



Thuis in Heemstede

• FILMS • LEZINGEN • WORKSHOPS • ONTMOETING •

NIEUWSBRIEF - APRIL 2026

Di 31 mrt 10.00 uur

APRIL 2026

Wo 01 apr 10.00 uur

Wo 01 apr 10.00 uur

Wo 01 apr 13.30 uur

Wo 01 apr 17.30 uur

Do 02 apr 10.30 uur

Do 02 apr 14.00 uur

Do 02 apr 14.30 uur

Vrij 03 apr 10.30 uur

Ma 06 apr **15.30 uur**

Di 07 apr 10.00 uur

Di 07 apr 10.30 uur

Di 07 apr 17.30 uur

Wo 08 apr 13.30 uur

Wo 08 apr 19.30 uur

Do 09 apr 13.30 uur

Ma 13 apr 14.00 uur

Wo 15 apr 10.00 uur

Do 16 apr 10.30 uur

Do 16 apr 16.00 uur

Di 21 apr 10.00 uur

Di 21 apr 10.00 uur

Wo 22 apr 10.00 uur

Do 23 apr 14.00 uur

Do 23 apr 20.30 uur

EXTRA SeniorWeb Workshop 'A.I.'

SeniorWeb Workshop 'Leer beter zoeken op internet'

Gezond Natuur Wandelen (iedere week)

Schaakclub (iedere week)

Wij Eten Samen, gekookt door vrijwillige kookfanaten (iedere week)

Film & lunch 'Downton Abbey The Grand Finale' (2025) Romantisch drama

NIEUW: Biljartinloop in de Molenwerf (iedere week)

NIEUW: Spelletjesinloop met Serge, bordspellen zijn aanwezig (iedere week)

Sociëteit de Pauwehof (iedere week)

Spelletjesmiddag in 't Bremmetje

Historische wandeling met HVHB 'WO II'

Taalclub met koffie voor oefenen Nederlands voor iedereen (iedere dinsdag)

Wij Eten Samen met kookvrijwilligers van de Heemstroom (elke week)

NIEUW: Samen luisteren naar opera: 'Carmen' in Plein1

Trefpunt Dementie 'De diagnose is gesteld, maar er kan nog heel veel'.

Mediacafé op Plein1

Vriendinnenclub met themagesprek 'Voldoening'

SeniorWeb 2-daagse Opfriscursus 'Android smartphone' (1e les)

Film & lunch 'Maria' (2024) Muziek biografie over Maria Callas met Angelina Jolie

NIEUW: Tussen koffie en borrel

SeniorWeb Open inloop met themapresentatie 'Wachtwoorden'

Historische wandeling met HVHB 'WO II'

SeniorWeb 2-daagse Opfriscursus 'Android smartphone' (2e les)

Workshop Zing je vrij met Henriette van Middelkoop

NIEUW: Yoga Nidra workshop in de Luifel met Marijke Visser

VOORPROEFJES MEI 2026

Wo 06 mei 10.00 uur

Do 07 mei 10.30 uur

Ma 11 mei 14.00 uur

Do 21 mei 10.30 uur

Do 21 mei 20.30 uur

SeniorWeb workshop 'Wachtwoorden veilig bewaren'

Film & lunch The son (2022) drama met Anthony Hopkins

Vriendinnenclub met themagesprek

Bijou doosjes mozaïeken met Gaby Godijk in de Molenwerf

Yoga Nidra Workshop in de Luifel met Marijke Visser

Alle activiteiten zijn in de Luifel, tenzij anders aangegeven.

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

**EXTRA SeniorWeb
Workshop A.I.**
Dinsdag 31 maart
van 10.00 - 12.00 uur

Deze extra workshop gaat over A.I. (kunstmatige intelligentie). Kosten: € 7,50.

SeniorWeb Workshop
Leer beter zoeken op internet
Woensdag 1 april
van 10.00 - 12.00 uur

Wil je sneller en beter vinden wat je zoekt op internet? Ben je het zat om uren te scrollen zonder resultaat? We laten je stap voor stap zien hoe je slim zoekt met gewone woorden, de juiste informatie vindt en makkelijker foto's, nieuws en antwoorden. Je gaat zelf aan de slag. Docent: Anita Dolé. Kosten: € 7,50. Meer informatie over de inhoud van de SeniorWeb cursussen vindt u op www.seniorwebhaarlem.nl.

