

• FILMS • LEZINGEN • WORKSHOPS • ONTMOETING •

NIEUWSBRIEF - SEPTEMBER 2026

SEPTEMBER 2026

Di 01 sept	10.00 uur	Historische wandeling met HVHB naar de Componistenbuurt (deel 2)
Di 01 sept	10.30 uur	Taalclub met koffie voor wie Nederlands wil oefenen (iedere week)
Di 01 sept	17.30 uur	STERK Samen Eten met vrijwilligers van Zorgbalans (iedere week)
Wo 02 sept	10.00 uur	Gezond Natuur Wandelen (iedere week)
Wo 02 sept	13.30 uur	Schaakclub (iedere week)
Wo 02 sept	14.00 uur	Buurt ontmoetingsmiddag Res Novaplein
Wo 02 sept	14.30 uur	Inloop voor buurtbewoners Buurtkamer de Prinsenhof, Glipperweg 65 (iedere week)
Wo 02 sept	17.30 uur	STERK Samen Eten, gekookt door vrijwillige kookfanaten (iedere week)
Wo 02 sept	19.00 uur	Taalclub met koffie voor wie Nederlands wil leren (iedere week)
Do 03 sept	10.30 uur	Film & lunch The Roses (2025) Komisch drama
Do 03 sept	14.00 uur	Vitaliteitsmiddag Valpreventie samen met Sportservice
Do 03 sept	14.00 uur	Biljartinloop in de Molenwerf (iedere week)
Do 03 sept	14.30 uur	Spelletjesinloop, bordspellen zijn aanwezig (iedere week)
Vr 04 sept	10.30 uur	Sociëteit de Pauwehof (iedere week)
Vr 04 sept	14.00 uur	Fietslessen in en bij de Luifel (iedere week)
Ma 07 sept	14.30 uur	Spelletjesmiddag in 't Bremmetje met biljart
Wo 09 sept	13.30 uur	Rummikub Club (om de week In de oneven weken)
Ma 14 sept	14.00 uur	Vriendinnenclub met themagesprek 'spijt'
Di 15 sept	10.00 uur	Historische wandeling met HVHB naar de Componistenbuurt (deel 2)
Di 15 sept	10.00 uur	Seniorweb Open inloop met themalezing 'grote digitale opruiming'
Wo 16 sept	14.00 uur	Buurt ontmoetingsmiddag Res Novaplein
Wo 16 sept	20.30 uur	Workshop Yoga Nidra
Do 17 sept	10.30 uur	Film & lunch Splitsville (2025) Komedie
Ma 21 sept	14.00 uur	START Club Creatief
Ma 21 sept	14.00 uur	Film 'de Terugreis' met nagesprek samen met de Heemstroom
Di 22 sept	17.30 uur	Speciale STERK Samen Eten avond vanwege week van de Dementie
DO 24 SEPT - DO 1 OKT		WEEK TEGEN EENZAAMHEID MET DIVERSE ACTIVITEITEN
Za 26 sept	14.00 uur	Opening Buurtkamer de Prinsenhof, Glipperweg 65
Wo 30 sept	14.00 uur	Buurt ontmoetingsmiddag Res Novaplein

VOORPROEFJES OKTOBER 2026

Do 01 okt	10.30 uur	Film & lunch Adam (2019) Komisch drama
Ma 05 okt	10.30 uur	Nieuwe schildercursus in de Molenwerf (8 lessen, € 75,- incl. materialen)
Wo 07 okt	20.30 uur	Workshop Yoga Nidra



Historische wandeling Componistenbuurt (deel 2) Dinsdag 1 en 15 september 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. Vorig seizoen hebben we de Componistenbuurt verkend. Met veel weetjes over de componist. We lieten bij elke straat een muzikale keuze horen. Met meer dan dertig straten met de naam van een componist, pakken we de draad weer op: naast gekende grootheden zijn nu ook meer recente componisten aan de beurt.

Dat smaakt naar meer.

- 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@sterkbloemendaalheemstede.nl of belt u 023 - 548 38 28.



Taalclub met koffie Voor wie Nederlands wil oefenen Dinsdag 1, 8, 15, 22 en 29 september 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.

Nu ook iedere week in de avond een Taalinloop! Voor wie Nederlands wil oefenen Woensdag 2, 9, 16, 23 en 30 september 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.



Buurt ontmoetingsmiddag Res Novaplein Woensdag 2, 16 en 30 september van 14.00 - 16.00 uur

Kom ook naar dit gezellige ontmoetingsmoment in jouw wijk! Je bent welkom op bovenstaande woensdagen voor een kopje koffie of thee met een gesprekje, spelletje of creatieve activiteit.

We zitten bij het Pré Wonen gebouwtje op het Res Novaplein.

