

• FILMS • LEZINGEN • WORKSHOPS • ONTMOETING •

## NIEUWSBRIEF - MEI 2026

### MEI 2026

Vrij 01 mei	10.30 uur	Sociëteit de Pauwehof (iedere week)
Ma 04 mei	14.30 uur	Spelletjesmiddag in 't Bremmetje
Di 05 mei	10.00 uur	Historische wandeling met HVHB 'Lagere scholen' in het Pomphuis
Wo 06 mei	10.00 uur	SeniorWeb Workshop 'Wachtwoorden veilig bewaren'
Wo 06 mei	10.00 uur	Gezond Natuur Wandelen (iedere week)
Wo 06 mei	13.30 uur	Schaakclub (iedere week)
Wo 06 mei	17.30 uur	Wij Eten Samen, gekookt door vrijwillige kookfanaten (iedere week)
Wo 06 mei	19.00 uur	NIEUW: Nu ook een taalloop in de avond! (iedere week)
Do 07 mei	10.30 uur	Film & lunch 'The son' (2022) drama met Anthony Hopkins
Do 07 mei	13.30 uur	Mediacafé op Plein1
Do 07 mei	14.00 uur	Biljartinloop in de Molenwerf (iedere week)
Do 07 mei	14.30 uur	NIEUW: Spelletjesinloop met Serge, bordspellen zijn aanwezig (iedere week)
Ma 11 mei	14.00 uur	Vriendinnenclub met themagesprek 'Verandering'
Di 12 mei	10.30 uur	Taalclub met koffie voor oefenen Nederlands voor iedereen (iedere dinsdag)
Di 12 mei	10.30 uur	NIEUW: Korte schildercursus (6x) in de Molenwerf met de Heemstroom
Di 12 mei	17.30 uur	Wij Eten Samen met kookvrijwilligers van de Heemstroom (elke week)
Wo 13 mei	10.00 uur	Extra SeniorWeb 2-daagse Opmiscursus 'Android smartphone' (1e les)
Wo 13 mei	14.00 uur	Workshop Zing je vrij met Henriette van Middelkoop
Di 19 mei	10.00 uur	Historische wandeling met HVHB 'Lagere scholen' in het Pomphuis
Di 19 mei	10.00 uur	SeniorWeb Open inloop met themapresentatie 'Apps op de smartphone'
Wo 20 mei	10.00 uur	Extra SeniorWeb 2-daagse Opmiscursus 'Android smartphone' (2e les)
Do 21 mei	10.30 uur	Film & lunch 'the North' (2025) Drama/Avontuur
Do 21 mei	10.30 uur	Workshop Bijou doosjes mozaïeken met Gaby Godijk in de Molenwerf
Do 21 mei	16.00 uur	NIEUW: Tussen koffie en borrel
Do 21 mei	20.30 uur	Yoga Nidra workshop in de Luifel met Marijke Visser
Wo 27 mei	19.30 uur	Trefpunt Dementie 'Vrijwillig levenseinde bij dementie'

### VOORPROEFJES JUNI 2026

Ma 01 juni	14.30 uur	Spelletjesmiddag in 't Bremmetje met biljart
Do 04 juni	10.30 uur	Film & lunch The Roses (2025) Komisch drama
Ma 08 juni	14.00 uur	Vriendinnenclub met themagesprek
Do 11 juni	20.30 uur	Yoga Nidra Workshop in de Luifel met Marijke Visser
Do 18 juni	10.30 uur	Film & lunch Splitsville (2025) Komedie

**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

## Sociëteit de Pauwehof

Vrijdag 1, 8, 15, 22 en 29 mei  
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 inloopmoment. 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 4 mei 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.

## Schaakclub Woensdag 6, 13, 20 en 27 mei 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.



## Historische wandeling 'Lagere scholen' in het Pomphuis Dinsdag 5 en 19 mei 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. We wandelen naar het Pomphuis waar de expositie 'Schoolherinneringen' is. Deze expositie geeft een beeld van het lager onderwijs op de Heemstedse en Bennebroekse scholen tot 1980.

