



Thuis in Heemstede

• FILMS • LEZINGEN • WORKSHOPS • ONTMOETING •

NIEUWSBRIEF - NOVEMBER 2025

Di 28 okt 17.30 uur **Dinner Show bij Wij Eten Samen** met kookvrijwilligers van de Heemstroom
Vanwege het 1-jarig bestaan is er een feestelijk diner met aperitiefje en muzikale show. Eenmalig kunnen meer mensen mee eten en is de prijs € 15,-.

NOVEMBER

Ma 03 nov	14.30 uur	Spelletjesmiddag in 't Bremmetje met biljart!
Di 04 nov	10.00 uur	Historische wandeling met HVHB 'Kunstlijn in het Raadhuis'
Di 04 nov	10.30 uur	Taalclub met koffie voor oefenen Nederlands voor iedereen (iedere dinsdag)
Di 04 nov	17.30 uur	Wij Eten Samen met kookvrijwilligers van de Heemstroom (elke week)
Wo 05 nov	10.00 uur	Gezond Natuur Wandelen (iedere week)
Wo 05 nov	14.00 uur	Biljartinloop in de Molenwerf (iedere week)
Wo 05 nov	17.30 uur	Wij Eten Samen, gekookt door vrijwillige kookfanaten (iedere week)
Wo 05 nov	20.00 uur	Ontmoetingsavond voor wijkbewoners in de Molenwerf (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 'Licht en donker'
Do 13 nov	10.30 uur	Film & lunch Wonder (2017) Drama
Do 13 nov	13.30 uur	Mediacafé op Plein1
Di 18 nov	10.00 uur	Historische wandeling met HVHB 'Kunstlijn in het Raadhuis'
Di 18 nov	10.00 uur	SeniorWeb Open inloop met themapresentatie A.I. (onder voorbehoud)
Wo 26 nov	10.00 uur	SeniorWeb korte cursus 'Android' (les 1)
Do 27 nov	10.30 uur	Film & lunch De erfenis (2016)
Do 27 nov	14.00 uur	Creatieve middag in de Molenwerf met Gaby Godijk

VOORPROEFJES DECEMBER

Ma 01 dec	14.30 uur	Spelletjesmiddag in 't Bremmetje met biljart!
Di 02 dec	10.00 uur	Historische wandeling met HVHB
Di 02 dec	10.30 uur	Taalclub met koffie voor oefenen Nederlands voor iedereen (iedere dinsdag)
Di 02 dec	17.30 uur	Wij Eten Samen met kookvrijwilligers van de Heemstroom (elke week)
Wo 03 dec	10.00 uur	SeniorWeb workshop 'Android' (les 2)
Wo 03 dec	10.00 uur	Gezond Natuur Wandelen (iedere week)
Wo 03 dec	20.00 uur	Binnen H'stede Ontmoetingsavond in Brasserie de Canette
Vrij 05 dec	10.30 uur	Sociëteit de Pauwehof (iedere week)
Ma 08 dec	14.00 uur	Vriendinnenclub met themagesprek 'Troost'
Do 11 dec	10.30 uur	Film & lunch The sound of music (1965) Muziek drama
Do 18 dec	14.00 uur	Creatieve workshop in de Molenwerf met Gaby Godijk

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

Spelletjesmiddag in 't Bremmetje met biljart!

Maandag 3 november van 14.30 - 16.30 uur

Gezellig iedere maand op de eerste maandagmiddag meedoen aan de spel-middag 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 'Kunstlijn in het Raadhuis'

Dinsdag 4 en 18 november van 10.00-11.30/12.00 uur

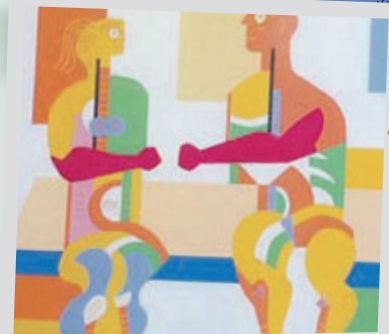
De Historische Vereniging Heemstede-Bennebroek organiseert om de week een wandeling van 1 à 2 uur in Heemstede met een ervaren gids.