Spelletjesmiddag
in 't Bremmetje met biljart!
Maandag 6 april (2e Paasdag)
LET OP: vanaf 15.30 uur

Ook op 2e Paasdag is er een leuke spel-middag in Café 't Bremmetje aan de Raadhuisstraat 12. Vanwege 2e Paasdag start deze wel iets later! Er kan gebiljart, gesjoeld en gekaart worden onder het genot van een drankje en met jaren '50-'60 muziek op de achtergrond.

Schaakclub
Woensdag 1, 8, 15, 22 en 29 april
van 13.30 - 16.00 uur

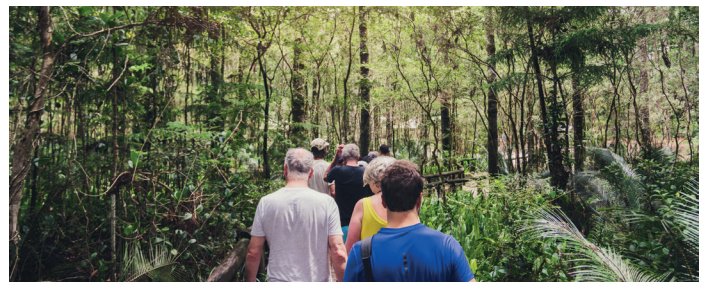
Wekelijks kunt u op woensdagmiddagen in de Luifel terecht van 13.30 - 16.00 uur, om samen met andere, zowel beginnende als gevorderde schakers, een aantal potjes met elkaar te spelen. Tijdens de pauze drinken we met elkaar koffie/thee of een frisje aan de bar. Contactpersoon Dick van Baaren.



WIJ Eten Samen

In de Luifel
Dinsdag 7, 14, 21 en 28 april
Woensdag 1, 8, 15, 22 en 29 april
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. Kosten driegangendiner incl. koffie: € 12,50 p.p. WIJ Eten Samen is voor inwoners van Heemstede, iedere inwoner is welkom, van jong tot oud. ***De manier van opgeven voor WIJ Eten Samen is gewijzigd, kijkt u hiervoor op de laatste pagina van deze nieuwsbrief!**



Gezond Natuur Wandelen
Woensdag 1, 8, 15, 22 en 29 april
van 10.00 - 11.00 uur

Wandel je mee? 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. De wandelingen zijn gratis. 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.



Film & lunch
Downton Abbey The Grand Finale
(2025) romantisch drama
Donderdag 2 april
10.30 - ca. 14.00 uur

“The time has come to say goodbye.”
We volgen de familie Crawley en hun personeel terwijl ze de jaren '30 ingaan. Wanneer Mary zich in het middelpunt van een publiek schandaal bevindt en het gezin in financiële problemen komt, worstelt het hele gezin met de dreiging van sociale schande. De Crawleys moeten verandering omarmen terwijl het personeel zich voorbereidt op een nieuw hoofdstuk met de volgende generatie die Downton Abbey de toekomst in leidt.
Filmduur: 124 min.
De gezellige lunch is in de foyer van de Luifel aan lange tafels.
LET OP: Reserveren is verplicht.
Entree Film & lunch: € 13,50.

NIEUW!



Spelletjesmiddag met Serge
2, 9, 16, 23 en 30 april (elke week)
14.30 - 16.30 uur

Voor jong en oud, iedereen is welkom.
Spelletjes waar uit gekozen kan worden:
Stratego, dammen, Touché, Mastermind, Jenga, Uno, Monopoly, Ganzenbord en meer!
Kom gerust langs, neem een vriend of vriendin mee, of de buurman.. Gezelschapspelletjes verbinden en geven plezier. Serge Daudeij is de spelleider en helpt indien nodig. Kosten € 1,- per keer. Tot ziens in de foyer van de Luifel!



Sociëteit de Pauwehof
Vrijdag 3, 10, 17 en 24 april
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 inlooptmoment.
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.

NIEUW!



Biljart inloop
in de Molenwerf
NIEUW: nu op donderdag!
Donderdag 2, 9, 16, 23 en 30 april
14.00 - 16.00 uur

Woont u in de buurt, houdt u van biljart en vindt u het leuk om nieuwe mensen te leren kennen, kom dan op donderdagmiddag naar de Molenwerf! Er is op deze middag altijd wel iemand aanwezig om mee te biljarten!
Contactpersoon Ellen Swart,
tel. 06 - 40 30 45 98.