- 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](mailto:info@wijheemstede.nl) of belt u 023 - 548 38 28.



**seniorweb**  
Haarlem

## SeniorWeb Workshop Wachtwoorden veilig bewaren Woensdag 6 mei 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](http://www.seniorwebhaarlem.nl).



## Gezond Natuur Wandelen

Woensdag 6, 13, 20 en 27 mei  
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.



## WIJ Eten Samen

In de Luifel

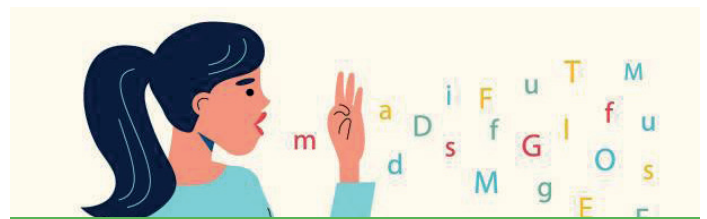
Dinsdag 12, 19 en 26 mei  
Woensdag 6, 13, 20 en 27 mei  
vanaf 17.00 uur inloop  
eten om 17.30 uur

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. 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 >>>>>>**



## Taalclub met koffie

Voor wie Nederlands wil oefenen  
Dinsdag 12, 19 en 26 mei  
van 10.30 - 12.00 uur

Elke dinsdag (behalve schoolvakanties) is er een gratis taalinloop 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 6, 13, 20 en 27 mei  
19.00 - 20.30 uur

Elke woensdag (behalve schoolvakanties) is er nu ook in de avond een gratis taalinloop 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.

**\*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](http://www.activiteitenwijheemstede.nl/activiteiten) (zoek op 'eten' en kies de juiste datum). Geeft u ook door of u vegetarisch eet?



## Film & lunch

**The Son (2022)**

**Drama met Anthony Hopkins**

**Donderdag 7 mei**

**10.30 - ca. 14.00 uur**

Peter leidt een leven met zijn nieuwe partner en hun baby. Dat leven wordt op zijn kop gezet wanneer zijn voormalige vrouw Kate met hun tienerzoon Nicholas aan zijn deur komt kloppen. Ze hoopt dat Peter hun zoon kan helpen om zijn levenslust terug te vinden. Sinds de scheiding van zijn ouders is hij niet meer dezelfde. Filmduur: 123 min.

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

LET OP: Reserveren is verplicht.

Entree Film & lunch: € 13,50.



## Mediacafé Plein1

**Donderdag 7 en 21 mei  
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 (21 mei) via de Bibliotheek.

## NIEUWE DAG!



## Biljart inloop

in de Molenwerf

**NIEUW: nu op donderdag!**

**Donderdag 7, 14, 21 en 28 mei**

**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.

## NIEUW!



## Spelletjesmiddag met Serge

**7, 14, 21 EN 28 mei (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!





## Vriendinnenclub met thema 'Verandering'

Maandag 11 mei  
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.

## EXTRA CURSUS!



## SeniorWeb Opfriscursus Android smartphone Woensdag 13 en 20 mei (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. Kosten € 15,- voor 2 lessen..

Meer informatie over de inhoud van de SeniorWeb cursussen vindt u op [www.seniorwebhaarlem.nl](http://www.seniorwebhaarlem.nl).

**NIEUW!**



## Korte schildercursus (6x) in de Molenwerf met de Heemstroom Dinsdag 12 mei - 16 juni 10.30 - 12.30 uur

Ontdek je creatieve talent tijdens onze gloednieuwe cursus tekenen en schilderen.

Twee lokale organisaties bundelen hun krachten! Samen brengen we kunst naar de buurt met deze bijzondere nieuwe lessenreeks. We gaan aan de slag in het atelier in de Molenwerf.

Onder de vakkundige begeleiding van kunstdocente Miranda Draijer word je begeleid in je traject tot een mooi eindresultaat. Of je nu een beginner bent die voor het eerst een penseel vasthoudt of al wat ervaring hebt en je techniek wilt verdiepen: iedereen is welkom.