Vanuit Plein1 wandelen we naar het Raadhuis om daar de kunstlijn te gaan bezoeken. Het is nog niet bekend welke kunstenaar daar gaat exposeren.

- 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



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. Er wordt in een rustig tempo gelopen. 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.



BinnenH'stede ontmoetingsavond

Woensdag 5 november 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?



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

WWW.WIJHEEMSTEDE.NL

Vriendinnenclub met themagesprek 'Licht en donker'

Maandag 10 november 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 Wonder (2017) Drama

Donderdag 13 november om 10.30 uur

Wonder' vertelt het verhaal over een 10-jarig jongetje, August Pullman, met een zeldzame, aangeboren aangezichtsafwijking. Doordat August vele operaties heeft doorstaan, krijgt hij thuisonderwijs van zijn moeder. Samen met haar man Nate heeft ze het besluit genomen om hem echter naar een privéschool te sturen, maar niet iedereen is blij met mismaakttheid in hun midden.. Filmduur: 113 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.



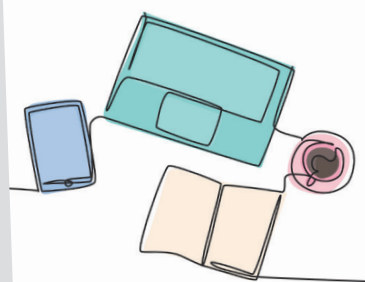
Mediacafé

Donderdag 13 en 27 november 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 27 november is dat: Online de zorgverzekering kiezen.



SENIORWEB

Open inloop met themalezing A.I. (onder voorbehoud) Dinsdag 18 november van 10.00 - 12.00 uur

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 A.I. / Kunstmatige Intelligentie. Hebben senioren wat aan A.I. in het dagelijks leven? Wat is het, hoe begin je er mee? Zijn er risico's? Is het alleen maar een hype of verandert A.I. de wereld?

Korte cursus van 2 lessen Woensdag 26 november en 3 december Android smartphone en tablet

De korte opfriscursus waarin we de belangrijkste mogelijkheden en instellingen van Android apparaten bespreken en er veel ruimte is voor vragen. Deze is van 10.00 en 12.00 uur, 2 lessen en kost € 7,50 per les.

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

Film & lunch De Erfenis (2016) Documentaire Donderdag 27 november om 10.30 uur

Je wordt ouder en ontdekt veel meer op je ouders te lijken dan je had gehoopt. Om te voorkomen dat hij de relatie met zijn dochter verliest, zoals hij de relatie met zijn vader verloor, gaat hoofdpersoon Daan van der Elsen de confrontatie met het verleden aan: met zijn vader, fotograaf en cineast Ed van der Elsen, op wie hij meer lijkt dan hem lief is. De zware depressies die Daan teisteren wijt hij aan zijn onverwerkte traumatische jeugd; een die door zijn vader is vastgelegd in talloze foto's en meerdere films.

Filmduur: 85 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 inloop met Gaby Godijk in de Molenwerf

Donderdag 27 november van 14.00 - 15.30 uur

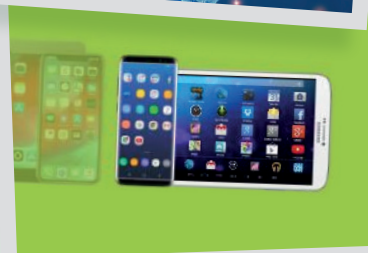
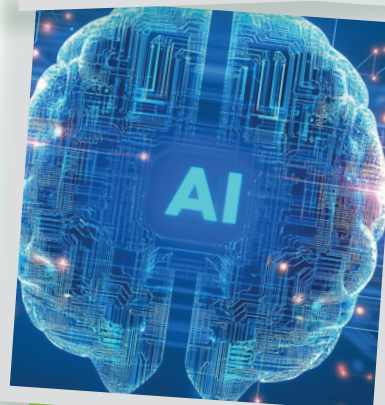
Er is weer een gezellige creatieve inloop met begeleiding van Gaby Godijk.

Kosten € 3,-. 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?



seniorweb
Haarlem



Extra cursus: Seniorfit 70+

Op dinsdagochtend start in de Luifel op 28 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@wijheemstede.nl, via 023 - 548 38 28 of bij de receptie.



