

• FILMS • LEZINGEN • WORKSHOPS • ONTMOETING •
NIEUWSBRIEF - JUNI 2026

JUNI 2026

Ma 01 juni	14.30 uur	Spelletjesmiddag in 't Bremmetje met biljart
Di 02 juni	10.00 uur	Historische wandeling met HVHB 'Bloemen beleven op Meermond'
Di 02 juni	10.30 uur	Taalclub met koffie voor oefenen Nederlands voor iedereen (iedere dinsdag)
Di 02 juni	17.30 uur	Wij Eten Samen met kookvrijwilligers van de Heemstroom (elke week)
Wo 03 juni	10.00 uur	Start ZOMERPROGRAMMA Pauwehof
Wo 03 juni	10.00 uur	Gezond Natuur Wandelen (iedere week)
Wo 03 juni	13.30 uur	Schaakclub (iedere week)
Wo 03 juni	17.30 uur	Wij Eten Samen, gekookt door vrijwillige kookfanaten (iedere week)
Wo 03 juni	19.00 uur	NIEUW: Nu ook een taalinloop in de avond! (iedere week)
Do 04 juni	10.30 uur	Film & lunch The Roses (2025) Komisch drama
Do 04 juni	14.00 uur	Biljartinloop in de Molenwerf (iedere week)
Do 04 juni	14.30 uur	NIEUW: Spelletjesinloop met Serge, bordspellen zijn aanwezig (iedere week)
Vr 05 juni	10.30 uur	Sociëteit de Pauwehof (iedere week)
Ma 08 juni	14.00 uur	Vriendinnenclub met themagesprek
Di 09 juni	14.00 uur	Start nieuwe cursus Zing je vrij met Henriette van Middelkoop
Do 11 juni	13.30 uur	Mediacafé op Plein1
Do 11 juni	20.30 uur	Yoga Nidra workshop in de Luifel met Marijke Visser
Di 16 juni	10.00 uur	Historische wandeling met HVHB 'Bloemen beleven op Meermond'
Do 18 juni	10.30 uur	Film & lunch Splitsville (2025) Komedie

VOORPROEFJES JULI 2026

Ma 06 juli	14.30 uur	Spelletjesmiddag in 't Bremmetje met biljart
Ma 13 juli	14.00 uur	Vriendinnenclub met themagesprek
Ma 03 aug	14.30 uur	Spelletjesmiddag in 't Bremmetje met biljart
Ma 10 aug	14.00 uur	Vriendinnenclub met themagesprek

Alle activiteiten zijn in de Luifel, tenzij anders aangegeven.





Spelletjesmiddag

in 't Bremmetje met biljart!
Maandag 1 juni
van 14.30 - 16.30 uur

Een leuke spel-middag in Café 't Bremmetje aan de Raadhuisstraat 12.

Er kan gebiljart, gesjoeld en gekaart worden onder het genot van een drankje en met jaren '50-'60 muziek op de achtergrond.



Taalclub met koffie

Voor wie Nederlands wil oefenen
Dinsdag 2, 9, 16, 23 en 30 juni
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.

NIEUW!

Nu ook iedere week in de avond een Taalinloop!

Voor wie Nederlands wil oefenen
Woensdag 3, 10, 17, 24 juni
19.00 - 20.30 uur

Elke woensdag (behalve schoolvakanties) is er nu ook in de avond een gratis taalloop in de Luifel voor iedereen die het Nederlands wil oefenen. Ook hier zijn vrijwilligers aanwezig die helpen. Wees welkom! Contactpersoon: Ellen Swart, tel. 06 - 40 30 45 98.



Historische wandeling

'Bloemen beleven op Meermond'
Dinsdag 2 en 16 juni
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.

In juni staan de bloemen op Park Meermond volop in bloei. Wie het park in die periode binnengaat ziet in de bloemenweides meteen een boeket van wilde bloemen. Maar er is meer te zien. Loop rond en vind tegenover de oude waterzuivering een bloemrijke grasdijk. Of bij het moeras, een laantje vol ratelaar en honderden orchideeën in bloei.

De Vrijwilligersgroep Meermond onderhoudt het park. De vrijwilligers vertellen u er graag meer over. Over de geschiedenis van Meermond, de natuur en het beheer. Kom het beleven! Luister wat gidsen Eric Jagtman en René Hennevanger te vertellen hebben over Meermond en maak (opnieuw) kennis met de leukste achtertuin van Heemstede.

- 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.

LET OP: We starten op 2 juni in het Pomphuis en wandelen na de koffie of thee naar Meermond.

Op 16 juni starten we bij Plein1 en gaan we met de WIJHeemstede bus naar de ingang van Park Meermond.

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.



WIJ Eten Samen

In de Luifel

Dinsdag 2, 9, 16, 23 en 30 juni
Woensdag 3, 10, 17 en 24 juni
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 driegangemaaltijd 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. Het menu voor de woensdag vindt u op onze website bij Nieuws.

***De manier van opgeven voor WIJ Eten Samen is gewijzigd, kijkt u hiervoor**

***LET OP:
het opgeven voor
WIJ Eten Samen op
dinsdag en woensdagavond
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). Geeft u ook door of u vegetarisch eet?



Film & lunch

The Roses (2025)

Komisch drama

Donderdag 4 juni

10.30 - ca. 14.00 uur

Het leven van het ogenschijnlijk perfecte stel Ivy en Theo lijkt eenvoudig: een succesvolle carrière, een liefdevol huwelijk, geweldige kinderen. Maar onder de façade van hun vermeende ideale leven broeit een storm. Als Theo's carrière een duikvlucht neemt terwijl Ivy's eigen ambities een hoge vlucht nemen, ontbrandt een tondeldoos van hevige concurrentie en verborgen wrok.. Filmduur: 105 min. De gezellige lunch is in de foyer van de Luifel aan lange tafels.