Je hoeft zelf nergens aan te denken, want de cursus is inclusief al het benodigde materiaal. Het enige wat je mee hoeft te brengen is je eigen enthousiasme!

Docent: Miranda Draijer

Dit is een activiteit van Wij Heemstede i.s.m. ontmoetingscentrum Heemstroom.

Opgeven kan via 023 - 548 38 28 of bij de Pauwehof 06 - 36 24 12 65, of via email [info@wijheemstede.nl](mailto:info@wijheemstede.nl).

## Workshop Zing je vrij Met Henriette Middelkoop Woensdag 13 mei 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](mailto:info@wijheemstede.nl), 023-548 38 28 of bij de receptie van de Luifel.

## SeniorWeb Open inloop

**Dinsdag 19 mei**  
**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: 'Apps op de smartphone, voor elk wat wils'. Zowel op de iPhone als op een Android telefoon kun je kiezen uit miljoenen Apps. Welke heeft iedereen eigenlijk nodig en welke Apps zijn handig of leuk als extra. En nog belangrijker: hoe maak je een keuze die voor jou geschikt is. Hoe zie je of een App hoog wordt gewaardeerd of veel wordt gebruikt?



## Film & lunch

**'The North' (2025) Drama/Avontuur**  
**Donderdag 21 mei**  
**10.30 - ca. 14.00 uur**

Tien jaar nadat ze beste vrienden en huisgenoten waren geworden, beginnen Chris en Lluís aan een 600 kilometer lange wandeltocht door de Schotse Hooglanden. Ze volgen de West Highland Way en de Cape Wrath Trail en brengen 30 dagen samen door in de natuur, in de hoop hun ooit zo sterke vriendschap nieuw leven in te blazen. De eenzaamheid en stilte van de Hooglanden dwingen hen om de harde realiteit onder ogen te zien over zichzelf, hun vriendschap en wat het werkelijk betekent om stil te staan en te luisteren.

Filmduur: 130 min.

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

LET OP: Reserveren is verplicht.

Entree Film & lunch: € 13,50.



## Trefpunt Dementie Vrijwillig levenseinde bij dementie

**Woensdag 27 mei**  
**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: Het vrijwillige levenseinde bij dementie. Dit roept veel vragen op bij alle direct betrokkenen.

Een ervaren arts geeft uitleg en aan het einde van de avond weet u wat wel en wat niet mogelijk is.

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.

# Samenwerkingspartners

## Spreekuur Werkgroep Toegankelijkheid

De Werkgroep Toegankelijkheid heeft haar maandelijkse spreekuur op woensdag 6 mei op Plein 1, Julianaplein 1, Heemstede. Meer informatie? Kijk op: [www.werkgroep toegankelijkheid heemstede.nl](http://www.werkgroep toegankelijkheid heemstede.nl).

## Tandem Mantelzorg Inloop Plein1

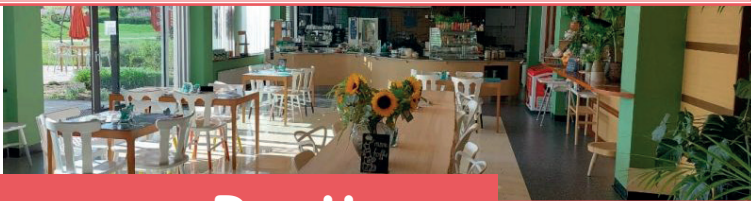
Yvet van Bladeren van Tandem Mantelzorg zit om de week op dinsdag (even weken) van 10.00 - 12.00 uur in Plein 1 (Plein Binnen, begane grond) met een inloopmoment voor mantelzorgers. Heeft u een vraag of wilt u kennis maken, loop gerust eens binnen! In januari kan dat op 12 en 26 mei.

## Sport on Tour Jeu de Boules op het HBC voetbal terrein

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 13 mei om 10.00 uur bent u welkom bij de Jeu de Boulesbaan op het HBC Voetbal terrein, Cruquiusweg 39, Heemstede.