Vind je het leuk om nieuwe mensen in jouw buurt te leren kennen?

Heb je een vraag of wil je zelf iets organiseren in jouw wijk? Kom bij ons langs, we maken graag kennis!!

Aanmelden hoeft niet. Wil je van tevoren contact, bel of app met Ellen Swart op 06 - 40 30 45 98 van STERK Bloemendaal Heemstede (voorheen WIJ Heemstede)



Gezond Natuur Wandelen **Woensdag 2, 9, 16, 23 en** **30 september (elke week)** **van 10.00 - 11.00 uur**

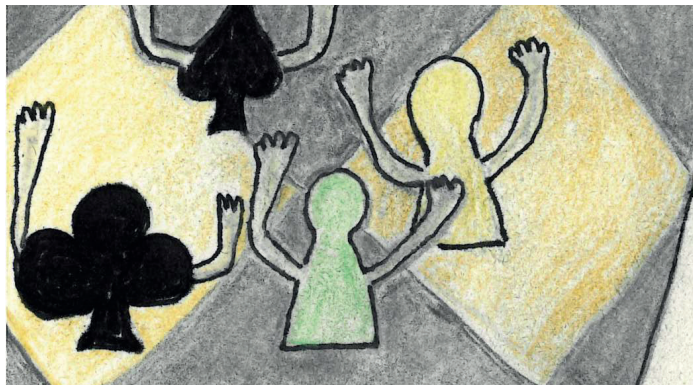
Wandel je mee? De wekelijkse wandeling start om 10.00 uur bij de Luifel. Na afloop (rond 11.00 uur) drinken we daar een kop koffie of thee.

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.



Spelletjesmiddag **donderdag 3, 10, 17 en 24 september** **(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 langs, neem een vriend of vriendin mee, of de buurman.. het is gratis!

Gezelschapspelletjes verbinden en geven plezier. Vrijwilliger en initiatiefnemer Serge kan hier helaas niet meer bij aanwezig zijn, maar komt u gerust, er zijn altijd mensen aanwezig om een spelletje mee te spelen.

Tot ziens in de foyer van de Luifel!



Schaakclub **Woensdag 2, 9, 16, 23** **en 30 september (elke week)** **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.



Film & lunch **The Roses (2025) Komisch drama** **Donderdag 3 september** **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 ideale leven broeit een storm.

Filmduur: 105 min.

Entree Film & lunch: € 13,50.

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

LET OP: Reserveren is verplicht.

Biljart inloop in de Molenwerf **nu op donderdag!** **Donderdag 3, 10, 17 en 24 september** **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.

STERK Samen Eten

In de Luifel
Op dinsdag en woensdag
(elke week)
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, van jong tot oud.

Opgeven voor STERK Samen Eten:

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.

Geeft u ook door of u vegetarisch eet?

Op dinsdag 22 september is er een speciale STERK Samen Eten avond in verband met de Alzheimer week.



Vitaliteitsmiddag

Valpreventie met Sportservice

Donderdag 3 september
14.00 - 16.00 uur

Team Sportservice organiseert in samenwerking met STERK Bloemendaal Heemstede in de Luifel een gratis vitaliteitsbijeenkomst over valpreventie. Tijdens deze middag kunt u informatie krijgen over het voorkomen van vallen en kunt u uw valrisico testen. De uitslag van de test krijgt u direct mee.



Sociëteit de Pauwehof

Vrijdag 4, 11, 18 en 25 september
van 10.30 - 12.30 uur

Sociëteit de Pauwehof is een fijne plek om elkaar te ontmoeten. Je bent 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. 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.

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 Sterk Bloemendaal Heemstede. Bel voor meer info over Sociëteit de Pauwehof of vervoer naar 023 - 528 85 10.



Fietslessen in en bij de Luifel

Vrijdag 4, 11, 18 en 25 september
14.00 - 16.00 uur

Er staan vrijwilligers voor je klaar om de theorie uit te leggen en je te helpen bij het fietsen in de praktijk. Kinderen klein en groot mogen mee. Er zijn (kinder) fietsen aanwezig! Van tevoren aanmelden hoeft niet. Contactpersoon Ellen Swart, tel. 06 - 40 30 45 98.



Spelletjesmiddag in 't Bremmetje met biljart

Maandag 7 september
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.



Vriendinnenclub met themagesprek 'Spijt'

Maandag 14 september
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.



Rummikub club

Woensdag 9 en 23 september
(om de week in de oneven weken)
van 13.30 - 15.30 uur

Houdt u van een spelletje Rummikub, komt u dan op woensdag om de week (in de oneven weken) naar de Luifel en doe mee!
Kosten: € 1,50 per keer.
Contactpersoon Henny Dernison.

