

• FILMS • LEZINGEN • WORKSHOPS • ONTMOETING •

NIEUWSBRIEF - JANUARI 2026

JANUARI 2026

Vrij 02 jan	10.30 uur	Sociëteit de Pauwehof (iedere week)
Ma 05 jan	12.00 uur	NIEUW: Wij Lunch met vrijwilligers van Zorgbalans (iedere week)
Ma 05 jan	14.30 uur	Spelletjesmiddag in 't Bremmetje met biljart!
Di 06 jan	10.00 uur	Historische wandeling met HVHB 'Kerken en religie'
Di 06 jan	10.30 uur	Taalclub met koffie voor oefenen Nederlands voor iedereen (iedere dinsdag)
Di 06 jan	17.30 uur	Wij Eten Samen met kookvrijwilligers van de Heemstroom (elke week)
Wo 07 jan	10.00 uur	Gezond Natuur Wandelen (iedere week)
Wo 07 jan	13.30 uur	Schaakclub (iedere week)
Wo 07 jan	14.00 uur	Biljartinloop in de Molenwerf (iedere week)
Wo 07 jan	20.00 uur	Binnen H'stede Ontmoetingsavond in Brasserie de Canette
Wo 07 jan	20.00 uur	Ontmoetingsavond voor wijkbewoners in de Molenwerf (iedere week)
Do 08 jan	10.30 uur	Film & lunch 'Eline Vere' (1991) Drama
Do 08 jan	13.30 uur	Mediacafé op Plein1
Ma 12 jan	12.00 uur	NIEUW: extra Hatha yoga cursus met Marijke Visser
Ma 12 jan	13.15 uur	NIEUW: extra Stoelyoga cursus met Marijke Visser
Ma 12 jan	14.00 uur	Vriendinnenclub met themagesprek 'Verlangen'
Di 13 jan	14.00 uur	SeniorWeb Workshop 'Slim omgaan met medische apps'
Wo 14 jan	13.30 uur	Rummikub club (om de week in de oneven weken)
Wo 14 jan	17.30 uur	Wij Eten Samen, gekookt door vrijwillige kookfanaten (iedere week)
Do 15 jan	20.00 uur	NIEUW: Yoga Nindra les in de Luifel
Di 20 jan	10.00 uur	Historische wandeling met HVHB 'Kerken en religie'
Di 20 jan	10.00 uur	SeniorWeb Open inloop met themapresentatie 'Kunstmatige Intelligentie'
Do 22 jan	10.30 uur	Film & lunch '8 Femmes' (2002) Mysterie komedie
Di 27 jan	10.00 uur	Koffie on Tour Winter editie in de Luifel



**Het team van WIJ Heemstede
wenst u een mooi 2026
met leuke activiteiten
en fijne ontmoetingen!**



VOORPROEFJES FEBRUARI 2026

Ma 02 febr	14.30 uur	Spelletjesmiddag in 't Bremmetje met biljart!
Wo 04 febr	20.00 uur	Binnen H'stede Ontmoetingsavond in Brasserie de Canette
Do 05 febr	10.30 uur	Film & lunch Bridget Jones: Mad about the boy (2025) Romantische komedie
Ma 09 febr	14.00 uur	Vriendinnenclub met themagesprek

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

Sociëteit de Pauwehof

**Vrijdag 2, 9, 16, 23 en 30 januari
van 10.30 - 12.30 uur**

Elke vrijdag 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.



