



Activiteiten
Brochure
2026-2027

Welzijn: 'weten dat je er niet alleen voor staat'



Wijsterk

in sociaal werk
Bloemendaal Heemstede





Welzijn

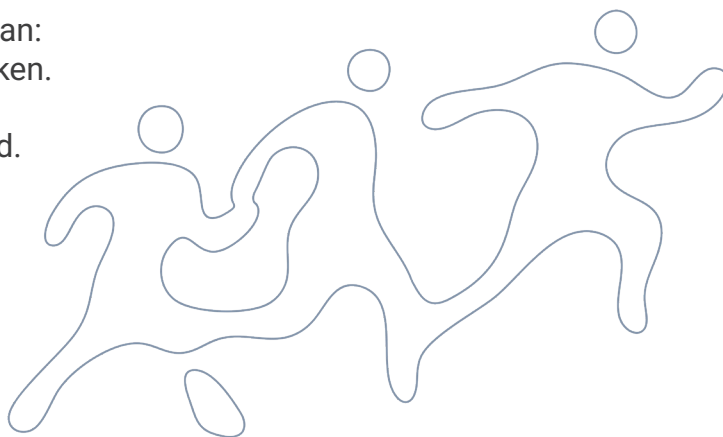


Voor u ligt onze vertrouwde brochure, maar dan in een nieuw jasje.
Per 1 juni 2026 zijn WIJ Heemstede en Welzijn Bloemendaal samen verdergegaan
onder een nieuwe naam en met een nieuwe uitstraling.
Dat ziet u terug in onze kleuren.

Wat hetzelfde is gebleven, is waar wij voor staan:
vertrouwde dienstverlening, dichtbij en betrokken.

In deze brochure leest u meer over ons aanbod.
Veel leesplezier!

Carola van Oerle en Johan van Buren
Directeur-bestuurders
Sterk Bloemendaal Heemstede





Sterk Bloemendaal Heemstede is er voor jong en oud.

Samen met inwoners en samenwerkingspartners werken we aan fijne, betrokken wijken waarin iedereen mee kan doen.

We hechten veel waarde aan een omgeving waar mensen zich welkom en thuis voelen.

Onze activiteiten zijn erop gericht dat bewoners elkaar leren kennen en om verbondenheid te versterken. Tegelijk bieden we ondersteuning aan wie dat nodig heeft. Dat doen we dichtbij huis, in de wijken én op onze locaties in Heemstede en Bloemendaal.

Met een gevarieerd aanbod geven we jong en oud op een positieve en toegankelijke manier een steuntje in de rug. Werk dat ertoe doet – en waar we zelf ook veel voldoening uit halen.

Welzijn is ook: 'weten dat je er niet alleen voor staat'

In deze brochure vind je ons activiteitenprogramma voor het nieuwe seizoen 2026 - 2027.

Veel mensen denken dat we alleen activiteiten organiseren in Heemstede voor ouderen, maar niets is minder waar! We zijn er voor alle inwoners van Heemstede en Bloemendaal van 0 tot 100+ jaar.

Volg ook onze socials en maandelijkse nieuwsbrief!

Of lees ons jaarverslag op www.sterkbloemendaalheemstede.nl.

Loop eens binnen op één van onze locaties.



sterkbloemendaalheemstede



@sterkbloemendaalheemstede

@heemstedejongerenwerk



Jongerenwerk Heemstede





Jeugdwerk, jouw plek, jouw groei!

We organiseren van alles voor kids en jongeren van 0 tot 23 jaar.

Of je nu lekker wilt spelen bij het kinderwerk (tot 12 jaar), de sprong naar de middelbare school waagt met ons tienerprogramma (10 - 15 jaar) of je weg zoekt als jongvolwassene in het jongerenwerk, je staat er niet alleen voor.

Voor meiden die behoefte hebben aan een eigen omgeving, is er bovendien ons specifieke meidenwerk.

Weekprogramma middag

Dag:	Activiteit:	Leeftijd:	Tijdstip:
Maandag	Werk aan de Winkel	Vanaf 11 jaar	15.30 - 18.30 uur (1e maandag vd mnd)
Dinsdag	Open inloop	Vanaf 11 jaar	15.00 - 17.00 uur
Donderdag	Meidenclub	Vanaf 10 jaar	15.30 - 17.00 uur
Vrijdag	Open inloop	Vanaf 11 jaar	15.00 - 17.00 uur

Weekprogramma avond (vanaf september)

Dag:	Activiteit	Leeftijd:	Tijdstip:
Dinsdag	Open inloop	Tot 24 jaar	19.00 - 21.00 uur
Vrijdag	Open inloop	Tot 24 jaar	19.00 - 22.00 uur

Voor de actuele programma's en activiteiten, hou onze socials in de gaten!

Open inloop

Zin om even te chillen, nieuwe mensen te ontmoeten of gewoon een spelletje te spelen? Tijdens de open inloop ben je welkom zoals je bent. Je kunt onder meer videogames spelen, darten, tafelvoetballen of gewoon lekker relaxen op de bank met een stripboek. Alles draait om plezier, ontspanning en contact met anderen in een veilige en gezellige sfeer. De open inloop is dé plek om nieuwe vrienden te maken, jezelf te zijn en even helemaal niets te hoeven na een drukke dag.

Meidenclub vanaf 10 jaar

De meidenclub is een plek speciaal voor meiden en jonge vrouwen. Het is een veilige en gezellige omgeving waar je jezelf kunt zijn, andere meiden ontmoet en samen leuke dingen doet.

We organiseren creatieve, sportieve, culturele en gezellige activiteiten die aansluiten bij wat meiden bezighoudt. Denk aan workshops, gesprekken, beauty, kunst, koken, uitstapjes of gewoon samen chillen. Er is ook ruimte om te praten over onderwerpen die belangrijk voor je zijn, zoals vriendschap, liefde, zelfvertrouwen, grenzen aangeven, cultuur, discriminatie of dingen waar je mee zit.

Je hoeft het niet alleen te doen: er is altijd iemand die naar je luistert en met je meedenkt.

De meidenclub helpt je om sterker in je schoenen te staan, jezelf beter te leren kennen en met meer zelfvertrouwen je eigen keuzes te maken.

Wil jij je eigen Meideninloop vanaf 15 jaar op donderdagavond?

Ben je een meid van 15 jaar of ouder en wil je graag een eigen inloop voor jou en je vriendinnen? Meld je dan aan bij het jongerenwerk. Wij helpen jou en je vriendinnen om jullie eigen mogelijk te maken inloop op donderdagavond, van 19.00 tot 21.00 uur.



Vrijwilliger worden? (vanaf 10 jaar)

Ben je 10 jaar of ouder en wil je graag zelf activiteiten bedenken en helpen organiseren samen met vrienden of vriendinnen? Meld je dan snel aan voor onze activiteitencommissie! Als vrijwilligersgroep krijg je je eigen budget. Daarmee kun je, met ondersteuning van de jongerenwerker, activiteiten organiseren in jongerencentrum Plexat of ergens anders in de wijk.



Werk aan de Winkel

'Werk aan de Winkel' is een project waarin tieners de kans krijgen om kennis te maken met verschillende beroepen op plekken waar zij normaal gesproken niet komen.

Iedere eerste maandag van de maand staat er een bijzonder bezoek gepland, waarbij tieners een kijkje achter de schermen krijgen bij uiteenlopende beroepen met maatschappelijke relevantie.

We gaan o.a. naar: Boerderij de Heerenboeren, de reddingsbrigade, de algemene begraafplaats tijdens Dodenherdenking, de politie, de brandweer en een afvalverwerkingsbedrijf.

Heb je zelf een leuk idee voor een werkbezoek? Laat het ons weten!

Op maandag 6 juli gaan we naar de Reddingsbrigade. Meld je snel aan met de onderstaande QR-code.

Werk aan de Winkel komende data:

Maandag

6 juli,

7 september,

5 oktober,

2 november en

7 december



Contactgegevens

Paul Steenkist:

06 - 25 40 56 83 (ook voor Whatsapp)

jongerenwerk@sterkbloemendaalheemstede.nl

Wil je meer info of opgeven?
Scan de QR code!



Vakantieactiviteiten vanaf 10 jaar

We organiseren iedere vakantie activiteiten, zoals uitstapjes naar een escaperoom, trampolinepark of bowlingbaan. Ook bieden we de hele zomervakantie sport in de wijk aan in samenwerking met SportSupport. Dit start op 24 juni. Op het voetbalveldje aan de Vrijheidsdreef gaan we iedere woensdagmiddag van 16.00 tot 17.00 uur op een sportveld voetballen, basketballen of een andere sport naar keuze beoefenen.