SeniorWeb Open inloop

In de Luifel
Dinsdag 15 september
10.00 - 12.00 uur
met thema 'Grote digitale opruiming'

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: 'Grote digitale opruiming' Honderd apps op je smartphone, een overvolle tablet, eindeloze hoeveelheden whatsapps en een overvolle mailbox, non-stop filmpjes en niet te missen podcasts. Teveel (dubbele) bestanden en foto's. En dan ook nog AI. In deze presentatie laten we zien hoe u aan de grote opruiming kunt beginnen.

NIEUW!



Leuke Uitjes appgroep

Wil je graag nieuwe contacten leggen om samen leuke uitjes te beleven?
Meld je dan aan voor de Leuke Uitjes app-groep via Ellen Swart op 06 - 40 30 45 98.

Samenwerkingspartners

Tandem Mantelzorg Inloop Plein1

Yvet van Bladeren van Tandem Mantelzorg zit om de week op dinsdag op 1, 15 en 29 september (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!

Spreekuur Werkgroep Toegankelijkheid

De Werkgroep Toegankelijkheid heeft haar maandelijkse spreekuur op woensdag 2 september op Plein1, Julianaplein 1, Heemstede. Meer informatie? Kijk op: www.werkgroep toegankelijkheid heemstede.nl.

Heemstedse Kunstkring Busexcursie Singer Museum Laren

Op woensdag 9 september neemt de Heemstedse Kunstkring u een dagje mee uit naar het Singer museum in Laren. Er is een kleurrijke tentoonstelling te zien over Meesterwerken uit le Havre. Voor inschrijving en info mail naar ellen@heemstedsekunstkring.nl

Sport on Tour Walking Hockey bij MHC Alliance

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 16 september om 10.00 uur bij MHC Alliance, Sportparklaan.

Koffie on Tour Zomereditie september

Kom langs op dinsdag 22 september van 10.00 - 11.30 uur bij MHC Alliance, Sportparklaan, Heemstede. 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?

Omgaan met kanker inloop Plein1

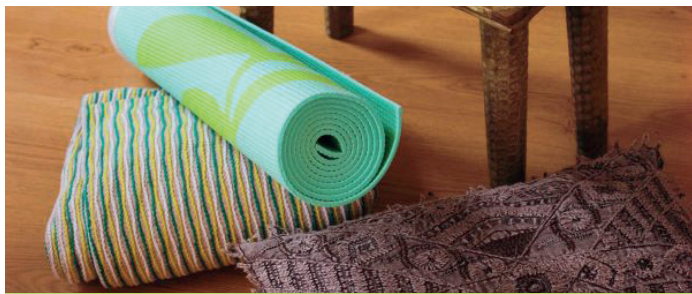
IPSO Huis Kennemerland, centrum voor leven met en na kanker is in april gestart met een wekelijkse informatieochtend op donderdag op Plein 1 (Plein binnen, begane grond). Van 10.00 – 12.00 uur. Na de diagnose kanker is niets meer hetzelfde. Hoe vindt men opnieuw kracht, rust en plezier? IPSO Huis Kennemerland, met locaties in Haarlem en Santpoort, kan hierbij ondersteunen. Ken je mensen met kanker in je omgeving, wijs ze dan graag op deze mogelijkheid.

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 niki.roncken@philadelphia.nl / 06 - 27 19 02 16

FLURT 2026: nazomerfestival met kunst, muziek en ontmoetingen

Op zondag 6 september 2026 bruist Heemstede weer van de creativiteit tijdens FLURT 2026! Na het succesvolle debuut in 2024 keert dit kleinschalige en sfeervolle nazomerfestival terug naar Ateliers 49 aan de Voorweg. Een dag vol kunst, muziek, theater, workshops en gezellige ontmoetingen voor jong én oud. Het terrein rondom de ateliers verandert voor één dag in een bruisende culturele ontmoetingsplek. Op het buitenpodium geniet je de hele dag van gratis live muziek. In het ateliergebouw zijn tegen een kleine vergoeding intieme voorstellingen te bezoeken. De kunstenaars openen hun ateliers en verzorgen inspirerende workshops voor jong en oud. Er is een gezellige markt met keramiek, sieraden en andere creaties van lokale makers. Voor kinderen is er volop plezier met onder andere schminken en suikerspinnen. Een perfect dagje uit voor het hele gezin! Kijk voor het volledige programma op www.beleefheemstede.nl.



Yoga Nidra Workshop met Marijke Visser Woensdag 16 september 20.30 - ca. 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 workshop is op 7 oktober.



Film & lunch Splisville (2025) Komedie Donderdag 17 september 10.30 - ca. 14.00 uur

Ashley vraagt de scheiding aan van de goedgehartige 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.