Spelletjesmiddag

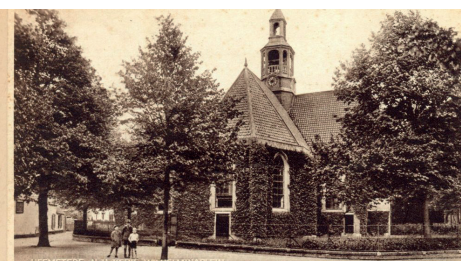
**in 't Bremmetje met biljart!
Maandag 5 januari
van 14.30 - 16.30 uur**

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

**'Kerken en religie'
Dinsdag 6 en 20 januari
van 10.00 - 12.00 / 11.30 uur**

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

- 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 met koffie

**Voor wie Nederlands wil oefenen
Dinsdag 6, 13, 20 en 27 januari
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

In de Luifel

Woensdag 14, 21 en 28 januari

Dinsdag 6, 13, 20 en 27 januari

vanaf 17.00 uur inloop

eten om 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: € 12,50 per persoon.

WIJ Eten Samen is voor inwoners van Heemstede, iedere inwoner is welkom, van jong tot oud. Meld u 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.



SeniorWeb Workshop

Dinsdag 13 januari
van 14.00 - 16.00 uur

Slim omgaan met Medische apps
door Ida Sabelis

Steeds meer ziekenhuizen, huisartsen en apotheken werken met apps. Handig, maar soms ook een gedoe. In deze workshop laten we je zien hoe je eenvoudig afspraken bekijkt, herhaalrecepten regelt en berichten van je arts leest. Stap voor stap, rustig aan, en je mag alles vragen. Je ontdekt hoe deze apps je leven juist makkelijker kunnen maken: minder telefoontjes, minder wachten, meer overzicht.



Gezond Natuur Wandelen

Woensdag 7, 14, 21 en 28 januari
van 10.00 - 11.00 uur

Wandel je mee? WIJ Heemstede is in samenwerking met Gezond Natuur Wandelen met wandelingen gestart in en rond Heemstede. De wandelingen zijn gratis.

euk 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 (rond 11.00 uur) 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.

Schaakclub

Woensdag 7, 14, 21 en 28 januari
van 13.30 - 16.00 uur

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 frisje aan de bar. Contactpersoon Dick van Baaren.

Binnen H'stede Ontmoetingsavond

In Brasserie de Canette,
Binnenweg 110, Heemstede
Woensdag 7 januari

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?



Buurtactiviteiten Molenwerf

Woensdag 7, 14, 21 en 28 januari

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.



Vriendinnenclub met thema 'Verlangen'

Maandag 12 januari
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 op 023 - 548 38 28.

Rummikub club

Woensdag 14 en 28 januari
van 13.30 - 15.30 uur

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

Kosten: € 1,50 per keer.

Contactpersoon Henny Dernison.





NIEUW: WIJ lunchen Samen **Maandag 12, 19 en 26 januari van** **12.30 - ca 14.00 uur**

Elke maandag vanaf 12 januari kun je nu ook lunchen in de Luifel. Een medewerker van Zorgbalans verzorgt samen met vrijwilligers met en zonder een haperend brein voor een heerlijke lunch. Er is altijd zelfgemaakte soep, een broodje met versgemaakt beleg en een extraatje. Prijs € 6,95.

De starttijd is flexibel: u bent welkom vanaf 12.30 en om 13.15 nemen wij de laatste bestelling op. Blijft u na het eten gerust nog even zitten.

U kunt zich tot vrijdag 12.00 opgeven via 023 - 548 38 28.

Ook graag doorgeven als u vegetarisch eet.

Extra Stoeloga cursus **Met Marijke Visser** **Vanaf maandag 12 januari** **van 13.15 - 14.15 uur**

Een ontspannen yogales voor alle niveaus, waarin de gedachtenstroom tot rust mag komen. De aandacht gaat van hoofd naar lichaam. We vergroten rustig flexibiliteit en kracht. De bewegingen worden afgesloten met een eind-ontspanning. Begin je dag met een uitgerust gevoel! De oefeningen worden gedaan zittend op een stoel.

Marijke is breed opgeleid en geniet van het delen van de yoga ervaring.