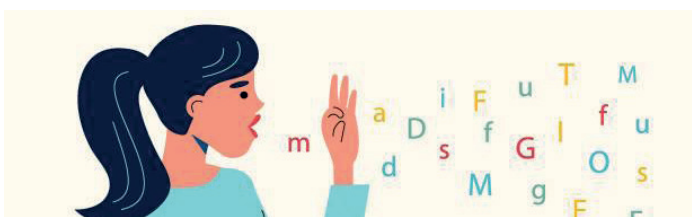
Historische wandeling

'WO II'

Dinsdag 7 en 21 april
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. Deze wandeling voert ons langs enkele plaatsen in Heemstede waar herinneringen opgehaald kunnen worden aan voorvallen uit de periode 1940-1945.

- De 1e dinsdag van de maand is de wandeling wat intensiever van 10.00 - 12.00 uur.
 - Op de 3e dinsdag van de maand is het tempo langzamer en de wandeling wat korter, van 10.00 - 11.30 uur. I.s.m. 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 7, 14, 21 en 28 april
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, tel. 06 - 40 30 45 98.



Trefpunt Dementie

De diagnose is gesteld,
maar er kan nog zoveel
Woensdag 8 april
van 19.30 - 21.00 uur

De Trefpuntavonden zijn er voor mensen met dementie, hun partners, familieleden en vrienden. Ook hulpverleners en andere belangstellenden zijn van harte welkom.

Op deze avonden kunnen, na een informatief gedeelte, de gasten met elkaar praten over dingen die ze meemaken, vragen stellen en ideeën uitwisselen. Verder is er een informatietafel met diverse folders, boeken en ander voorlichtingsmateriaal.

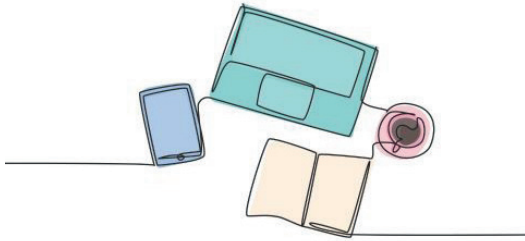
De bijeenkomsten vinden elke 2 maanden plaats op de 3e woensdag van de maand op Plein1, Julianaplein 1 in Heemstede. Inloop is om 19:15 uur. Start van het programma is om 19:30 uur.

Het thema voor deze avond is: 'De diagnose is gesteld, maar er kan nog zoveel'. Na een diagnose dementie lijkt de wereld even stil te staan. Maar hoewel de diagnose definitief is, is het leven wat daarna volgt dat zeker niet. Er kan namelijk nog een hele tijd heel veel wel. U luistert naar twee ervaringsverhalen van iemand met zelf een haperend brein en vanuit het perspectief van een naaste/mantelzorgverzorger.

U bent van harte welkom met uw naaste, maar komt u liever alleen en kunt u uw naaste niet alleen thuis laten, dan kunt u contact opnemen met Tandem, tel. 023 - 89 10 610.

Meer info en aanmelden kan via het kantoor van Wij Heemstede op Plein1, Julianaplein 1, 2101ZC Heemstede (1e etage). Tel. 023 - 528 85 10 (contactpersoon Daniëlle de Haan).

Het Trefpunt Dementie Heemstede is een samenwerking van Wij Heemstede, Tandem Mantelzorg, Zorgbalans, Kennemerhart, Saar aan Huis, De ZorgSpecialist en Alzheimer Nederland, afdeling Zuid-Kennemerland.



Mediacafé Plein1

Donderdag 9 en 23 april
van 13.30 - 15.30 uur

Heeft u vragen over uw tablet of smartphone? Vier vrijwilligers geven 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.

In maart is het Mediacafé op de 4e donderdagmiddag (23 april) via de Bibliotheek.

NIEUW!



Samen kijken en luisteren naar opera: 'Carmen'

in Plein1
Woensdag 8 april
vanaf 13.30 uur

Vanaf april is er een nieuwe activiteit: samen kijken en luisteren naar opera DVD's. Hans van den Burch heeft een grote collectie opera dvd's met bekende solisten van nu en vroeger, zoals Luciano Pavarotti, Placido Domingo, Mirella Freni, Anna Netrebko e.a. We beginnen met de opera Carmen van de componist Bizet. Hans vat vooraf het verhaal van Carmen kort samen, zodat we weten waar we naar kijken en luisteren.