Hatha yoga - in beweging met aandacht

Wilt u soepeler bewegen, meer balans ervaren en tot rust komen? Hatha-yoga is een fysieke vorm van yoga waarin lichaamshoudingen en ademhaling centraal staan. De oefeningen variëren per les, zodat u in aanraking komt met verschillende bewegingen en technieken. De houdingen zijn geen doel op zich, maar een manier om bewuster te worden van uw lichaam, ademhaling en gedachten. De lessen in De Pauwehof, ontmoetings- en activiteitscentrum voor ouderen, zijn speciaal afgestemd op uw mogelijkheden. Er kan gebruik gemaakt worden van hulpmiddelen zoals kussentjes of blokken, zodat iedereen op zijn of haar eigen niveau mee kan doen – ook als u minder mobiel bent. U hoeft niets mee te nemen, alles voor de les is aanwezig. Na afloop drinken we samen koffie of thee. De yoga is elke woensdag van 9:00 tot 10:00 én van 10:15 tot 11:15 uur in de Pauwehof, Achterweg 19, 2103 SW Heemstede. De eerste les is gratis – kom gerust een keer proberen! Aanmelden of meer informatie: 023-5285010



Creatieve inloop in de Pauwehof

Zin in een gezellige, creatieve ochtend? Kom dan naar onze Creatieve Inloop! Elke donderdagochtend bent u van harte welkom om samen met anderen creatief bezig te zijn. Of u nu graag tekent, borduurt, knutselt of iets anders doet, neem uw eigen materialen mee en werk in alle rust aan uw eigen project, op uw eigen tempo. Ervaring is niet nodig. Wat telt, is het plezier in creatief bezig zijn en de gezellige sfeer. Onze vrijwilligster Marjon heet u van harte welkom! De inloop is gratis, u betaalt alleen voor koffie en/of thee: € 1,25 per kopje of koop een strippenkaart: 11 kopjes voor € 10,-. Aanmelden is niet nodig – loop gerust binnen!



Samenwerkingspartners

Lezing Ex Oriente Lux - door Diana de Wild in de Luifel

De ontdekking van het oude Egypte

Maandag 3, 10 en 17 november van 10.30 - 12.30 uur

Aan het eind van 2025 is in het Rijksmuseum van Oudheden een tentoonstelling te zien over de ontdekking van Egypte. Dat begint al vroeg: een Egyptische prins uit het Nieuwe Rijk bestudeert zijn voorouders uit vroegere periodes. Ook in de middeleeuwen beschrijven Islamitische geleerden de oude bouwwerken van de farao's. In de 19e eeuw bereizen ontdekkingsreizigers en handelaren Egypte. Het verhaal hiervan wordt getoond door manuscripten, foto's en Egyptische vondsten uit de collectie van het museum. Modern onderzoek naar antieke voorwerpen levert nieuwe inzichten op, die in de tentoonstelling worden gepresenteerd, met de focus op het dagelijks leven en de Egyptische ideeën over het hiernamaals. Kosten lezingen: € 11,-. Opgeven via rj.pels2@quicknet.nl.



Lezing Ex Oriente Lux - door Dr. Daniel Soliman in de Luifel

De grafkisten van Gaoetsesjen

Dinsdag 18 november om 20.00 uur

Een deel van de grafinhoud werd door de Egyptische overheid aan buitenlandse musea geschonken. Zo kwamen enkele grafkisten uit het graf naar het Rijksmuseum van Oudheden, waaronder een set van grafkisten voor een dame genaamd Gaoetsesjen. De kistenset is typisch voor de periode waarin Gaoetsesjen leefde (ca. 950 v.Chr.): In deze lezing wordt besproken wat deze versieringen betekenen en wat er in de teksten staat. Voor meer info of aanmelden: rj.pels2@quicknet.nl. Kosten lezing: € 5,- incl. koffie/thee.



Spreekuur werkgroep Toegankelijkheid

De Werkgroep Toegankelijkheid heeft haar maandelijkse spreekuur op woensdag 5 november op Plein1, Julianaplein 1, Heemstede. Meer informatie? Kijk op: 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 11 en 25 november.