VoorleesExpress en DoorleesExpress

Voor kinderen met een taalachterstand is er de VoorleesExpress (2 t/m 8 jr) en de DoorleesExpress (9 t/m 12 jr).

Een half jaar lang komt er een vrijwilliger bij het gezin thuis om actief aan de slag te gaan met lezen en taal. Samen met de ouders zorgt de VoorleesExpress voor (meer) taal- en leesplezier in het gezin.

Ouders maken een belangrijk deel uit van het traject en zij worden ondersteund door de vrijwilliger om taal en voorlezen een blijvend plekje in het gezin te geven.

Meer weten of meedoen? Kijk op de website van Sterk Bloemendaal Heemstede of van de VoorleesExpress. Neem voor vragen contact op met Els Boon, heemstede@voorleesexpress.nl, tel. 06 - 14 95 67 31.



Kom In Mijn Tuin (KIMT): moestuintjes voor kinderen en generaties

Kom In Mijn Tuin (KIMT) is 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 begeleiders ga je wekelijks aan de slag met het zaaien, planten en oogsten, in een 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 de begeleiders je 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!

Meer info over de kinder- of generatietuin?

Mail Angelique op: kimt@sterkbloemendaalheemstede.nl.



Peuter & Kleuterpret

1x per maand op zondag is er van alles voor kinderen van 2,5 t/m 6 jaar te beleven.

Aan de hand van een thema wordt een verhaal voorgelezen, de kinderen kunnen kleuren, knutselen, pannenkoek eten, filmpje kijken. Kom gezellig langs en neem je vader, moeder, opa of oma mee.

Entree: € 6,- p. kind. Ouders/begeleiders zijn gratis.

De tijd is van 11.00 - 12.30 uur. Locatie: Plexat in de Luifel.

Speelgroep 0 - 2,5 jaar: er is weer plaats!

Een speel- en ontmoetingsplek waar je elke woensdag (niet in schoolvakanties) andere ouders en kinderen van 0 - 2,5 jaar kunt ontmoeten. Het helpt je om stimulerende activiteiten met je kind te doen zoals spelen, lezen en knutselen. Een ervaren sociaal werker helpt met het leggen van contacten en denkt graag mee wanneer je vragen hebt.

Kosten: € 1,50 per keer. Tijd: 9.30 - 11.00 uur.

Locatie: de Pluizebol, Eykmanlaan 39A. Graag van tevoren aanmelden bij Lies Leen.

Meer informatie?

Peuters en kinderen:

Lies Leen

liesleen@sterkbloemendaalheemstede.nl

06 - 49 92 52 93 (ook voor Whatsapp)



Spelen met Taal

Elke woensdagmiddag wordt er in Plein1 een prentenboek voorgelezen aan kinderen tussen de 4 en 8 jaar.

Daarna spelen we met taal door bijvoorbeeld kunst of muziek te maken.

Tijd: 14.00 - 15.00 uur. Kosten: € 0,50 per keer.



Buurtcommunity



Maak kennis met

Daniëlle de Haan, Sociaal werker en buurtverbinder.

Samen bouwen we aan een Buurtcommunity

In de wijken **de Glip**, **Merlenhove** en **de Indische buurt** bouwen we samen aan een hechte en sterke Buurtcommunity. Samen staan we sterk. We werken aan een weerbare en hechte gemeenschap met actieve bewoners, waar iedereen kan meedoen en waar we naar elkaar omkijken. Zo ontstaat een buurt waarin we elkaar zien, steunen en versterken.

Bewoners bundelen hun krachten, of helpen elkaar juist individueel bij kleine en soms onverwachte hulpvragen. Maar er zijn ook bewoners die elkaar nog niet of niet zo goed kennen.

Waar mensen elkaar vinden, groeit de kracht van de wijk

Een belangrijk onderdeel van het bouwen aan een Buurtcommunity is dat er voldoende plekken zijn om elkaar te ontmoeten. Plekken waar ruimte is voor een praatje, een activiteit, een kop koffie of een goed idee. Zo wordt deze ontmoetingsplek het kloppend hart van de buurt, een plek van energie, verbinding en creativiteit.

Er zijn al ontmoetingsplekken in de Pauwehof, de Molenwerf, 't Trefpunt in de Glip en binnenkort in de buurtkamer, locatie Princehof.

Een sterke buurt begint met kleine ontmoetingen

Wil jij meehelpen om jouw buurt sterker te maken? Dan zoeken we jou!

Of je nu af en toe wilt helpen, een idee wilt aandragen of gewoon wilt meedenken, jouw inzet maakt het verschil. Met elkaar bouwen we aan een buurt waar iedereen fijn kan wonen, door verbondenheid en buurtkracht. Een sterke wijk maken we samen.

Wie kan meedoen?

Iedere bewoner kan en mag meedoen. We geloven in eigenaarschap van de buurtbewoners. Daarom pakken we dingen ván en mét de wijk aan.

De kennis en ervaring van bewoners is leidend: jullie weten immers het beste wat er speelt en wat nodig is.

Meld je aan en doe mee!

Daniëlle de Haan
tel. 06 - 51 52 39 70

Sterk Bloemendaal

Heemstede

locatie 't Trefpunt

Dr. J.R. Thorbeckelaan 162



Ontmoeten in de buurt

Even voorstellen

Daniëlle en Ellen zijn sociaal makelaars (buurtverbinders) bij Sterk Bloemendaal Heemstede. Ze zijn een vertrouwd gezicht in jouw buurt.

De sociaal makelaars zijn actief in de volgende buurten:

- Provinciënwijk (Daniëlle de Haan)
- Oude dorp, Indische buurt en omgeving (Daniëlle de Haan/Ellen Swart)
- De Glip, Glipperdreef & Staatsliedenbuurt (Ellen Swart/Daniëlle de Haan)
- Centrum (Ellen Swart)

Wat doen de sociaal makelaars? (buurtverbinders)

Allereerst luisteren naar de bewoners. Welke ideeën leven er voor de buurt?

Wat wordt gemist in de buurt? Zijn er veel onderlinge contacten in de buurt?

Sociaal makelaars helpen buurtbewoners om hun eigen ideeën te realiseren.

Daarnaast stimuleren ze dat buurtbewoners elkaar kennen, naar elkaar omkijken en er voor elkaar zijn.

Want een goede buur is altijd dichtbij! Ook als er ideeën van kinderen of jongeren zijn voor de buurt is er van alles mogelijk. Onze jeugdwerkers denken graag mee en ondersteunen waar nodig.

Zo zijn er al verschillende mooie initiatieven ontstaan door de inzet van betrokken buurtbewoners.

Zoals bijvoorbeeld het Tramhuisje op de Glip waar wekelijks activiteiten georganiseerd worden door enthousiaste buurtbewoners. Deze activiteiten zijn te vinden op www.tramhuisjeheemstede.nl.

Buurtactiviteiten Molenwerf

Vanaf het 100-jarig bestaan van de Molenwerf zijn ook hier nieuwe activiteiten voor de buurtbewoners gerealiseerd: een gezellige biljartinloop op donderdagmiddag van 14.00 - 16.00 uur en regelmatig een korte creatieve cursus of workshop.

Ook een idee voor de eigen buurt?

Neem contact met ons op: 023 - 548 38 28,
info@sterkbloemendaalheemstede.nl.



Ideeën? Vragen?

Daniëlle de Haan

tel. 06 - 51 52 39 70

Ellen Swart

tel. 06 - 40 30 45 98



Spelletjesmiddag in 't Bremmetje met biljart

Iedere eerste maandag van de maand is er een spelletjesmiddag in Café 't Bremmetje, Raadhuisstraat 12, Heemstede. Een initiatief tussen de Brem en Sterk Bloemendaal Heemstede. Er kan gebiljart, gesjoeld en gekaart worden onder het genot van een drankje en met jaren '50-'60 muziek op de achtergrond. Opgeven niet nodig.

Tijd: 14.30 - 16.30 uur. De eerstvolgende data zijn: 7 juli, 4 aug, 1 sept, 6 okt, 3 nov en 1 dec.

Vriendinnenclub

Bij de Vriendinnenclub ontmoet je nieuwe mensen en groeien er vaak hechte vriendschappen.

Lijkt het je leuk om eens aan te sluiten? Je bent van harte welkom en deelname is gratis.

De Vriendinnenclub komt elke tweede maandag van de maand bijeen in de Luifel. Tijdens het eerste uur gaan we in twee kleine groepjes met elkaar in gesprek over een thema waar je niet altijd vanzelfsprekend over praat, ondersteund door een gedicht. Daarna komen de groepen samen om bij te praten en samen plannen te maken voor gezellige activiteiten.

