduur: 106 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 21 oktober van 10.00 - 12.00 uur

Met themazezing 'Online betalen'

Iedere maand is er een gratis Open inloop spreekuur op de 3e dinsdag van de maand, waar u vragen kunt stellen over uw smartphone, tablet of pc.

Neemt u uw eigen apparaat mee? Aanmelden is niet nodig.

Tijdens het eerste half uur is er een korte presentatie over een actueel onderwerp.

Deze keer sluit SeniorWeb aan bij de landelijke themamaand in oktober met thema 'Online betalen'.

Daarnaast wordt er ook in de workshop van 5 november gekeken naar de mogelijkheden en risico's van online winkelen en betalen. Iedereen koopt wel eens online, maar hoe weet je of een webwinkel betrouwbaar is? SeniorWeb helpt u eventueel met het installeren van een veilige (bank)app. Ook het versturen van een betaalverzoek of 'Tikkie' komt aan de orde.

De workshop is van 10.00 en 12.00 uur en kost € 7,50.

Meer informatie over de inhoud van de Seniorweb cursussen vindt u op

www.wijheimstede.nl of op www.seniorwebhaarlem.nl.

Film & lunch

Land (2021) Drama

Donderdag 30 oktober om 10.30 uur

Wanneer Edee door verdriet overmand wordt wil ze eigenlijk niet meer leven.

Ze belooft haar zusje om er geen einde aan te maken. Dan laat ze haar oude leven achter zich en trekt zich terug in het bos in de Rocky Mountains en probeert in haar eentje te overleven. Als de winter invalt blijkt ze niet goed voorbereid op het door haarzelf opgelegde spartaanse leven in de wildernis.

Filmduur: 89 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.

Creatieve workshop met Gaby Godijk

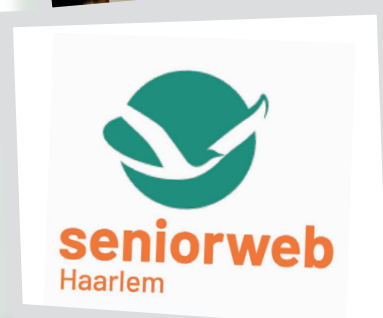
Sieraden maken met kralen in de Molenwerf

Donderdag 30 oktober van 14.00 - 15.30 uur

Er is weer een gezellige creatieve workshop met begeleiding van Gaby Godijk.

Kosten € 10,-. 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?



Samenwerkingspartners

Spreekuur werkgroep Toegankelijkheid

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

Obstakelrun op de Binnenweg 8 oktober van 13.00 - 16.00 uur

Van 6 - 12 oktober is het de nationale Week van de Toegankelijkheid in Nederland. Deze week wordt er in heel veel steden aandacht gevraagd voor de toegankelijkheid voor mensen met een beperking in de openbare ruimte.

De Werkgroep Toegankelijkheid Heemstede organiseert op 8 oktober daarom de Obstakelrun ter hoogte van de Hema-Eyecare-Xenos.

Er wordt een speleveldvol obstakels gecreëerd. Winkeland publiek wordt uitgenodigd om met een gesimuleerde beperking op het gebied van mobiliteit of zicht, het parcours te doorlopen.

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 bij de Obstakelrun.

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



Sport on Tour

Dinsdag 7 oktober van 10.00 - 12.00 uur

Maak kennis met sportverenigingen in Heemstede en ontdek het beweegaanbod speciaal voor 55-plussers. Woensdag 3 oktober bent u van 10.00 - 12.00 uur welkom bij RCH Voetbal. Deelname is gratis en aanmelden niet nodig. Kijk voor meer informatie en het complete programma op Beleefheemstede.nl/activiteiten.



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 oktober.



Nabestaanden Café i.s.m. Stichting Nabestaandenzorg **LET OP: nieuwe locatie: in lunchroom Miro, Raadhuisstraat 62** Woensdag 15 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.

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.



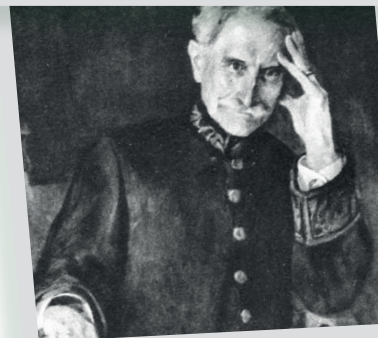
OOK EEN GRATIS E-MAIL ABONNEMENT OP DE WIJ NIEUWSBRIEF?
BELT U HIERVOOR MET 548 38 28

WWW.WIJHEEMSTEDE.NL

**Lezing verzorgd door Ex Oriente Lux - door Ben van Bercken in de Luifel
Friedrich von Bissing en zijn verzameling
Dinsdag 21 oktober om 20.00 uur**

Kosten lezing: € 5,- incl. koffie/thee.