Aanmelden kan bij het kantoor van Wij Heemstede op Plein1 of via 023 - 528 85 10.

We starten om 13.30 uur in Plein Geel.

Voor Koffie/thee met wat lekkers wordt gezorgd, u de eerste keer aangeboden door Wij Heemstede. Volgende keren vragen we een kleine bijdrage van € 2,-.



Vriendinnenclub met thema 'Voldoening'

Maandag 13 april
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.



seniorweb
Haarlem

SeniorWeb Opfriscursus
Android smartphone
Woensdag 15 en 22 april (2 lessen)
van 10.00 - 12.00 uur

Niets zo handig als een Android-smartphone... als je weet hoe het werkt.

In deze cursus frissen we samen de basis op. Bellen, apps, foto's, instellingen en veiligheid komen voorbij. Rustig uitgelegd, veel oefenen en ruimte voor vragen. Na afloop gebruik je je telefoon weer met meer gemak en plezier.

Docent Emmie Buisman

Kosten € 15,- voor 2 lessen..

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



Film & lunch

'Maria' (2024) Muziek biografie

Donderdag 16 april
10.30 - ca. 14.00 uur

Maria Callas (Angelina Jolie) behoorde ooit tot de wereldtop van de operazangeressen. Tegenwoordig woont ze in afzondering in Parijs met haar personeel en poedels. Terwijl haar gezondheid achteruit gaat krijgt ze de vraag om weer op te treden. Het is maar de vraag of ze haar niveau weer kan halen en wie erop zit te wachten. Filmduur: 103 min.

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

LET OP: Reserveren is verplicht.

Entree Film & lunch: € 13,50.



NIEUW!

Tussen koffie en borrel

op de 3e donderdag vd maand

in de Luifel

Donderdag 16 april
16.00 - 18.00 uur

Kom je ook op de derde donderdag van de maand gezellig bijkletsen bij 'Tussen koffie en borrel'?

Schuif aan voor koffie, thee of een borrel aan de gezellige bar in de foyer van de Luifel.

De succesvolle start was op donderdag 19 februari! Wees welkom!

SeniorWeb Open inloop

Dinsdag 21 april
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: 'Wachtwoorden'.

De Nederlander heeft gemiddeld 30 wachtwoorden. Die moeten tegenwoordig lang en ingewikkeld zijn. Onmogelijk om allemaal te onthouden. Bob Witjas van SeniorWeb vertelt wat je moet doen.



Workshop Zing je vrij

Met Henriette Middelkoop

Donderdag 23 april
van 14.00 - 16.00 uur

Zingen verbindt: je begint als vreemden en eindigt met meer lef, energie en plezier. In deze workshop ontdek je jouw klankkleur, werk je aan ontspanning en expressie en leer je vrijer zingen. Ervaring is niet nodig.

Kosten: €10,-

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

Yoga Nidra workshop

Met Marijke Visser
Donderdag 23 april
van 20.30 - 21.30 uur

Kom 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,-. De workshop is in de Luifel. De volgende data zijn: 21 mei en 11 juni.

Samenwerkingspartners

Spreekuur Werkgroep Toegankelijkheid

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

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 inloopmoment voor mantelzorgers. Heeft u een vraag of wilt u kennis maken, loop gerust eens binnen! In januari kan dat op 14 en 28 april.

Heemsteedse Kunstkring Bus Excursie Singer Laren

Op 15 april organiseert de Heemsteedse Kunstkring een dagexcursie naar de tentoonstelling van Jan Toorop in het Singer museum in Laren. U reist met een luxe touringcar, koffie, lunch, toegang tot het museum en een presentatie over de tentoonstelling met beeldmateriaal is inbegrepen. Heeft u interesse, stuurt u dan een mail naar Ellen Swart, ellen@heemsteedsekunstkring.nl

Ex Oriente Lux: de Babylonische mappa mundi (oudste wereldkaart)

door Prof. dr. Caroline Waerzeggers - Dinsdag 21 april om 20.00 uur in de Luifel

De Babylonische mappa mundi is een 7e-eeuws v. Chr. kleitablet met de oudst bewaarde wereldkaart. Het toont de wereldzee als cirkel, met daarin de aardschijf, de Eufraat, Babylon en omliggende regio's, plus mythische gebieden buiten de zee. Ondanks veel studie blijft de kaart raadselachtig. We onderzoeken de geografische en mythische informatie, de plaats van de tekening binnen de spijkerschrifttraditie en wat dit zegt over de tijd waarin zij ontstond. Opgeven kan via rj.pels2@quicknet.nl. Kosten lezing € 5,- incl.koffie/thee.