LET OP: Reserveren is verplicht.

Entree Film & lunch: € 13,50.



Gezond Natuur Wandelen

Woensdag 3, 10, 17 en 24 juni
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.

Schaakclub

Woensdag 3, 10, 17 en 24 juni
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.

NIEUWE DAG!



**Biljart inloop
in de Molenwerf**
NIEUW: nu op donderdag!
Donderdag 4, 11, 18 en 25 juni
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.

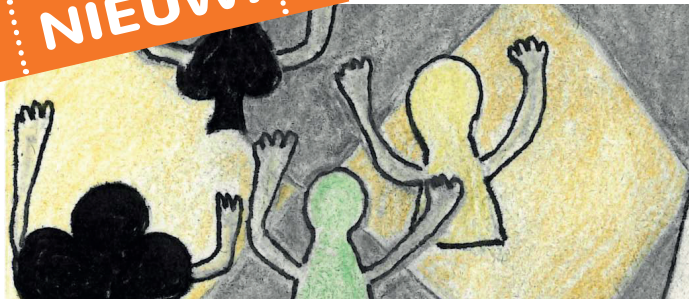


Zomerprogramma in de Pauwehof

Elke woensdagochtend vanaf 3 juni is er 11 weken lang een rijk gevuld zomerprogramma in de Pauwehof. Van ontspannen, iets nieuws ontdekken of plezier hebben: voor iedereen is er iets leuks. o.a. Tai Chi/Qi gong, beeldhouwen of kunstgeschiedenis. Maar u kunt ook:

- Meedoen met Hatha Yoga of Stoelyoga;
- Aquarelleren met bijzondere effecten;
- Beeldhouwen met speksteen; of
- Gezellig koffie komen drinken met uw handwerk bij de creatieve inloop op woensdag en vrijdag. Komt u ook een keer?

NIEUW!



Spelletjesmiddag met Serge
4, 11, 18 en 25 juni (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.. het is gratis! Gezelschapspelletjes verbinden en geven plezier. Serge Daudeij is de spelleider en helpt indien nodig. Tot ziens in de foyer van de Luifel!



Sociëteit de Pauwehof
Vrijdag 5, 12, 19 en 26 juni
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.

Samenwerkingspartners

Spreekuur Werkgroep Toegankelijkheid

De Werkgroep Toegankelijkheid heeft haar maandelijkse spreekuur op woensdag 3 juni 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 9 en 23 juni.

Sport on Tour KR & ZV het Spaarne

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 zaterdag 13 juni van 11.00 - 12.30 uur bent u welkom bij de Koninklijke Roei- en zeilvereniging het Spaarne, Marisplein 5, Heemstede.

Koffie on Tour Zomereditie bij de Heemhaven

Kom langs op dinsdag 30 juni van 10.30 - 12.00 uur bij Woonzorglocatie de Heemhaven, Von Brücken Focklaan 20. 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 ook eens langs?

Sportservice 'Doortrappen' bij Nieuw Groenendaal

Op woensdag 3 juni van 10.00 - 11.30 uur is er een gratis training om o.a. fietsvaardigheid en verkeersinzicht te verbeteren (66 - 86+ jr). Houdt u van fietsen, maar ervaart u hier moeilijkheden mee? Dan is dit iets voor u! Op vrijdag 12 juni van 14.00 - 16.00 uur (56 - 86+ jr) leert u o.a. beter omgaan met de E-bike op drukke fietspaden, welke verkeersregels voor u gelden en hoe u fit en veilig blijft op de E-bike. Meenemen van een elektrische fiets is deze dag verplicht. Beide lessen zijn bij Nieuw Groenendaal, Sportparklaan 18 en zijn i.s.m. de Fietsersbond en Team Sportservice. Opgeven kan via t-s.nu/fietslessen.

Nabestaandencafé Heemstede gestopt

Helaas is er vanaf deze maand geen nabestaandencafé meer in Heemstede. Wel kunt u hiervoor terecht in Haarlem.

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 45.

Omgaan met kanker inloop Plein1

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

IPSO Huis Kennemerland, centrum voor leven met en na kanker, heeft wekelijkse een informatieochtend op Plein 1 (Plein binnen, begane grond), op donderdag tussen 10.00 - 12.00 uur.

Na de diagnose kanker is niets meer hetzelfde. Hoe vind je opnieuw kracht, rust en plezier? IPSO Huis Kennemerland kan je hierbij ondersteunen met locaties in Haarlem en Santpoort. Loop gerust binnen voor informatie. Op donderdag 28 mei vindt de officiële opening plaats met medewerking van Irene Moors en wethouder Arianne de Wit.. Je bent van harte welkom!



Vriendinnenclub met themagesprek

**Maandag 8 juni
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.



Film & lunch 'Splitville' (2025) Komedie Donderdag 18 juni 10.30 - ca. 14.00 uur

Ashley vraagt de scheiding aan van de goedhartige Carey. Op zoek naar morele steun trekt deze naar zijn vrienden Julie en Paul. Het stel onderhoudt een open huwelijk wat meteen hun succes voor hun geluk verklaart. Wanneer Carey te ver gaat veroorzaakt hij chaos in de relaties. Filmduur: 104 min.

De gezellige lunch is in de foyer van de Luifel aan lange tafels. LET OP: Reserveren is verplicht. Entree Film & lunch: € 13,50.

Start cursus Zing je vrij

**Met Henriette Middelkoop
Dinsdag 9 juni
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 11 juni
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.

Mediacafé Plein1

**Donderdag 11 en 28 juni
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 juni is het Mediacafé op de 4e donderdagmiddag (28 juni) via de Bibliotheek.