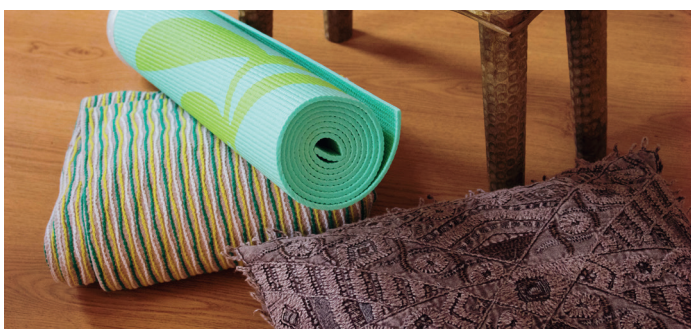
Er zijn 21 lessen, kosten € 126,-. Opgeven kan via 023 - 548 38 28. Kijk voor meer informatie op: www.marayoga.nl.



Extra Hatha Yoga cursus

Met Marijke Visser
Vanaf maandag 12 januari
van 12.00 - 13.00 uur

Een ontspannen yogales voor alle niveaus, waarin de gedachtenstroom tot rust mag komen. De aandacht gaat van hoofd naar lichaam. We vergroten rustig flexibiliteit en kracht. De bewegingen worden afgesloten met een eind-ontspanning. Begin je dag met een uitgerust gevoel! Marijke is breed opgeleid en geniet van het delen van de yoga ervaring. Er zijn 21 lessen in de Luifel voor € 126,-. Opgeven: 023 - 548 38 28. Kijk voor meer informatie op: www.marayoga.nl.



Yoga Nidra cursus **Met Marijke Visser** **Vanaf donderdag 15 januari** **van 20.00 - 21.00 uur**

Kom in het nieuwe jaar kennis maken met Yoga Nidra. Een Yoga Nidra verloopt liggend op een zachte yogamat. Het is alleen maar ontspannen liggen onder een warme deken en luisteren naar een stem.

Je wordt begeleid naar een diepe ontspanning waarbij het lichaam stil ligt, en de geest alert blijft. Zo kun je toegang krijgen tot je onderbewustzijn, stress of spanning loslaten en jezelf opladen. Er wordt wel gezegd dat 1 uur Yoga Nidra gelijk staat aan 4 uren slaap. Opgeven: 023 - 548 38 28 of bij de receptie van de Luifel. Kosten 7,- per keer. De lessen zijn in de Luifel.

Samenwerkingspartners

Sing-In Koor zoekt nieuwe leden

Houdt u ook zo van zingen?

Zingen is gezond. Het verdiept en verlengt de ademhaling, stimuleert de bloedsomloop en heeft een positieve invloed op het immuunsysteem en op je gezondheid. Het is een leuke en ontspannende activiteit die zowel fysieke als mentale voordelen biedt.

De seniorenzanggroep 'Sing-In' is bijna 38 jaar geleden opgericht en zoekt nieuwe leden. Ook mannenstemmen zijn zeer welkom!

In de huidige samenstelling komen de leden iedere dinsdagochtend bij elkaar van 10.00 tot 11.45 uur in de grote zaal van de Luifel, om gezellig samen te zijn en hun stem te laten horen met liedjes in een breed en veelal nostalgisch populair repertoire uit de jaren 40/50 t/m de jaren 80.

(Er wordt niet meerstemmig gezongen).

Natuurlijk is er tijd voor een kopje koffie of thee om even gezellig bij te praten!

Heeft u interesse kom dan eens kijken op de dinsdagochtend. Voor informatie kunt u mailen naar: tonenveraev@gmail.com. Bellen kan natuurlijk ook: 06-40301871.



Tandem Mantelzorg Inloop 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 inloophet moment voor mantelzorgers. Heeft u een vraag of wilt u kennis maken, loop gerust eens binnen! In januari kan dat op 6 en 20 januari.

Spreekuur Werkgroep Toegankelijkheid

De Werkgroep Toegankelijkheid heeft haar maandelijkse spreekuur op woensdag 7 januari op Plein1, Julianaplein 1, Heemstede. Meer informatie? Kijk op: www.werkgroep toegankelijkheid heemstede.nl.