## Koffie on Tour Wintereditie bij Ons Tweede Thuis

Kom langs op dinsdag 26 mei van 10.00 - 11.30 uur bij Ons Tweede Thuis in het Spaarne Ziekenhuis Heemstede, Händellaan 2A. 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?



## Heemstedse Kunstkring Kunstmuseum Den Haag

Op woensdag 27 mei organiseert de Heemstedse Kunstkring een busexcursie naar het Kunstmuseum in Den Haag. U bent uitgenodigd om als introduc e mee te gaan. Heeft u interesse, stuurt u dan een mail naar Ellen Swart, [ellen@heemstedsekunstkring.nl](mailto:ellen@heemstedsekunstkring.nl)

## 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](mailto:m.bergen@philadelphia.nl) / 06 - 11 42 56 37 of [geralda.vanasselt-vandijk@philadelphia.nl](mailto:geralda.vanasselt-vandijk@philadelphia.nl) / 06 - 11 11 67 45.

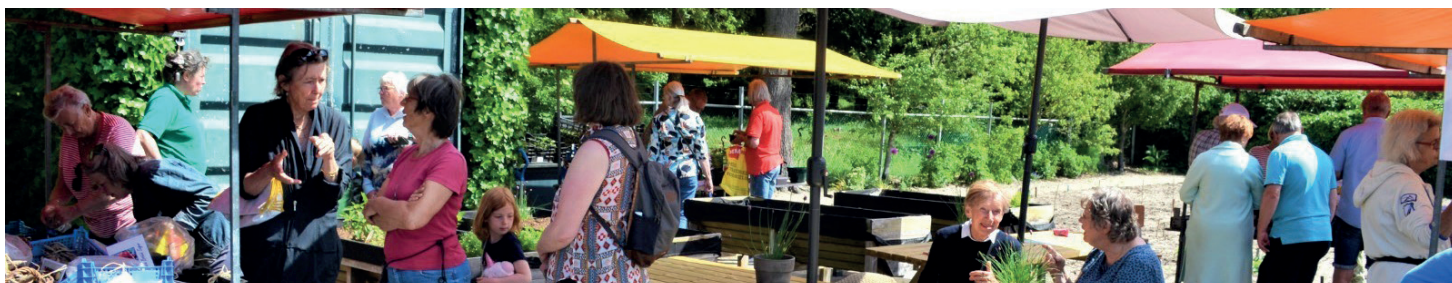
## IPSO Huis Kennemerland inloop Plein1

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

IPSO Huis Kennemerland, centrum voor leven met en na kanker is vanaf 2 april gestart 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 Moestuinmarkt Zaterdag 9 mei van 11.00 - 15.00 uur

Eén dag voor moederdag, organiseert Kom In Mijn Tuin de jaarlijkse moestuinmarkt. Bekend om de fameuze groenten- en tuinplanten, de heerlijke aardbeien, bloembollen en fijne standjes. Allemaal biologisch, onbespoten groeten. Er zijn heerlijke taarten van de Hartenkamp, koffie en thee om rustig de moestuin in je op te nemen. Mochten er moeders het hele jaar willen genieten van een sterke tuinplant, dan is dit het moment om je inkopen te doen! Voor de kinderen is de samenwerking met de pony's opgezet en kan er een leuk rondje worden gereden. De markt is bij Kom In Mijn Tuin, moestuin in het Groenendaalse bos, Herenweg 18 in Heemstede.

**NIEUW!**

## Tussen koffie en borrel op de 3e donderdag vd maand in de Luifel Donderdag 21 mei 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!

## 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?

## Yoga Nidra workshop

Met Marijke Visser  
Donderdag 21 mei  
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 datum is: 11 juni.

## Workshop Bijou doosjes mozaïeken met Gaby Godijk Donderdag 21 mei van 10.30 - 12.30 uur

Een leuke creatieve workshop van Gaby, altijd heel gezellig en er ontstaat als vanzelf iets moois uit je handen! Deze workshop is i.s.m. de Heemstroom en in de Molenwerf, Molenwerfslaan 11. Kosten: € 15,-  
Opgeven kan bij Gaby:  
06 - 14 23 45 80.