Dagje uit naar Museum Gouda met de Heemstedse Kunst Kring **Woensdag 12 november**

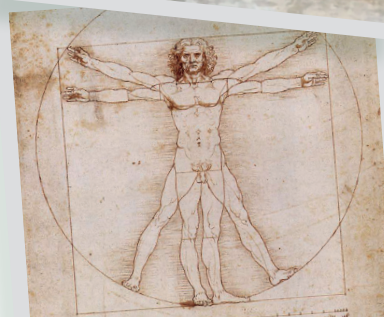
U kunt als introductie deelnemen aan een dagexcursie per touringcar naar Museum Gouda met rondleiding en lunch. Neemt u voor meer informatie en een inschrijfformulier contact op met Ellen Swart via ellen@heemstedsekunstkring.nl.



Sport on Tour

Donderdag 13 november van 10.00 - 12.00 uur

Maak kennis met sportverenigingen in Heemstede en ontdek het beweegaanbod speciaal voor 55-plussers. Donderdag 13 november bent u welkom bij Dansstudio Jolein, Sportparklaan 16. Deelname is gratis en aanmelden niet nodig. Kijk voor meer informatie en het programma op Sportsupport.nl/aanbod.

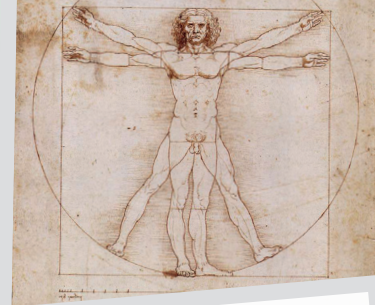


ArtEtcetera, Kunst in woorden organiseert

18 november van 14.30 - 16.00 uur

Lezing Michelangelo en het perfecte lichaam door Thera Folmer-von Oven.

Meer informatie en aanmelden kan via de website www.artetcetera.nl.



Nabestaanden Café i.s.m. Stichting Nabestaandenzorg LET OP: nieuwe locatie: in lunchroom Miro, Raadhuisstraat 62 Woensdag 19 november 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.



Koffie on Tour Winter editie Kom langs op dinsdag 25 november van 10.00 - 11.30 uur in de Doopsgezinde Kerk, Postlaan 16

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.

In december is er geen Koffie on Tour, op 27 januari 2026 is het in de Luifel.

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. 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.



Roads Open Koffie Inloop Elke vrijdagochtend van 9.30 - 12.00 uur

Zin in koffie? Of thee? Bij Roads staat deze voor je klaar.

De eenzaamheid voorbij.

Nieuwsgierig geworden? Voor meer informatie bel of mail naar Bettina: 06 - 27 17 00 74 of bettina.kool@roads.nl.



Oldstars Tennis TV Merlenhove gaan in de winter door

Met een trainer van In2Tennis sport je lekker op je eigen niveau, vanaf 14 oktober binnen bij T-Line in Cruquius, met ruimte voor gezelligheid en een vast koffiemomentje. Tennis voor iedereen van 65 tot 100 jaar! Meer info? Bel Esther Kroes via 06-40126702 of mail oldstars@merlenhove.nl.



Iedere week

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. 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.

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!

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.

Sociëteit de Pauwehof Vrijdag 7 november van 10.30 - 12.30 uur

Elke vrijdag van 10.30 tot 12.30 uur ben je van harte welkom bij Sociëteit de Pauwehof voor een kop koffie, een goed gesprek, een spelletje of een leuke activiteit. Het is een plek waar je je thuis voelt, waar je gezien wordt en waar altijd iemand klaarstaat om je te helpen met vragen over zorg en welzijn.

Loop gewoon eens binnen – aanmelden is niet nodig! Onze enthousiaste vrijwilligers ontvangen je graag met een kopje koffie of thee. Jij bepaalt zelf wanneer je komt en weer vertrekt, het is een inloophmoment.

De toegang is gratis; je betaalt alleen voor je drankje.

Woon je in Heemstede en heb je geen eigen vervoer of kun je geen gebruik maken van het OV? Dan kun je tegen een kleine vergoeding gebruikmaken van de vervoersdienst van Wij Heemstede. Bel voor meer info over Sociëteit de Pauwehof of vervoer naar 023 - 528 85 10.