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.





Nabestaanden café

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 van 10.00 - 12.00 uur in lunchroom Miro, Raadhuisstraat 62, , deze maand op 21 januari.

Voor vragen of informatie: 023 - 84 48 201 of info@stichting-nabestaandenzorg.nl.

Koffie inloop Roads Plein1

Zin in koffie? Of thee? Bij Roads staat deze elke vrijdag van 9.30 - 12.00 uur 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.

Koffie on Tour Wintereditie in de Luifel

Kom langs op dinsdag 27 januari van 10.00 - 11.30 uur

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?



SeniorWeb Open inloop

Dinsdag 20 januari
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 smart-phone, tablet of pc.

Neemt u uw eigen apparaat mee?

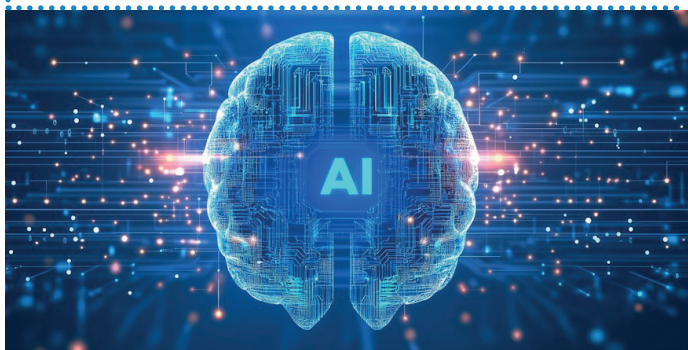
Aanmelden is niet nodig.

Tijdens het eerste half uur is er een korte presentatie over: Gaat Kunstmatige Intelligentie de wereld veranderen?

Kunstmatige intelligentie, oftewel AI, klinkt ingewikkeld, maar je gebruikt het al. Je telefoon die woorden voorspelt, of een website die precies weet wat je zoekt – dat is AI aan het werk.

Maar AI heeft ook een keerzijde. Groot energieverbruik, lelijke datacentra, fouten, inbreuk op auteursrecht en gevaarlijke adviezen. Ludo Korteman vertelt u er alles over.

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



Mediacafé Plein1

Donderdag 8 januari
van 13.30 - 15.30 uur

Heeft u vragen over uw tablet of smartphone? Vier vrijwilligers geven in december 1x aan senioren in de Bibliotheek in Plein1 uitleg over het gebruik van hun smart-phone 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.

In januari is het Mediacafé weer 2x en op de 4e donderdagmiddag (22 januari) via de Bibliotheek met een thema.



Film & lunch

Eline Vere (1991) Drama

Donderdag 8 januari van 10.30 - ca. 14.00 uur

8 Femmes (2002) Mystérie, Komedie

Donderdag 22 januari van 10.30 - ca. 14.00 uur

Eline Vere

Den Haag, 1890. Een bourgeoisdame weet niets van de wereld buiten haar theekransjes en de regels van fatsoen die bij haar stand horen. Ze voelt veel voor haar losbandige neef, maar denkt dat ze verliefd is op een operazanger. Naar het gelijknamige boek van Louis Couperus. Filmduur: 132 min.

8 Femmes

In de jaren vijftig wordt in een afgelegen, besneeuwd Frans landhuis de heer des huizes vermoord. Acht vrouwen uit zijn omgeving zijn verdacht, en wanneer zijn flamboyante zus onverwacht opdrukt, ontspoord het onderzoek. Wat volgt is een mix van komedie, muziek en spanning waarin verleiding, verraad en duistere familiegeheimen aan het licht komen. Filmduur: 111 min.

De gezellige lunch is in de foyer van de Luifel aan lange tafels.

LET OP: Reserveren is verplicht.

Entree Film & lunch: € 13,50.