Week van de Dementie



Film De terugreis (2024) Komedie/drama & nagesprek op Wereld Alzheimerdag samen met de Heemstroom Maandag 21 september 14.00 - ca. 16.30 uur

Jaap is al bijna 50 jaar samen met Maartje. Waar de nukkige Jaap niet veel zin meer heeft om dingen te ondernemen, zit de soms wat verwarde Maartje nog vol levenslust. Als het echtpaar een brief ontvangt van een oude vakantie vriend, laat Jaap zich met gepaste tegenzin overhalen om hem op te zoeken in Zuid-Europa. De twee reizen in hun oude auto door een totaal veranderd Europa; kibbelend, maar ook de ene herinnering na de andere ophalend. Onderweg komt Jaap tot het pijnlijke besef dat zijn vrouw dementerend is. Zich realiserend dat alles wellicht anders gaat worden, leren ze opnieuw waarom ze elkaar liefhebben. Na de film is er een nagesprek, koffie en thee. Deze activiteit is georganiseerd samen met de Heemstroom in de Luifel? Kosten: € 8,- Opgeven: 023-548 38 28 of bij receptie Luifel.

STERK Samen Eten in de week van Dementie Dinsdag 22 september

Een speciale STERK Samen Eten avond in verband met de week van Dementie. De kookclub van Zorgbalans gaat voor meer inwoners koken. Het thema 'Ik blijf meedoen' wordt hierbij meegenomen. Zo kunnen we laten zien hoe mooi en waardevol de kookclub is. Daarnaast leggen we gesprekskaartjes op de tafels, zodat er gesprekken rondom dit thema kunnen ontstaan. Inloop 17.00 uur, eten 17.30 uur.

Week tegen Eenzaamheid

Donderdag 24 t/m woensdag 30 september

De Week tegen Eenzaamheid wil helpen het taboe op eenzaamheid te doorbreken. Dit gebeurt door eenzaamheid te agenderen, bespreekbaar te maken en mensen meer bewust te maken van het thema. Zodat meer mensen in actie komen om eenzaamheid te voorkomen en verminderen, voor zichzelf of een ander.

In deze week worden overal in het land activiteiten georganiseerd. Zo ook bij STERK Bloemendaal Heemstede, waar u kunt aansluiten bij bestaande activiteiten en soms ook speciale activiteiten voor deze week. Informeer ernaar: info@sterkbloemendaalheemstede.nl of 023 - 548 38 28.



Start Club Creatief

Maandag 21 september van 14.00 - 16.00 uur

Creativiteit en een gezellig sfeer gaan hier hand in hand. Het onderlinge contact is net zo belangrijk als het resultaat. Deelnemers zijn vorig seizoen bezig geweest met o.a. mozaïeken, schilderen en andere materialen en technieken. In de pauze drinken we met elkaar gezellig koffie of thee. Docent: Gaby Godijk. Opgeven of vragen: tel. 023 - 548 38 28 of info@sterkbloemendaalheemstede.nl. Kosten: € 260,- voor 26 lessen. Betaaling in 8 termijnen van € 32,50 p.mnd. Locatie: de Luifel.

DOE MEE!



30-dagen Challenge Beter Oud

in oktober: tips over beter oud worden

We worden steeds ouder en het belang van zorgen voor je eigen gezondheid en leefstijl neemt toe. Daarom biedt BeterOud in de maand oktober 1 tip per dag over gezonde leefstijl, verbonden blijven en vitaal ouder worden.

Aanmelden voor (en informatie over) de challenge: <https://www.beteroud.nl/challenge>. Hoewel we niet graag in leeftijd denken (je bent immers zo oud als je je voelt), richt de challenge zich op mensen vanaf 60 jaar met interesse in gezond ouder worden en blijven.

De tips zijn van een concreet advies tot doe-opdrachten. In tekst, beeld en soms met een korte video. Ze gaan over werken aan je lichamelijke en mentale welzijn, blijven leren en het gebruiken van je brein. Ook ontvang je voedings- en beweegtips.

Korte schildercursus (8x) in de Molenwerf

Maandag 7 oktober van 10.30 - 12.30 uur

Ontdek je creatieve talent tijdens onze gloednieuwe cursus tekenen en schilderen. Twee lokale organisaties brengen samen kunst naar de buurt met deze nieuwe lessenreeks in het atelier in de Molenwerf. Onder begeleiding van kunstdocente Miranda Draijer kom je tot een mooi eindresultaat. Of je nu een beginner bent die of al wat ervaring hebt en je techniek wilt verdiepen: iedereen is welkom. De cursus is inclusief materiaal. Het enige wat je mee hoeft te brengen is je eigen enthousiasme! Opgeven kan via 023 - 548 38 28 of bij de Pauwehof 06 - 36 24 12 65, of via email info@sterkbloemendaalheemstede.nl.