De archeologische collectie Egypte en Soedan van het Allard Pierson omvat een groot aantal objecten afkomstig van de Egyptoloog-verzamelaar Friedrich Wilhelm von Bissing (1873-1956). In deze lezing komt niet alleen von Bissing's biografie in vogelvlucht voorbij, maar kijken we ook naar de collectie en de rol die von Bissing speelde in het verwerven en distribueren van archeologische voorwerpen eind 19de en begin 20ste eeuw.. Voor meer info of aanmelden: rj.pels2@quicknet.nl.



**Koffie on Tour Winter editie
Kom langs op dinsdag 28 oktober van
10.00 - 11.30 uur bij Nehemia Kerkje, Herenweg 141**

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?



Koffie Inloop Philadelphia in de Luifel

Elke maandagochtend kunt u binnenlopen in de Luifel om met elkaar koffie te drinken tussen 9.30 en 11.30 uur, met als doel verbinding met mensen uit de buurt, een gesprekje aangaan, een stukje gezelligheid waarbij iedereen zich welkom voelt. De Inloop wordt georganiseerd door medewerkers van Philadelphia. Zij geven ambulante ondersteuning thuis op allerlei gebieden. U kunt zelf bepalen of u een half uurtje of twee uur komt, u bent van harte welkom! Vooraf aanmelden is niet noodzakelijk.

Als u meer informatie wilt over de Koffie Inloop kunt u contact opnemen met:
Geralda van Asselt: geralda.vanasselt-vandijk@philadelphia.nl of bel: 06 - 11 11 67 45
of Marcelle van Bergen: m.bergen@philadelphia.nl of bel: 06 - 11 42 56 37.



**ArtEtcetera, Kunst in woorden organiseert
in oktober en november in de Luifel de cursus
Kunstgeschiedenis radicaal anders, geschiedenis van de
Moderne Kunst (1900-1914) vanuit een 'ander' perspectief**

Alle informatie vindt u op de website www.artetcetera.nl.





Extra cursus: Seniorfit 70+

Op dinsdagochtend start in de Luifel eind oktober van 11.00 - 12.00 uur een extra cursus Seniorfit gegeven door onze ervaren docent Yolanda van den Brink. Een cursus voor mannen en vrouwen, die actief en fit willen blijven. Ervaar het plezier om met elkaar te bewegen. Ieder kan op zijn eigen niveau meedoen. Voor soepele spieren en gewrichten of betere coördinatie, conditie en balans. We oefenen op muziek met of zonder materiaal. Tot slot doen we een sport of spel.

Na afloop van de les praten we gezellig nog wat na met een kop koffie of thee. Lijkt het u leuk om mee te doen?

Geef u snel op via info@wijnheemstede.nl , via 023 - 548 38 28 of bij de receptie.



Rummikub

Houdt u van een spelletje Rummikub, komt u dan op woensdag om de week (in de oneven weken) van 13.30 - 15.30 uur naar de Luifel en doe mee!

Kosten: € 1,50 per keer.

Contactpersoon Henny Dernison.



Schaken

Wekelijks kunt u op woensdagmiddagen in de Luifel terecht voor een serieus potje schaken van 13.30 - 16.00 uur, om samen met andere, zowel beginnende als gevorderde schakers, een aantal potjes met elkaar te spelen.

Tijdens de pauze drinken we met elkaar koffie/thee of een frisse aan de bar. Contactpersoon Dick van Baaren.



Koersbal

Onze koersbal groep komt op donderdagmiddag bij elkaar in de Luifel van 13.00 - 15.30 uur. Koersbal lijkt op het Engelse Lawn Bowls en het Franse jeu de boules. Het wordt gespeeld op een mat in 2 teams, waarbij de spelers de koersballen, die niet helemaal rond zijn, zo dicht mogelijk bij een kleine witte bal rollen. Het is heel gezellig met elkaar en ook tijdens het koffie/thee drinken en bijpraten tussendoor! Wilt u ook eens meedoen en ontdekken of het iets voor u is? Wees welkom! Contactpersoon is An Mulder.



Leren fietsen?

Wil je leren fietsen? Kom dan op vrijdag om 14.00 uur naar de Luifel. Daar zitten vrijwilligers voor je klaar om de theorie uit te leggen en je te helpen bij het fietsen in de praktijk. Kinderen klein en groot mogen mee. Er zijn (kinder) fietsen aanwezig! Van te voren aanmelden hoeft niet. Contactpersoon Ellen Swart, WJ Heemstede, 06 - 40 30 45 98.