Tijd: 14.00 - 16.00 uur. De eerstvolgende data zijn: 13 juli, 10 aug, 14 sept, 12 okt, 9 nov en 14 dec.

Wanneer je liever niet deelneemt aan het themagesprek ben je van harte welkom vanaf 15.00 uur.

Van tevoren opgeven hoeft niet maar mag wel! Neem contact op met Ellen Swart: 06 - 40 30 45 98.

Historische wandelingen

Op de eerste en derde dinsdag van de maand kun je mee met een historische wandeling met een gids van de Historische Vereniging Heemstede Bennebroek.

Op de eerste dinsdag van de maand is de wandeling wat intensiever en van 10.00 - 12.00 uur.

Op de derde dinsdag is het tempo langzamer en de wandeling wat korter, van 10.00 - 11.30 uur.

Deze wandeling is i.s.m. de Oppeppers van Kennemerhart.

Eerstvolgende data zijn 1 en 15 sept, 6 en 20 okt, 3 en 17 nov en 1 en 15 dec. De wandelingen zijn gratis.

Opgeven voor de wandelingen is nodig en kan op bovenstaand telefoonnummer.



Leuke uitjes app-groep

Heb je zin om nieuwe mensen te ontmoeten en samen leuke dingen te doen, meld je dan aan voor de 'Leuke-uitjes-appgroep' en ga gezellig mee!

Wil je meer informatie, bel Ellen Swart, tel. 06 - 40 30 45 98.

Sterk Samen Eten

Op dinsdag en woensdag ben je welkom in de Luifel voor een gezellige driegangenmaaltijd, met koffie of thee toe. Enthousiaste vrijwilligers koken met veel liefde en aan de mooi gedekte tafels ontstaan fijne gesprekken in een warme, open sfeer. Op dinsdag staan de kookhelden van de Heemstroom van Zorgbalans achter het fornuis, op woensdag neemt een andere groep kookliefhebbers het stokje over. Kosten: € 12,50 per persoon.

Opgeven voor Sterk Samen Eten

Opgeven kan telefonisch op 06 - 21 38 78 04, op woensdag tussen 9.30 – 11.30 uur en op donderdag tussen 13.30 – 15.30 uur.

Het menu van de woensdagavonden vind je op onze website www.sterkbloemendaalheemstede.nl onder Nieuws.

Film & lunch

Ben je een film liefhebber? Sluit dan eens aan bij onze film & lunch in de Luifel.

Vanaf september vertonen we om de week (behalve in de schoolvakanties) een mooie, bijzondere en vaak actuele film. Na afloop lunchen we samen aan lange tafels: een fijne gelegenheid om gezellig na te praten en nieuwe mensen te ontmoeten.

Tijd: film start om 10.30 uur, aansluitend lunch tot ca. 14.00 uur.

Kosten: € 14,50 inclusief lunch.

Eerste data zijn: 3 en 17 september, 1 en 22 oktober, 5 en 19 november, 3 en 17 december 2026.

Opgeven is nodig en kan via www.sterkbloemendaalheemstede.nl of op bovenstaand telefoonnummer.

Sterk Nieuwsbrief

Voor data van al onze ontmoetingsactiviteiten in 2026-2027 kijk je in onze maandelijkse Sterk Nieuwsbrief.

Je vindt deze op onze website www.sterkbloemendaalheemstede.nl.

Ook kun je de nieuwsbrief gratis ontvangen per e-mail.

Opgeven voor een abonnement kan door een mail te sturen naar: info@sterkbloemendaalheemstede.nl.



Ontmoeten en ontspannen

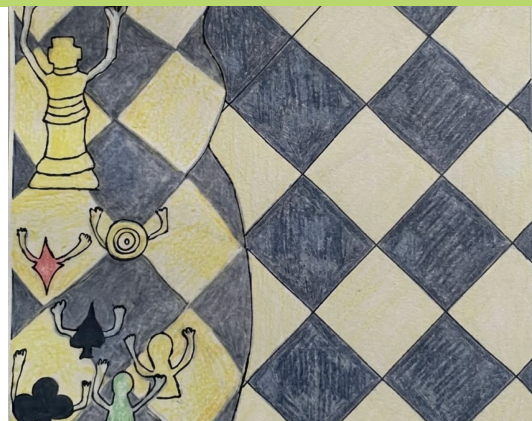
Spelletjesmiddag met Serge

Deze gratis (bord)spelmiddag is voor jong en oud.

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. Gezelschapsspelletjes verbinden en geven plezier.

Vrijwilliger Serge Daudeij is de spelleider en helpt indien nodig.

Tot ziens in de foyer van de Luifel op donderdagen van 14.30 – 17.00 uur.



Koffie on Tour - Zomer- en Winter Editie

Een aantal organisaties in Heemstede zet de deuren voor je open.

Sterk Bloemendaal Heemstede is er daar één van. Ook een aantal kerken hebben zich inmiddels bij dit initiatief aangesloten.

Je bent op alle plekken van harte welkom. Kom de sfeer proeven bij een organisatie waar je 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. Kom gezellig langs op de laatste dinsdag van de maand van 10.00 - 11.30 uur.

Zie voor actuele data en plekken onze maandelijkse nieuwsbrieven of de Heemsteder.

Onze Ko-bus met vrijwillige chauffeur kan per keer zeven mensen ophalen van huis als je niet op eigen gelegenheid kunt komen.

Neem voor vervoer contact op met Sterk Bloemendaal Heemstede in Plein1, tel. 023 - 528 85 10.

Opgeven? Vragen?

tel. 023 - 548 38 28

info@sterkbloemendaalheemstede.nl



Zingen is iets wat je bij uitstek samen doet. Je begint als vreemden en na een paar uur zing je met meer lef, heb je energie gekregen, voel je je blij en ga je weg alsof je elkaar al lang kent. Je leert voller en krachtiger zingen. Het gaat niet om goed of fout, mooi of lelijk. Zangervaring is niet nodig!

Start: Di 15 sept

Tijd: 13-15 u (di) / 10-12 u (vr)

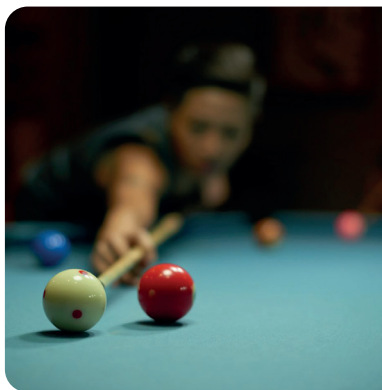
Kosten: € 143,- (13 lessen)

Locatie: de Luifel

Docent:

Henriette Middelkoop

Biljartclub Molenwerf



Gezellig elke week biljarten in de Molenwerf. Gedurende het seizoen zijn er meerdere ronden van onderlinge biljartwedstrijdjes. Er wordt gespeeld volgens de regels, maar ontspanning en gezelligheid staan voorop. De bar is open voor een drankje.

Start: Wo 27 augustus

Tijd: 19.00 - 23.00 uur

Kosten: € 126,- (40 keer)

Betaling: sep-mei 9x € 14,- p.mnd.

Locatie: de Molenwerf

Contactpersoon:

Theo Keukens

Schaakclub



Elke week ben je welkom op woensdagmiddagen 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.

Elke woensdag doorlopend

Tijd: 13.30 - 16.00 uur

Kosten: € 1,50 per keer

Locatie: de Luifel

Rummikub club



Hou je van een spelletje Rummikub en vind je het fijn om andere liefhebbers te leren kennen? Gewoon gezellig spelen en in de pauze bijpraten met elkaar?

Kom dan om de week (in de oneven weken) meedoen op woensdagmiddag in de Luifel.

Contactpersoon:

Henny Dernison.

Om de week op woensdag

Doorlopend

Tijd: 13.30 - 15.30 uur

Kosten: € 1,50 per keer

Locatie: de Luifel

De Sociëteit voor ouderen op Plein1

Bij onze Sociëteit is alles mogelijk en niks moet, een plek waar je elkaar wekelijks tegenkomt en samen kunt genieten van een kop koffie, goede gesprekken, spelletjes en meer!

Zo zijn we het afgelopen jaar naar een pannenkoekenhuis geweest hebben een Personenbingo gedaan en konden voluit meezingen met een koor wat bij ons op bezoek was, maar hebben ook jeux de boules en een Pubquiz gespeeld en moodboards gemaakt.

We hopen dat je regelmatig komt, want samen zorgen we voor een warme sociale omgeving. Een netwerk waarin we naar elkaar omkijken, ook rond de feestdagen, verjaardagen en bij ziekte.