Sport on Tour Werelddans bij GSV

Kom langs bij en maak kennis met een of meerdere verenigingen voor het gratis 65+ aanbod. Aanmelden is niet nodig. Kom in beweging en doe mee! Op woensdag 22 april om 10.00 uur bent u welkom bij sportvereniging GSV, Franz Schubertlaan 37 in Heemstede om mee te doen met Werelddans.

Koffie on Tour Wintereditie 'Woonzorgcentrum Bosbeek'

Kom langs op dinsdag 28 april van 10.00 - 11.30 uur bij de Woonzorgcentrum Bosbeek, Glipperdreef 209. Een aantal organisaties in Heemstede zet dan de deuren voor u open. Wij Heemstede is er daar één van. U bent van harte welkom. Er is altijd koffie en soms een extra activiteit, bv. 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 in de Luifel met elkaar koffie te drinken tussen 9.30 uur en 11.30 uur. U bent van harte welkom! Vooraf aanmelden is niet noodzakelijk. Meer informatie: m.bergen@philadelphia.nl / 06 - 11 42 56 37 of geralda.vanasselt-vandijk@philadelphia.nl / 06 - 11 11 67.

IPSO Huis Kennemerland inloop Plein1

Omgaan met kanker, je hoeft het niet alleen te doen!

IPSO Huis Kennemerland, centrum voor leven met en na kanker gaat vanaf 2 april starten met een wekelijkse informatieochtend op Plein 1 (Plein binnen, begane grond).

Elke donderdagochtend tussen 10.00 - 12.00 uur kunt u binnenlopen voor informatie.

Na de diagnose kanker is niets meer hetzelfde. Hoe vind je opnieuw kracht, rust en plezier? IPSO Huis Kennemerland kan je hierbij ondersteunen. Hoe? Laat je voorlichten over de mogelijkheden bij IPSO Huis Kennemerland met locaties in Haarlem en Santpoort. Loop gerust binnen.



Kom In Mijn Tuin Moestuintjes voor kinderen en generaties

Al 14 jaar is Kom In Mijn Tuin (KIMT) een bijzonder groen-, natuur- en educatief project in het Groenendaalse Bos. Een plek waar kinderen, (groot)ouders, en mindervaliden samen betrokken worden bij de natuur en gezonde voeding.

Elk jaar organiseert KIMT laagdrempelige cursussen moestuinieren voor jong en oud.

Onder begeleiding van kundige tuinspecialisten ga je wekelijks aan de slag met het zaaien, planten en oogsten. En dat allemaal in je eigen tuintje van 10 meter lang. Zowel groenten als bloemen komen aan bod. Het is fijn dat alles al voor je is uitgedacht en klaar staat bij aanvang.

Naast het praktische tuinieren vertellen we graag over planten en de natuur, bijvoorbeeld over de bijen in de omgeving. Het is leerzaam, maar vooral ook heel gezellig en speels. Naast de moestuincursussen zijn er jaarlijks extra activiteiten, zoals uilenballen pluizen en een slootjessafari. Het bruist dus in de moestuin!

Wil je dit seizoen meedoen met de kinder- of generatietuin?

Schrijf je in via <https://kominmijntuin.com/kinder-en-generatietuin/>. De plekken zijn beperkt.



Wil je leren fietsen? Op vrijdagden om 14.00 uur bij 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: 06 - 40 30 45 98.

Omdat het leren fietsen zo'n succes is zijn wij ook op zoek naar nieuwe vrijwilligers die graag willen helpen bij de fietslessen.
Kom op vrijdagmiddagen kennismaken met het team om 14.00 uur in de Luifel!
Coördinator Frans Lucassen.

*LET OP: het opgeven voor WIJ Eten Samen (di/wo) en de lunch op maandag IS GEWIJZIGD:

U kunt zich inschrijven:

- Telefonisch op nummer 06 – 21 38 78 04 op woensdag tussen 9.30 en 11.30 uur en op donderdag tussen 13.30 en 15.30 uur voor de week er na.
- Inschrijven kan ook via de website: www.activiteitenwijheemstede.nl/activiteiten (zoek op 'eten' en kies de juiste datum).
Geef u ook door of u vegetarisch eet?

