



# ZOMER 2026

## De Pauwehof

*Ontmoetings- en activiteitscentrum  
voor ouderen*

Achterweg 19, 2103 SW Heemstede  
023-528 60 22 / 06-38 24 12 65  
[pauwehof@wijheemstede.nl](mailto:pauwehof@wijheemstede.nl)  
[www.wijheemstede.nl](http://www.wijheemstede.nl)



## **WELKOM IN DE PAUWEHOF! Ontmoetings- en activiteitencentrum voor ouderen**

Een samenwerking tussen de diaconie van de Protestantse Gemeente Heemstede en WIJ Heemstede. Voor u is het de plek om leeftijdgenoten te ontmoeten en samen creatief, educatief en/of actief bezig te zijn in een gezellige en gemoedelijke sfeer. In deze flyer vindt u al onze zomeractiviteiten op een rij. Kijk ook op onze website voor meer informatie.

### **INSCHRIJVEN EN BETALEN**

U kunt zich online inschrijven via onze website of door middel van het bijgevoegde inschrijfformulier.

### **FACEBOOK EN NIEUWSBRIEF**

Om op de hoogte blijven van de activiteiten in de Pauwehof kunt u ons volgen op facebook: 'Pauwehof Heemstede'. Liever onze Nieuwsbrief ontvangen? Stuur een email naar [pauwehof@wijheemstede.nl](mailto:pauwehof@wijheemstede.nl)

### **OPEN HUIS**

Op woensdag **26 AUGUSTUS** bent u allen van harte welkom in de Pauwehof voor ons Open Huis van **10.00 - 12.00 uur**.

Vanaf **SEPTEMBER** beginnen we weer met het nieuwe seizoen, onze activiteiten staan in de WIJ Heemstede brochure die eind juni huis aan huis wordt bezorgd in Heemstede.

### **KOFFIE EN THEE**

Tijdens of na de les wordt er voor koffie en thee gezorgd door onze vrijwilligers. De koffie en thee kost € 1,50 per kopje, een koffiekaart is € 12,50 voor 11 kopjes.

### **VERVOER**

Wie geen gebruik kan maken van eigen of openbaar vervoer en in Heemstede woont kan bellen met WIJ Heemstede Plein1. Telefoon 023 - 528 85 10. Tegen vergoeding kan men gebruik maken van het vrijwilligersvervoer.

*Yoga is goed voor lichaam en geest!*

*Bij deze fysieke lessen ligt de focus op eenvoudige yogahoudingen en bewuste ademhaling. Zo vergroot u op een ontspannen manier uw flexibiliteit, balans en spierkracht.*

*De lessen zijn speciaal voor ouderen en worden afgestemd op uw eigen mogelijkheden.*

### **HATHA YOGA / STOEL YOGA**

<b>Start:</b>	woensdag 3 juni
<b>Tijd:</b>	09.30 - 10.30 uur 10.45 - 11.45 uur
<b>Lessen:</b>	4 (wekelijks)
<b>Prijs:</b>	€ 27,50
<b>Docent:</b>	Esther Spaargaren

*9.30 uur les op het matje (matjes aanwezig)*

*10.45 uur les op de stoel*

## ***Britse schilderkunst de moderne periode tot nu***

*In deze cursus ontdekt u 250 jaar Britse schilderkunst. Van de oprichting van de Royal Academy en de romantiek met Turner, via Victoriaanse kunst en de PRB, tot de avant-garde.*

*We eindigen bij de School of London en moderne meesters als David Hockney en Claudette Johnson.*

## **KUNSTGESCHIEDENIS**

<b>Data:</b>	3 juni
<b>Tijd:</b>	9.30 - 11.30 /12.00 uur)
<b>Lessen:</b>	4 (wekelijks)
<b>Prijs:</b>	€ 50,-
<b>Docent:</b>	Aldwin Kroeze