Vanuit de Sociëteit worden verschillende andere activiteiten georganiseerd, je leest hier meer over op de volgende bladzijden. Heb je zelf ideeën, laat het ons weten! Neem vooral ook altijd je agenda mee, om afspraken in te noteren.



De Sociëteit bevindt zich in Plein1, en is elke woensdag van 10.00 tot 12.00 uur. Kosten: € 2,- p.keer.

Je kunt ook een strippenkaart kopen voor € 25,- (10x)

Sociaal werker Katinka Verdonk en de vrijwilligers staan elke week voor je klaar.

Wil je ook deelnemen aan de Sociëteit?

Neem dan van tevoren contact op met Katinka via telefoonnummer 023 - 528 85 10.

Sociëteit de Pauwehof

In 2025 is er een tweede Sociëteit gestart in de Pauwehof, ook daar ben je van harte welkom. Je hoeft je niet op te geven, maar kunt zo binnenlopen. Meer informatie vind je op pagina 27.

Vervoer

Ben je slecht ter been of woon je verder weg, dan kun je gebruik maken van het vervoer door vrijwilligers van Sterk Bloemendaal Heemstede om naar de activiteiten of afspraken te gaan.

Er zijn strippenkaarten te koop met 10 strippen à € 20, -. Binnen Heemstede kost 1 strip (enkele reis).

Bel hiervoor met ons kantoor op Plein1: 023 - 528 85 10.

Stoelyoga voor ouderen Plein1



Start: Ma 7 september
Tijd: 13.00 -13.45 uur
Kosten: € 252,- (42 keer)
Betaling: sep-mei 9x € 28,- p.mnd.
Locatie: Plein1

Voor ouderen die nog nooit aan yoga gedaan hebben of het weer op willen pakken en spieren en gewrichten willen blijven gebruiken. Gewoon omdat het lekker is. Ouder worden en yoga is een geweldige combinatie: voor ontspanning, spierversterking, verbetering evenwicht en voorkomen van valincidenten.

Docent:
Hanneke van den Tempel

Elpee Café



Start: Wo 30 september
Tijd: 15.00 - 16.30 uur
Kosten: € 3,- per keer
incl. drankje en hapje
Locatie: Plein1

Elke laatste woensdag van de maand is er een gezellige afsluiting met Ton. We draaien plaatjes op een heuse pick-up. Een gezellige plek waar je onder het genot van een hapje en drankje kunt luisteren naar muziek, muziekverhalen uit kunt wisselen en elkaar ontmoeten. Neem gerust eigen platen mee! Aan het eind wordt soms zelfs even gedanst! Graag vooraf aanmelden. Contactpersoon: Katinka Verdonk

Koffie met een goed gesprek



Start: Wo 16 september
Tijd: 13.30 - 15.00 uur
Kosten: gratis
Locatie: Plein1

Een plek waar je inspirerende gesprekken kunt voeren met leeftijdsgenoten, die net wat dieper gaan. Of je nu wilt luisteren, ervaring wilt delen of andere mensen ontmoeten. We praten aan de hand van een gedicht wat een thema introduceert.

Koffie met een goed gesprek is op iedere 3e woensdag van de maand.

Graag vooraf aanmelden.

Contactpersoon:
Katinka Verdonk.

Jeu de Boules op Plein1

Iedere maand op de laatste zaterdag is er een gezellige ochtend met Jeu de Boules op Plein 1. Om 11.00 uur wordt gestart met een kop koffie en zodra iedereen er klaar voor is, rollen de eerste ballen over de baan. Er wordt gelachen, gekletst en gespeeld zonder dat je een ervaren jeu de bouler hoeft te zijn. Het gaat vooral om samenkomen en elkaar beter leren kennen.

Nieuwe deelnemers zijn dan ook van harte welkom! Wil je eens meedoen?

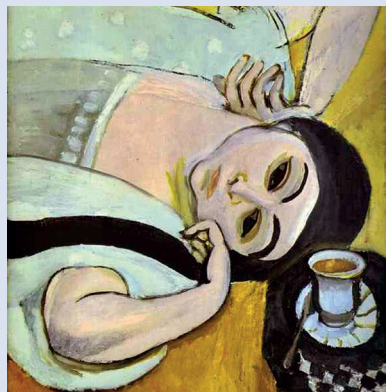
Kom gerust langs, ervaring is niet nodig.

Bij regen gaat het spel niet door, maar de koffie wel! Meer informatie: 023 - 548 38 28, vraag naar Margriet of Daniëlle.



Ontmoeten en ontspannen

Koffie met Kunst



Kunst kijken met elkaar kan ons verrassen en levert mooie gesprekken op. Iedereen ziet een kunstwerk anders. We bekijken de werken en bespreken wat we zien. Kennis van en ervaring met kunst is niet nodig. De dag en tijd voor Koffie met Kunst wordt later bekend gemaakt. Heb je interesse om mee te doen?

Start: wordt nog ingepland

Tijd: 10.30 - 12.00 uur

Kosten: € 27,50 (4 bijeenkomsten)

Locatie: Plein1

Contactpersoon:
Katinka Verdonk

Tel. 06 - 36 24 21 37 of

katinkaverdonk@sterkbloemendaalheemstede.nl

Bustochtjes



Tijd: vanaf 11.00 of 12.00 uur

Kosten: verschillen per keer

Locatie: Elders

Op diverse woensdagen gaan we met onze 'Ko-bus' naar de mooiste plekken om ons heen. Soms is dat naar de duinen of het strand, naar een museum of de bollenvelden. Met altijd een stop tussendoor voor koffie of lunch. Je kan thuis worden opgehaald. In de bus is plek voor 7 personen. Twee keer per jaar komt de nieuwe folder uit. Wil je deze ook ontvangen?

Informatie of aanmelden:
023 - 528 85 10

Crea Café De Losse Steek



Start: Vr 4 september

Tijd: 10.30 - 12.00 uur

Kosten: gratis

Locatie: Plein1

Lekker handwerken met naald en draad: breien, haken, borduren, alles is mogelijk. Vrijwilligers zorgen voor koffie, praktische hulp en ideeën. Gezelligheid en sociale contacten staan voorop.

Het is elke vrijdag in Plein1 en wordt georganiseerd i.s.m. Roads.

Contactpersoon:
Katinka Verdonk

tel. 06 - 36 24 21 37 of

katinkaverdonk@sterkbloemendaalheemstede.nl

Club Creatief



Start: Ma 21 september

Tijd: 14.00 - 16.00 uur

Kosten: € 260,- (26 lessen)

Betaling: **in 8 termijnen** € 32,50 p.mnd.

Locatie: de Luifel

Creativiteit en een gezellige sfeer gaan hier hand in hand. Het onderlinge contact is net zo belangrijk als het eindresultaat.

Deelnemers zijn vorig seizoen bezig geweest met o.a. mozaïeken, schilderen, en andere materialen en technieken. In de pauze drinken we met elkaar koffie of thee.

Docent: Gaby Godijk

Opgeven of vragen?

tel. 023 - 548 38 28 of

info@sterkbloemendaalheemstede.nl





Ontmoeten en ontspannen

OPEN HUIS in de Pauwehof Woensdag 26 augustus

10.00 - 12.00 uur



De Pauwehof

Een deel van de activiteiten voor ouderen wordt in samenwerking met de Diaconie van de Protestantse Gemeente Heemstede aangeboden in de Pauwehof aan de Achterweg 19 in Heemstede, naast de Oude Kerk op het Wilhelminaplein.

Sinds de jaren '70 bundelen Sterk Bloemendaal Heemstede en de Diaconie hun krachten in de Pauwehof. Een sociaal werker organiseert samen met een enthousiast team vrijwilligers een breed aanbod aan educatieve, creatieve en sportieve activiteiten, verspreid over het hele jaar. Daarnaast is er een speciaal zomerprogramma. Deelnemers worden gestimuleerd om actief te blijven en sociale contacten te onderhouden.

Inschrijven voor de Pauwehof

Je kunt je inschrijven voor deze activiteiten via het online inschrijfformulier op www.sterkbloemendaalheemstede.nl, via email: pauwehof@sterkbloemendaalheemstede.nl of telefonisch op 023 - 528 60 22 / 06 - 38 24 12 65.

Nadat je een bevestiging hebt ontvangen is deelname definitief.

Betalen gaat bij voorkeur via automatische incasso (hele bedrag ineens of vanaf € 75,- in termijnen), dit kun je via het (online) inschrijfformulier aangeven.

Je kunt ook op basis van een factuur via uw bank betalen. Uitgebreide informatie en voorwaarden vind je op de website www.sterkbloemendaalheemstede.nl onder de Pauwehof.



Leeskring Moderne literatuur A+B



Je weet pas echt wat je van een boek vindt als je er, na lezing, over gesproken hebt. In de maandelijkse leeskring praat je samen na over gelezen boeken. Doordat iedereen anders leest en kijkt, ontstaan nieuwe inzichten en boeiende gespreksstof. Zo ontdek je: samen lees je meer dan alleen.

De bijeenkomsten zijn 1x per vier weken.

Docent: Lidwien Derriks

Start A: Do 3 september

Start B: Do 17 september

Tijd: 10.00 - 12.00 uur

Kosten: € 95,- (8 bijeenkomsten)

Locatie: de Pauwehof

Aquarelleren maandag



Start: Ma 14 sept

Tijd: 13.45 - 16.00 uur

Kosten: € 145,- (13 lessen)

Locatie: de Pauwehof

Aandacht wordt besteed aan schetsen, kleurgebruik, toonwaarden en compositie.

Je gebruikt de nat-in-nat techniek in combinatie met de droge techniek, de spat-techniek, gebruik van markeervloeistof, sponstechniek en het aquarel-potlood.

Gewerkt wordt naar stillevens, foto's en fantasie-beelden. Je zorgt zelf voor papier en verf.

Docent: Arja van der Vossen

Aquarelleren dinsdag



Voor een goede aquarel is tekenen en observeren van de omgeving een pré.

De docent werkt met een opdrachtenlijst om kennis, fantasie en plezier te vergroten. Ter aanvulling kun je gebruik maken van foto's op jouw mobiel, tablet of print. Je zorgt zelf voor papier en verf.

Docent: Ed Hilhorst

Start: Di 15 sept

Tijd: 9.45 - 12.00 uur

Kosten: € 145- (13 lessen)

Locatie: de Pauwehof

Handwerkgroep



Start: Di 8 september

Tijd: 9.30 - 11.30 uur

Kosten: alleen voor koffie/thee

Locatie: de Pauwehof

Iedere week is er in de Pauwehof een handwerk ochtend. Vind je het leuk om gezellig samen bezig te zijn? Neem dan je spullen mee en kom ook.

Breien, haken, kaarten maken of iets anders, het kan allemaal onder het genot van een kopje koffie of thee. Wij zorgen voor een creatieve vrijwilliger!

Vrijwilliger: Sandra Reukers



Ontmoeten en ontspannen

Origami



We gaan diverse objecten maken, van bloemen tot een doosje, ster of envelop. Voor beginners en mensen met Origami ervaring. Werken met papier geeft rust, ontspanning en creativiteit. Je leert ook wat de tekens bij de ontwerpen betekenen. Al het materiaal en voorbeelden zijn aanwezig. Neem zelf een liniaal, schaar, pittstift of dunne vloeibare lijm en potlood/pen mee. Vrijwilliger: Thea de Moor

Start: Di 29 september

Tijd: 10.00 - 12.00 uur

Kosten: € 80,- (6x 1x p.mnd.)

Locatie: de Pauwehof

Tekenen en schilderen woensdag



Start: Wo 9 sept / 20 jan 27

Tijd: 9.30 - 12.00 uur

Kosten: € 167,50 (13x)

Locatie: de Pauwehof

Het (leren) schilderen met acryl en aandacht voor materialen die samen met acrylverf gebruikt kunnen worden. Moderne toevoegingen als medium en gels, maar ook traditionele werkvormen komen aan bod. Durf te experimenteren en te vertrouwen op eigen creativiteit en verbeelding.

Voor beginners en gevorderden. Zelf meenemen: kwasten, oude lap, plastic bordje voor de verf.

Docent: Margriet van Tilborg

Tekenen en schilderen donderdag



Kennismaken met schetsen met houtskool en schilderen met acrylverf, naar de waarneming, bv. een stilleven of foto's van een landschap. Zowel mensen met teken- en/of schilderervaring als degenen zonder ervaring kunnen aan deze cursus deelnemen. Zelf meenemen: 6 Lions kwasten no 6 t/m 16 of andere kwasten geschikt voor acrylverf, oude lap, plastic bordje voor de verf.

Docent:

Christiaan Veltkamp

Start: Do 10 sept / 7 jan 27

Tijd: 9.45 - 12.15 uur

Kosten: € 180,-/195,- (14x /15x)

Locatie: de Pauwehof

Mandala tekenen dinsdag/donderdag



Start: Di 15 september

Start: Do 10 september

Tijd: 9.45 - 12.15 uur

Kosten: € 162,50 (14 lessen)

Locatie: de Pauwehof

We werken met losse thema's. Onderwerpen worden in overleg met de groep vastgesteld.

We maken soms ook vrijere mandala's waarbij met andere materialen en technieken gewerkt wordt. Hier kunnen wat extra materiaalkosten bij komen.

Enige basiskennis is gewenst. Beginners kunnen instromen na een privé basisles bij de docente à €20,-. De lessen zijn 1x per twee weken.

Docent: Henny Cornelis

Naald en draad



Je leert werken met een naaimachine en mooie kleding naaien met zelf mee-gebrachte stof en patroon. En ook leer je de kneepjes van het vak en het restylen van kleding.

Zelf meenemen: naaigerei, en uw eigen naaimachine. Er zijn enkele naaimachines, een lockmachine en zelf-maakmode tijdschriften aanwezig.

Docent: Annie Groot

Start: Do 17 sept

Tijd: 10.00 - 12.00 uur

Kosten: € 130,- (13 lessen)

Voor beginners / gevorderden

Locatie: de Pauwehof

Beeldhouwen met speksteen



Een creatieve uitdaging: Maak zelf een beeld van speksteen, een natuurlijke steen in allerlei kleuren en vormen. Het werkt prettig, want de steen is goed te bewerken met o.a. raspen, vijlen en gutsjes. Soms is er al direct vaag een vorm van een dier of een mens in de steen te herkennen. Aan het einde kun je het beeldje nog prachtig polijsten met als resultaat een marmerachtige uitstraling. Voor beginners en gevorderden.

Docent: Kees Schoutens

Start 1+2: Vr 18 sept + 6 nov

Start 3+4: Vr 8 jan + 5 mrt 27

Tijd: 9.45 - 11.45 uur

Kosten: € 110,- (6x, incl. materiaal)

Locatie: de Pauwehof

Tekenen en schilderen met ZIN



Dit jaar bestaat deze cursus 10 jaar. Een speciale selectie uit de verschillende jaarthema's van de afgelopen 10 jaar komt aan bod, zoals: Sprookjes, Engelen, De magie van de natuur, Jaarfeesten, Hartzaken ea. Het belangrijkste is het moment voor jezelf, de sfeer, de inspiratie, de stimulans, de verstillings en lekker creatief bezig zijn.

Kom er bij, als je ZIN hebt! Tekenen en schilderen met 'ZIN' is 1x per twee weken. Docent: Gerda van Rooyen

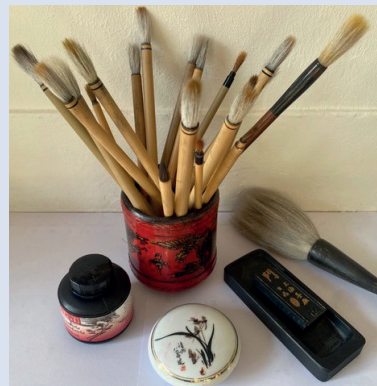
Start: Di 22 september

Tijd: 9.30 - 12.00 uur

Kosten: € 167,50 (13 x)

Locatie: de Pauwehof

Chinees Penseel Schilderen



Deze schildercursus is een rustige, meditatieve manier van werken, met oog voor eenvoud. We laten ons inspireren door Chinese natuurvoorbeelden zoals bloemen, dieren, planten en bomen. Er wordt gewerkt met speciale penselen, zwarte inkt en aquarelverf op rijstpapier. De materialen zijn aanwezig inclusief in de prijs; extra papier is eventueel bij de docent verkrijgbaar.

Docent: Arja van der Vossen

Start: Di 22 september

Tijd: 10.00 - 12.00 uur

Kosten: € 150,- (1x p.2 wk/ 7x)

Locatie: de Pauwehof



Ontmoeten en ontspannen

Bridge Ruitencursus



Deze ruitencursus is het vervolg op de klavercursus. Bridge is de koning onder de kaartspelen, een spannend spel dat je met een partner speelt tegen twee tegenstanders. Er wordt lesgegeven volgens de methode 5 kaart hoog van Berry Westra. Het lesboek is verkrijgbaar via de docent. (je ontvangt hierover in september een mail van de docent).