*Maak zelf een beeld van speksteen! Speksteen is een natuurlijke steen en is er in allerlei kleuren en vormen. Dit kunt u gebruiken als inspiratie om uw beeld te maken. Het werkt prettig, want de steen is goed te bewerken met raspens, vijlen en gutsjes. Aan het einde kunt u het beeldje nog prachtig polijsten met als resultaat een marmerachtige uitstraling. (Voor beginners en gevorderden).*

## **BEELDHOUWEN MET SPEKSTEEN**

<b>Start:</b>	woensdag 3 juni
<b>Tijd:</b>	9.45 - 11.45 uur
<b>Lessen:</b>	3 (wekelijks)
<b>Prijs:</b>	€ 55,- (inclusief kleine steen en gebruik van gereedschap)
<b>Docent:</b>	Kees Schoutens

## CREATIEVE INLOOP WOENSDAG

## CREATIEVE INLOOP VRIJDAG

**Start:** woensdag 3 juni  
vrijdag 8 mei

**Tijd:** 9.30 - 12.00 uur

**Aantal:** wekelijks tot eind augustus

**Prijs:** koffie / thee € 1,50 per kopje

*De hele zomer is er op de woensdag- en vrijdagochtend een (creatieve) inloopochtend.*

*Bij mooi weer zitten we in de tuin. Vindt u het leuk en gezellig om samen bezig te zijn? Neem dan uw eigen spullen mee en kom breien, haken, quilten of tekenen, het kan allemaal onder het genot van een kopje koffie of thee.*

## TAI CHI / QI GONG

**Start:** woensdag 1 juli

**Tijd:** 09.30 - 10.30 uur  
10.45 - 11.45 uur

**Lessen:** 4 (wekelijks)

**Prijs:** € 27,50

**Docent:** Hans Spruit

*Proef de rijkheid van de vloeiende bewegingen en houdingen uit de Chinese traditie. Qi gong is werken met energie en vrij maken van lichaam en geest.*

*In de lessen kunt u ervaren hoe u dit kunt toepassen in het dagelijkse leven. Zoals het richten van uw aandacht, innemen van uw eigen ruimte en meer kunnen ontspannen. Omdat veel oefeningen staand worden uitgevoerd is een redelijke basisconditie nodig. U kunt altijd overleggen als u twijfelt of u mee kunt doen.*





### HANDSCHRIFT IN DE HOOFDROL

**Start:** woensdag 1 juli  
**Tijd:** 9.30 - 12.00 uur  
**Lessen:** 4 (wekelijks)  
**Prijs:** € 65,-  
**Docent:** Margriet van Tilborg

De cursus is inclusief materiaal.

*Deze zomer een korte cursus rond letters: een combinatie van kalligrafie en mixed media.*

*Werk met handgeschreven of getekende teksten, eventueel met blinddruk. Liever klassiek kalligraferen? Dat kan ook. Iedereen kan meedoen – ook zonder vaste hand.*

*Neem zelf een 2B potlood, liniaal en gum mee.*

### ZOMER BEWEGEN 9.30

### ZOMER BEWEGEN 10.30

**Start:** woensdag 29 juli  
**Tijd:** 09.30 - 10.15 uur  
10.30 - 11.15 uur  
**Lessen:** 4 (wekelijks)  
**Prijs:** € 27,50  
**Docent:** via Sport Support

*Bewegen is gezond en leuk om samen te doen. In deze lessen gaan we heerlijk bewegen en wordt er aandacht besteed aan conditie, uithoudingsvermogen, ademhalings-oefeningen en lenigheid.*

*Er wordt gebruik gemaakt van verschillende materialen zoals ballen en elastieken.*

*\* 09.30 uur o.a. oefeningen en op matje.*

*\* 10.30 uur staande oefeningen en oefeningen op een stoel*



*Komt u ook mee met pianiste Marja en bariton Bert? Wandelen door de bergen en in het maanlicht met Schubertliederen. Genieten van de epische Songs of Travel van Vaughan Williams? Of een Spaans terrasje pakken, de legende van een Bretons eiland ontdekken? En ook nog naar huis met Mozart! Dit allemaal en nog meer vanuit uw stoel met een lekker kopje koffie of thee.  
Dit wilt u niet missen.*