Docent: Driek Bronsgeest

Start: Ma 21 september

Tijd: 13.15 - 15.45 uur

Kosten: € 162,50 (13 lessen)

Locatie: de Pauwehof

Bridge lessen uit het Hartenboekje



Deze cursus is gebaseerd op het systeem 5 kaart hoog. Er wordt les gegeven via de methode Leer bridge met Berry Westra.

Een lesboek is via de docent verkrijgbaar (je ontvangt hierover in september een mail van de docent).

Nieuwe cursisten zijn welkom mits ze al de klaver en ruitencursus gevolgd hebben.

Docent: Driek Bronsgeest

Start: Do 4 januari 2027

Tijd: 13.15 - 15.45 uur

Kosten: € 125,- (10 lessen)

Locatie: de Pauwehof

Spaanse conversatie gevorderden



Het doel van deze cursus is om naast eenvoudige grammatica, de dagelijkse omgangstaal te leren gebruiken.

Ook nieuwe cursisten die al een basiskennis van de Spaanse taal hebben, zijn van harte welkom.

Je kunt eerst een proefles nemen om te kijken of het niveau van de lessen aansluit.

Docent: Montse Laméris

Start: Wo 7 okt / 6 jan 27

Tijd: 10.00 - 12.00 uur

Kosten: € 112,50/125,- (11x /12x)

Locatie: de Pauwehof

Creatieve inloop



Iedere donderdagochtend ben je van harte welkom in de hal van de Pauwehof om, onder het genot van een kopje koffie of thee, creatief aan de slag te gaan.

Of je nu kaarten maakt, handwerkt, kleurt of iets anders creëert, je neemt je eigen materialen mee en wij zorgen voor een enthousiaste vrijwilliger!

Je betaalt alleen voor de koffie/thee € 1,25 per kopje of een kaart van € 10,- voor 11 kopjes koffie.

Vrijwilliger: Marjon van Looy

Start: Do 3 september

Tijd: 9.30 - 11.30 uur

U betaalt alleen voor koffie/thee

Locatie: de Pauwehof



Zomerprogramma Pauwehof

Elke woensdagochtend vanaf 3 juni is er 11 weken lang een rijk gevuld programma.

Van ontspannen, iets nieuws ontdekken of plezier hebben: voor iedereen is er iets leuks.

Er zijn verschillende beweegcursussen, Tai Chi/Qi gong, beeldhouwen of kunstgeschiedenis.

Maar je kunt ook:

- Op reis met klassieke muziek met Marja en Bert;
- Aquarelleren met bijzondere effecten;
- Meedoen met koffie met een goed gesprek; of
- gezellig koffie komen drinken met uw handwerk bij de creatieve inloop op woensdag en vrijdag.

Kom je ook een keer?

Sociëteit de Pauwehof

Sociëteit de Pauwehof is een fijne plek om elkaar te ontmoeten. Elke vrijdag van 10.30 tot 12.30 uur ben je van harte welkom voor koffie of thee, een gezellig gesprek, een spelletje of een andere leuke activiteit. Het is een plek waar je je welkom voelt, waar je gezien en gekend wordt. Je kunt er terecht voor informatie, vragen over zorg en welzijn en samen kijken we graag hoe we je verder kunnen helpen. Maar het is vooral een plek om nieuwe mensen te ontmoeten en nieuwe contacten op te doen.

Loop gerust eens binnen. Onze vrijwilligers staan klaar met koffie of thee. Aanmelden is niet nodig: het is een inloophetmoment, dus je komt en gaat wanneer het jou uitkomt.

Vervoer en informatie

Wie geen gebruik kan maken van eigen vervoer of openbaar vervoer en in Heemstede woont, kan tegen vergoeding gebruik maken van het vervoer door vrijwilligers van Sterk Bloemendaal Heemstede.

Voor meer informatie over Sociëteit de Pauwehof en het vervoer kun je bellen naar 023 - 528 85 10.



Hulp en ondersteuning



Ondersteuning door vrijwilligers

In ons kantoor in Plein1 staan vrijwilligers voor je klaar om je te ondersteunen. Denk hierbij aan hulp bij vervoer, kleine klussen in huis, administratieve vragen of computergebruik.

Ook met andere vragen denken we graag met je mee. Samen kijken we naar een passende oplossing: soms via de inzet van een vrijwilliger van Sterk Bloemendaal Heemstede, soms door informatie te geven waarmee je zelf verder kunt, of door je in contact te brengen met een andere organisatie.

Neem bij vragen gerust contact met ons op:
023 - 528 85 10 of
plein1@sterkbloemendaalheemstede.nl.

Mediacafé

Heb je vragen over het gebruik van je tablet of smartphone? Twee keer per maand staan vier vrijwilligers klaar om senioren te helpen in de Bibliotheek in Plein1. Zij geven uitleg en praktische tips over het werken met je smartphone en/of tablet.

Het Mediacafé is een samenwerking tussen de Bibliotheek en Sterk Bloemendaal Heemstede en vindt plaats op elke tweede en vierde donderdag van de maand. Aanmelden is niet nodig en de hulp is gratis.

Op de 4e donderdagmiddag is het via de Bibliotheek en is er een thema.

Tijd: 13.30 - 15.30 uur.

De eerstvolgende data zijn: 27 augustus, 10 en 24 september, 8 en 22 oktober, 12 en 26 november en 10 december. Kijk voor de thema's op onze website.

Open inloop SeniorWeb



Je bent van harte welkom bij de open inloop op de derde dinsdag van elke maand, voor vragen over je computer, laptop, smartphone of tablet. Neem je eigen apparaat mee, onze vrijwilligers helpen je op weg. We starten met een korte presentatie over een actueel onderwerp. Daarna is er alle ruimte om vragen te stellen en handige tips te krijgen.

Start: Di 15 september

Tijd: 10.00 - 12.00 uur

Kosten: gratis

Locatie: de Luifel

Data: 15 sept, 20 okt,
17 nov en 15 dec.

Maandelijks workshop met thema



seniorweb
Haarlem

Start: Wo 1 oktober

Tijd: 10.00 - 12.00 uur

Kosten: € 7,50 per keer

Locatie: de Luifel

Om beter te kunnen ingaan op de vragen die gesteld worden tijdens de SeniorWeb open inloop wordt maandelijks de inhoud van deze verdiepende workshops bepaald naar een actueel thema.

De workshops en thema's worden aangekondigd in de maandelijks Sterk Nieuwsbrief, op de website en in de weekkrant.





Hulp en ondersteuning



Taalinloop dinsdag en woensdag

Elke dinsdag is er een 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.

De tijd is van 10.30 – 12.00 uur.

Wie overdag niet kan of extra wil oefenen is ook welkom op woensdagavond van 19.00 – 20.30 uur.

Tijdens deze ochtenden en avonden kun je ook bij ons terecht met vragen over formulieren, lastige brieven of andere problemen. De bijeenkomsten zijn gratis.

Contactpersoon: Ellen Swart, 06 - 40 30 45 98.

Leren fietsen?

Wil je leren fietsen dan heb je nu de kans!

Meld je aan bij de Heemsteedse fietsschool (via Sterk Bloemendaal Heemstede) en maak je wereld groter door te leren fietsen! Meedoen is gratis. We hebben een groep enthousiaste vrijwilligers die elke vrijdag om 14.00 uur beginnen met een korte fietsinstructie.

Daarna gaan we de praktijk oefenen op een veilige plek.

We doen dit samen met de Fietzersbond Heemstede en de Rotary. Naast leren fietsen zullen ook de verkeersregels geleerd worden.

Wil je leren fietsen, neem contact op met Ellen Swart: 06 - 40 30 45 98.

NIEUW: Nederlandse les NT2

(Nederlands 2e taal)

Wil je graag op een leuke en makkelijke manier Nederlands leren? Laagdrempelig, in een groep in Heemstede?

Er starten regelmatig nieuwe taalcursussen met 35 bijeenkomsten op maandag en woensdag in de Luifel. De cursus kost € 10,-.

Docenten: Manette Maarschalk en Maurice Blessing.

Heb je vragen of wil je je opgeven?
Bel of stuur een appje naar:
Ellen Swart, 06 - 40 30 45 98.





Goed voor jezelf zorgen

Dingen doen waar je blij van wordt of nieuwe energie van krijgt, doen ook je lichaam en geest goed. Je voelt je fitter, vrolijker en meer in balans. Sterk Bloemendaal Heemstede draagt daar graag aan bij met een gevarieerd aanbod aan activiteiten: van bewegen tot ontmoeten, van inspiratie opdoen tot het uitbreiden van je netwerk. Op de volgende pagina's ontdek je wat er allemaal te doen is. Kies wat bij jou past en doe mee!

Vrijwilligerswerk

In Heemstede zetten veel vrijwilligers zich met plezier in voor anderen. Ook bij Sterk Bloemendaal Heemstede maken betrokken vrijwilligers het mogelijk dat er allerlei activiteiten, diensten en projecten kunnen plaatsvinden.

Vrijwilligerswerk betekent nieuwe mensen ontmoeten, meedoen en ertoe doen. Je leert nieuwe dingen, je blijft actief en vergroot je netwerk. Of je nu regelmatig helpt of af en toe, vrijwilligerswerk geeft structuur aan de week en zorgt voor afwisseling. En bovenal: het is leuk, zinvol en geeft een goed gevoel.

Vrijwilligerspunt Heemstede

Iedereen kan bij het Vrijwilligerspunt terecht met alle vragen over vrijwilligerswerk: over vacatures en het reageren daarop, over klussen, over organisaties, over wat bij jou past, over rechten en plichten en wat er verder bij vrijwilligerswerk komt kijken. Je kunt contact met ons opnemen voor een laagdrempelig vrijblijvend gesprek. Op onze website www.vrijwilligerswerkheemstede.nl kun je vrijwilligersvacatures in Heemstede en omgeving vinden. Ook kun je algemene informatie vinden over vrijwilligerswerk zoals wet- en regelgeving.

Meer informatie?

Het Vrijwilligerspunt is bereikbaar op maandag t/m donderdag via tel. 023 – 548 38 24 of e-mail vrijwilligerspunt@sterkbloemendaalheemstede.nl.



Gezond Natuur Wandelen

Elke woensdag kun je samen met Sterk Bloemendaal Heemstede en Gezond Natuur Wandelen heerlijk wandelen in en rond Heemstede. Iedere week maken we een ontspannen wandeling van ongeveer een uur. Een fijne manier om samen met buurtgenoten het groen in je omgeving (opnieuw) te ontdekken. We starten vanaf de Luifel om 10.00 uur. Na afloop drinken we daar samen een kop koffie of thee. We lopen in een rustig tempo en bij elke wandeling gaat een wandelbegeleider mee. Onderweg staan we af en toe stil bij de natuur om ons heen en vertelt de begeleider wat er groeit en bloeit in Heemstede.

Tijdens de koffie is er volop gelegenheid om elkaar beter te leren kennen: de andere wandelaars, de begeleiders en de organisatie.

Wie weet lijkt het je zelf ook leuk om in de toekomst een wandeling te begeleiden!

Voor meer informatie kun je contact opnemen met Hella Wanders via 023 - 548 38 28 of hellawanders@sterkbloemendaalheemstede.nl.

Iedereen is van harte welkom om mee te lopen. Aanmelden is handig, maar niet verplicht.

Burenhulp

voor en door Heemstedenaren

Een plant verpotten, een keer of vaker een boodschapje halen, koffie met een praatje, de Kliko buiten zetten, samen naar de markt of een rondje Binnenweg, of... Waar zou jij als fijne 'buur' mee willen helpen? Wij brengen je graag in contact met iemand uit jouw buurt, of wat verder in Heemstede, die blij wordt van jouw hulp.

Kom je meedoen?

Leuk om je te ontmoeten en samen te kijken wat er in jouw agenda past.

Bel of mail naar het Vrijwilligerspunt, dan spreken we af bij een kop koffie:

023 - 548 38 24 (maandag t/m donderdag), vrijwilligerspunt@sterkbloemendaalheemstede.nl.

Signaalpunt Eenzaamheid

Gevoelens van eenzaamheid kunnen iedereen overkomen en horen bij het leven.

Maar je langdurig eenzaam voelen hoeft niet. Samen kunnen we daar iets aan doen.

Maak je je zorgen om iemand in je omgeving die zich misschien eenzaam voelt, maar zelf geen hulp vraagt?

Vind je het lastig om dat gesprek aan te gaan?

Of ervaar je zelf gevoelens van eenzaamheid? Wacht dan niet en zoek hulp.

Je kunt een signaal doorgeven via het formulier op onze website www.signaalpunteemstede.nl of contact opnemen met de receptie van Sterk Bloemendaal Heemstede via 023 – 548 38 28.

Een sociaal werker van Sterk Bloemendaal Heemstede pakt het signaal op en gaat, indien nodig is, op huisbezoek. Uit betrokkenheid handelen is nooit verkeerd – samen kijken we wat iemand nodig heeft.



Trefpunt Dementie

Het Trefpunt Dementie is een plek waar u niet alleen hoeft te staan.

Mensen met dementie, hun partners, familieleden en vrienden zijn van harte welkom, net als professionals en andere betrokkenen. Iedereen die geraakt wordt door dementie kan aansluiten.

Tijdens de bijeenkomsten is er eerst een informatief moment. Daarna is er alle ruimte om elkaar te ontmoeten en ervaringen te delen: wat houdt je bezig, waar loop je tegenaan, en wat kan helpend zijn? Je kunt vragen stellen, luisteren naar anderen en ideeën uitwisselen. Ook is er een informatietafel met folders, boeken en ander materiaal dat je kan ondersteunen of inspireren.

Een plek om herkenning te vinden, steun te ervaren en samen verder te kijken.

De bijeenkomsten vinden elke 2 maanden op de derde woensdag van de maand plaats op Plein1.

De toegang is gratis. Voor meer informatie, overige data en thema's, kun je kijken op de website van Alzheimer Nederland of in onze maandelijkse nieuwsbrieven.



Gezondheid en bewegen

Seniorfit 75+



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.

Docent:
Yolanda van den Brink

Start: Di 1 sept

Tijd: 11.00/13.00/14.00/15.00 u

Kosten: € 198,- (36 lessen)

Betaling: sep-mei 9x € 22,- p.mnd.

Locatie: de Luifel

Internationale dans



Start: Wo 2 september

Tijd: 10.15 - 11.45 uur

Kosten: € 252,- (36 lessen)

Betaling: sep-mei 9x € 28,- p.mnd.

Locatie: de Luifel

We dansen eenvoudige dansen uit de hele wereld en laten ons meevoeren door muziek uit onder andere Hongarije, Israël, Engeland, Turkije en Hawaii. Het wordt een vrolijke, muzikale reis waarbij plezier belangrijker is dan perfectie. Op het ritme van de muziek bewegen we samen en stemmen we onze passen op elkaar af. Dansen is niet alleen goed voor het brein, het geeft energie, maakt blij en verbindt mensen met elkaar.

Docent: Claudy Prins

Sacred dance



Start: Do 10 september

Tijd: 10.30 - 12.00 uur

Kosten: € 144,- (18 lessen)

Betaling: sep-mei 9x € 16,- p.mnd.

Locatie: de Luifel

Fit in evenwicht



Start: Vrij 4 sept

Tijd: 10.30 en 11.30 uur

Kosten: € 198,- (36 lessen)

Betaling: sep-mei 9x € 22,- p.mnd.

Locatie: de Luifel

Een beweegprogramma voor ouderen om letterlijk steviger op je benen te staan en zelfvertrouwen te vergroten. Fit in Evenwicht zorgt voor verbetering van balans en mobiliteit. En voor versterking van uw spierkracht en evenwicht. Kortom je algehele conditie verbetert. Daarnaast is het sociale aspect van de cursus ook zeer belangrijk, we doen het met elkaar! Het is een vervolg op In Balans. **Docent:** Roy de Vet (onder voorbehoud)

Bewegingscursussen

Opgeven? Vragen?

tel. 023 - 548 38 28

info@sterkbloemendaalheemstede.nl

Hatha Yoga maandag



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 eindontspanning. Begin je dag met een uitgerust en opgeladen gevoel!

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

Docent: Marijke Visser

Start: Ma 31 augustus

Tijd: 9.30-10.30/12.00-13.00 u

Kosten: € 225,- (36 lessen)

Betaling: sep-mei 9x € 25,- p.mnd.

Locatie: de Luifel

Hatha Yoga dinsdag



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 eindontspanning. Begin je dag met een uitgerust en opgeladen gevoel!

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

Docent: Marijke Visser

Start: Di 1 september

Tijd: 9.30-10.30/12.00-13.00 u

Kosten: € 225,- (36 lessen)

Betaling: sep-mei 9x € 25,- p.mnd.

Locatie: de Luifel

Stoelyoga maandag



Deze ontspannen stoel-yogales is voor alle niveaus. De gedachtenstroom mag tot rust komen. De aandacht gaat van het hoofd naar het lichaam. We vergroten rustig flexibiliteit en kracht. De bewegingen worden afgesloten met een eindontspanning. Begin je dag met een uitgerust en opgeladen gevoel!