### OP REIS MET KLASSIEKE MUZIEK

**Data:** woensdag 29 juli  
**Tijd:** 10.00 - 12.00 uur  
**Prijs:** € 5,-  
**Pianiste:** Marja Zonneville  
**Bariton:** Bert Rosenbrand

### AQUAREL BIJZONDERE EFFECTEN

**Start:** woensdag 29 juli  
**Tijd:** 9:30 - 12:00 uur  
**Lessen:** 4 (wekelijks)  
**Prijs:** € 50,-  
**Docent:** Jeichina Hovingh

*Bijzondere effecten in de aquarel ontstaan door creatief gebruik te maken van water, pigment en verschillende technieken. Deze technieken geven een aquarel schilderij een levendig en verrassend karakter.*

*Neem zelf verf en papier mee, heeft u dit niet meldt dit dan bij ons. Wij hebben een beperkte hoeveelheid materiaal in de Pauwehof*

*Tijdens een 1,5 uur durende wandeling vanaf de Pauwehof neemt een gids van de Historische vereniging Heemstede-Bennebroek u mee langs markante plekken en sfeervolle straten.*

*Onderweg hoort u verhalen van vroeger, ontdekt u verborgen details en krijgt u een beeld van de lokale geschiedenis.*

## **HISTORISCHE WANDELING**

**Datum:** 5 augustus  
**Tijd:** 9.45 uur inloop / koffie  
**Start wandeling :** 10.00 uur

Deelname aan de wandeling is gratis, u betaalt wel voor de koffie.



## **KOFFIE MET EEN GOED GESPREK**

**Datum:** woensdag 19 augustus  
**Tijd:** 10.00 - 11.30 uur  
**Lessen:** 1  
**Prijs:** € 5,-  
**Gespreksleider:** Elly Landzaat

*Een gezellige en inspirerende ochtend met koffie, een voorgedragen gedicht rond een maatschappelijk thema en ruimte voor ontmoeting. U kunt actief meepraten of in alle rust luisteren.*

*Deze bijeenkomst is los te volgen en sluit aan bij de maandelijkse cursus Blijven meedoen, een leven lang. Bevalt het? Dan kunt u zich aansluiten bij het vervolg.*

Deze zomer zijn er nog meer activiteiten bij / of in samenwerking met WIJ Heemstede

## DE PAUWEHOF

\* Sociëteit de Pauwehof iedere vrijdagochtend van 10:30 - 12:30

## DE LUIFEL

\* Gezond Natuur Wandelen iedere woensdagochtend van 10.00-11.00 uur

\* Schaakclub iedere woensdag van 13.30 - 15.30 uur

\* WIJ Eten Samen iedere dinsdag- en/of woensdagavond vanaf 17.00 inloop eten 17.30 uur

\* Bordspelletjes met Serge iedere donderdag van 14.30 - 16.30uur

\* Tussen Koffie en Borrel, gezellige ontmoetingsinloop iedere 3e donderdag van de maand  
16.00 - 18.00 uur (21 mei, 18 juni, 16 juli en 20 augustus)

## DE MOLENWERF:

\* Tekenen en schilderen in het atelier van ontmoetingscentrum Heemstroom  
dinsdag 10.30 - 12.30 uur

\* Biljart inloop donderdag van 14.00 - 16.00 uur

Informatie over al deze activiteiten kunt u vinden in de WIJ Heemstede Nieuwsbrief.

Iedere maand af te halen bij de Luifel, Plein1 en de Pauwehof of meldt u zich aan voor de digitale Nieuwsbrief via [info@wijheemstede.nl](mailto:info@wijheemstede.nl)