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

Docent: Marijke Visser

Start: Ma 31 augustus

Tijd: 10.45-11.45/13.15-14.15 u

Kosten: € 225,- (36 lessen)

Betaling: sep-mei 9x € 25,- p.mnd.

Locatie: de Luifel

Stoelyoga dinsdag



Deze ontspannen stoel-yogales is voor alle niveaus. De gedachtenstroom mag tot rust komen. De aandacht gaat van het hoofd naar het lichaam. We vergroten rustig flexibiliteit en kracht.

De bewegingen worden afgesloten met een eindontspanning. Begin je dag met een uitgerust en opgeladen gevoel!

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

Docent: Marijke Visser

Start: Ma 31 aug / Di 1 sept

Tijd: 10.45-11.45 uur

Kosten: € 225,- (36 lessen)

Betaling: sep-mei 9x € 25,- p.mnd.

Locatie: de Luifel



Gezondheid en bewegen

SeniorenFit maandag



In een vast groepsverband worden verschillende oefeningen gedaan op en bij een stoel. Ook wordt er gebruik gemaakt van o.a. ballen, elastieken en kleine gewichtjes. De oefeningen zijn voornamelijk gericht op lenigheid, stabiliteit en kracht en worden op ieders niveau aangepast zodat iedereen mee kan doen. Door vaste groepen leren deelnemers elkaar kennen, ook het sociale aspect is belangrijk.

Docent: Xennia Stroomer

Start: Ma 31 aug / 4 jan 27

Tijd: 12.45/13.45/14.45 uur

Kosten: € 90,-/105,- (15x/18x)

Locatie: de Pauwehof

Hatha Yoga



Een fysieke vorm van yoga waarin lichaamshoudingen en ademhaling centraal staan. De oefeningen zijn een manier om bewust te worden van lichaam, ademhaling en denken. De lessen zijn speciaal voor ouderen en worden afgestemd op jouw mogelijkheden; evt. met gebruik van hulpmiddelen bv. kussentjes of stoelen. Na afloop van de les drinken we samen koffie of thee. Matjes en kussens zijn aanwezig. Docent: Esther Spaargaren

Start: Wo 2 sept

Tijd: 9.00/10.15 uur

Kosten: € 90,-/105,- (15x/18x)

Locatie: de Pauwehof

Stoelyoga



Stoelyoga is een rustige bewegingsvorm en daardoor voor iedereen haalbaar, ongeacht leeftijd, omvang, lenigheid of conditie.

De oefeningen zijn rustig en gedragen door de adem. Als je behoefte heeft aan tot jezelf komen en rust, dan is deze les heel geschikt.

Samen drinken we na de les een kopje koffie of thee.

Docent: Esther Spaargaren

Start: Wo 2 sept

Tijd: 11.30 - 12.30 uur

Kosten: € 90,-/105,- (15x/18x)

Locatie: de Pauwehof

SeniorenFit vrijdag



Bewegen is gezond, leuk om samen te doen en bij het ouder worden belangrijk. In deze actieve les gaan we heerlijk bewegen op muziek en wordt er aandacht besteed aan conditie, uithoudingsvermogen en lenigheid met gebruik van diverse materialen. Heerlijk een uur bezig zijn met je lichaam en dan ontspannen zodat je je lekker fit voelt. Samen drinken we na de les een kopje koffie of thee. Docent: Inge Rijnders via Sport Support

Start: Vr 4 sept

Tijd: 10.30 - 11.15 uur

Kosten: € 90,-/105,- (15x/18x)

Locatie: de Pauwehof

Opgeven? Vragen?

tel. 023 - 528 60 22

pauwehof@wijheimstede.nl

Bodyfit



Start: Vr 4 sept

Tijd: 9.15 - 10.15 uur

Kosten: € 97,50/€ 115,- (15x/18x)

Locatie: de Pauwehof

Diverse manieren van bewegen komen aan bod. Na de warming up zijn er Pilates-, balans- en ontspannings oefeningen. Speciale aandacht voor rug- en buikspieren. Iedereen kan op zijn/haar eigen niveau mee doen. Een deel van de les bestaat uit oefeningen op de vloer (matjes zijn aanwezig). Deze les is voor senioren die fit, krachtig en soepel willen blijven.

Docent: Inge Rijnders via Sport Support

Blijven meedoen, een leven lang



Start: Do 17 september

Tijd: 10.00 - 12.00 uur

Kosten: € 85,- (8 bijeenkomsten)

Locatie: de Pauwehof

Bij het ouder worden wil je het liefst leven zoals je gewend bent. Maar je merkt toch verandering en/of beperking. Hoe ga je daarmee om? Hoe doen anderen dat? Het is een hele kunst om aan de eisen van de tijd mee te doen en kwaliteit van leven te behouden. Daarover willen wij graag met elkaar in gesprek, om jouw oplossingen te delen en te luisteren naar anderen. Deze cursus is 1x per 4 wkn. Docent: Elly Landzaat





Adressen & cursusvoorwaarden

ADRESSEN

de Luifel, Herenweg 96, 2101 MP Heemstede

de Molenwerf, Molenwerfslaan 11, 2103 TC Heemstede

Sterk in Plein1 (1e etage), Julianaplein 1, 2101 ZC Heemstede

de Pauwehof, Achterweg 19, 2103 SW Heemstede



sterkbloemendaalheemstede



@sterkbloemendaalheemstede
@heemstedejongerenwerk



Heemstede Jongerenwerk

INFORMATIE

www.sterkbloemendaalheemstede.nl

info@sterkbloemendaalheemstede.nl

Telefoon: 023 - 548 38 28

Voorwaarden

Op onze activiteiten zijn de Algemene Cursusvoorwaarden van toepassing. Vraag ernaar in onze locaties of kijk op de website bij cursussen & activiteiten. Vanaf het nieuwe seizoen betaal je het cursusgeld voor langlopende cursussen van september tot en met mei in 9 maandelijkse termijnen. Je blijft ingeschreven tenzij je opzegt.

De opzegtermijn is 1 kalendermaand. Betaling gaat via een machtiging voor automatische incasso.

Alle genoemde prijzen zijn de prijzen voor 2026.

Bij aanmelden via website of e-mail is je inschrijving alleen geldig na onze bevestiging via e-mail.

Bij persoonlijke aanmelding ontvang je een bewijs van inschrijving.

Het inschrijven gaat op volgorde van binnenkomst. Als een groep vol is kun je op een wachtlijst worden geplaatst.

De cursus of activiteit gaat van start als er voldoende deelnemers zijn. Als de cursus of activiteit niet doorgaat, ontvang je tijdig bericht. Tijdens de basisschoolvakanties worden geen lessen gegeven.

Voor de Pauwehof gelden afwijkende voorwaarden, zie blz. 22.

(Disclaimer: Wijzigingen en drukfouten zijn voorbehouden)

Colofon:

vormgeving en redactie Sasja Prins

fotografie Arjan Hooiveld, Elly Godrie,

Wiebrig Krakau, Sasja Prins e.a.

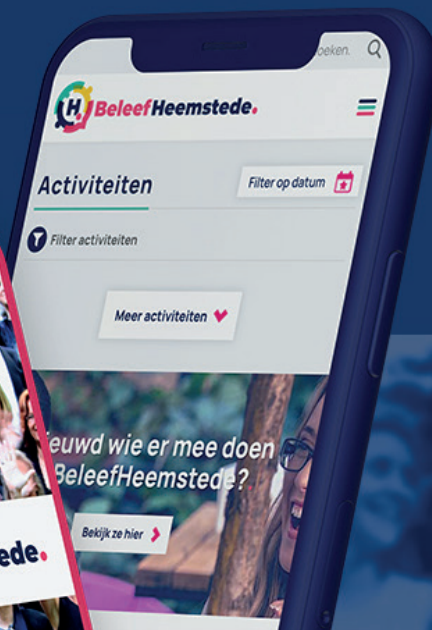
Heemstede, juni 2026.



Partners

Wij doen mee met **Beleef**Heemstede

 beleefheemstede.nl



Cursus **C**ollectief
Heemstede

ZELFSTANDIGE CURSUSSEN

Naast de cursussen die worden georganiseerd door Sterk BloemendaalHeemstede, zijn er ook andere cursussen in onze locaties. Deze zijn o.a. van het Cursus Collectief Heemstede. De inschrijving voor deze creatieve-, bewegings-, en kunst-geschiedeniscursussen verloopt via de docenten van het Cursus Collectief Heemstede zelf. Kijk voor meer informatie op

www.ccheemstede.nl.

De betreffende docent neemt dan na inschrijving contact op.



in sociaal werk

Bloemendaal Heemstede