

● FILMS ● LEZINGEN ● WORKSHOPS ● ONTMOETING ●

NIEUWSBRIEF NOVEMBER 2026

NOVEMBER

Ma 02 nov	14.30 uur	Spelletjesmiddag in 't Bremmetje met biljart
Di 03 nov	10.00 uur	Historische wandeling met HVHB: 'Kleine Vermaning'
Di 03 nov	10.30 uur	Start nieuwe schildercursus in de Molenwerf met Miranda Draijer
Di 03 nov	10.30 uur	Taalclub met koffie voor wie Nederlands wil oefenen (iedere week)
Di 03 nov	17.30 uur	STERK Samen Eten met vrijwilligers van Zorgbalans (iedere week)
Wo 04 nov	10.00 uur	Gezond Natuur Wandelen (iedere week)
Wo 04 nov	10.00 uur	SeniorWeb workshop 'Kunstmatige intelligentie'
Wo 04 nov	13.30 uur	Schaakclub (iedere week)
Wo 04 nov	13.30 uur	Rummikub Club (om de week in de oneven weken)
Wo 04 nov	13.30 uur	Opera voor ouderen op Plein1 (deel 1)
Wo 04 nov	17.30 uur	STERK Samen Eten met de vrijwillige Kookfanaten
Wo 04 nov	19.00 uur	Taalclub met koffie voor wie Nederlands wil oefenen (iedere week)
Do 05 nov	10.30 uur	Film & lunch in Klimaatweek: 'Onder het Maaiveld'
Do 05 nov	14.00 uur	Biljartinloop in de Molenwerf (iedere week)
Do 05 nov	14.30 uur	Spelletjes inloop in de foyer van de Luifel (iedere week)
Vrij 06 nov	10.30 uur	Sociëteit de Pauwehof (iedere week)
Vrij 06 nov	14.00 uur	Fietslessen in en bij de Luifel
Ma 09 nov	14.00 uur	Vriendinnenclub met themagesprek Herfst
Wo 11 nov	14.30 uur	Dansen met Gouwe Ouwe
Wo 11 nov	14.00 uur	Buurt ontmoetingsmiddag Res Novaplein
Wo 11 nov	20.30 uur	Workshop Yoga Nidra
Di 17 nov	10.00 uur	Historische wandeling met HVHB: 'Kleine Vermaning'
Di 17 nov	10.00 uur	SeniorWeb Open inloop met themalezing 'Reizen met OV chip en OV Pay'
Wo 18 nov	13.30 uur	Opera voor ouderen op Plein1 (deel 2)
Do 19 nov	10.30 uur	Film & lunch 'Le Grand Bain' (2019)
Wo 25 nov	14.00 uur	Buurt ontmoetingsmiddag Res Novaplein

VOORPROEFJES DECEMBER

Di 01 dec	10.00 uur	Historische wandeling met HVHB: 'Koediefslaan Appelkamer'
Do 03 dec	10.30 uur	Film & lunch Adam
Wo 09 dec	14.00 uur	Buurt ontmoetingsmiddag Res Novaplein
Wo 09 dec	20.30 uur	Workshop Yoga Nidra
Ma 14 dec	14.00 uur	Vriendinnenclub met themagesprek 'Schoonheid'
Wo 16 dec	19.30 uur	Trefpunt Dementie met thema 'Verlies van Zelfstandigheid' in Plein1
Do 17 dec	10.30 uur	Kerstfilm & lunch
Zo 20 dec	17.00 uur	Kerstdiner bij HBC Voetbalkantine de Toekomst
Ma 21 dec	10.30 uur	Kerstlezing door Michiel Kersten met lunch



Spelletjesmiddag in 't Bremmetje met biljart Maandag 2 november 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. Opgeven hoeft niet, kom gezellig langs!



Historische wandeling met HVHB 'Kleine Vermaning' Dinsdag 3 en 17 november 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. Vanuit Plein 1 wandelen we naar de Postlaan Heemstede. De Kleine Vermaning is een kerk (vermaning) in gebruik bij de Doopsgezinde Gemeente Haarlem. Het is een zaalkerk en werd in 1926 gebouwd door architect Huub Tuninga voor de Protestante gemeente van Heemstede-Bennebroek.

Het pand bestaat uit een enkele bouwlaag onder een hoog zadeldak. Het heeft een prachtige zaal met een uitstekende akoestiek. De kerk bezit een Flentrop Orgel uit 1937. Het is een Gemeentelijk monument en neemt deel aan de Openmonumentendagen in september.

Indien mogelijk bekijken we ook het inwendige van de kerk.

- 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.



Start nieuwe schildercursus in de Molenwerf Dinsdag 3 november van 10.30 - 12.30 uur

Ontdek je creatieve talent tijdens onze nieuwe cursus tekenen en schilderen. Twee lokale organisaties brengen samen kunst naar de buurt met deze nieuwe lessen in het atelier in de Molenwerf. O.l.v. kunst-docent Miranda Draijer kom je tot een mooi eindresultaat.

Voor beginners of schilders met ervaring: iedereen is welkom.

Opgeven kan via 023 - 548 38 28 of 06 - 38 24 12 65 of via email info@sterkbloemendaalheemstede.nl. Kosten: € 75,- (incl. materiaal)



Taalclub met koffie voor wie Nederlands wil oefenen Dinsdag 3, 10, 17 en 24 november van 10.30 - 12.00 uur Woensdag 4, 11, 18, 25 november van 19.00 - 20.30 uur

Elke dinsdagochtend en woensdagavond (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.



STERK Samen Eten Dinsdag 3, 10, 17 en 24 november Woensdag 4, 11, 18, 25 november

Op dinsdag en woensdag kunt u in de Luifel lekker en gezellig komen eten. Op beide dagen koken vrijwilligers een heerlijke driegangen-maaltijd met een kopje koffie toe. Kosten driegangendiner incl. koffie: € 12,50 p.p. STERK Samen Eten is voor inwoners van Heemstede, van jong tot oud.

LET OP: het opgeven is gewijzigd: kan telefonisch vanaf 4 november op nummer 06 - 21 38 78 04 op woensdag en donderdag ochtenden van 9.30 - 12.00 uur voor de week er na.

Geef u ook door of u vegetarisch eet?



Gezond Natuur Wandelen van 10.00 - 11.00 uur

Woensdag 4, 11, 18 en 25 november

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. Ook is er 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.



SeniorWeb Workshop 'Kunstmatige intelligentie'

Woensdag 4 november van 10.00 - 12.00 uur

AI is niet langer iets voor techneuten. Het is er gewoon, en u kunt er direct voordeel van hebben. In deze workshop ontdekt u hoe AI u kan helpen bij alledaagse dingen. Denk aan een verjaardag organiseren, iets opzoeken (bijvoorbeeld een recept) of snel uitleg krijgen over een brief van de overheid. , We laten stap voor stap zien hoe het werkt, in gewone taal. U gaat zelf oefenen, zodat u merkt hoe eenvoudig het kan zijn.



Schaakclub (iedere week) van 13.30 - 16.00 uur

Woensdag 4, 11, 18 en 25 november

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.



Rummikub club (om de week in de oneven weken)

Woensdag 4 en 18 november 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.



Samen kijken en luisteren naar opera voor ouderen in Plein1 (2 delen)

Woensdag 4 en 18 november van 13.30 - 15.00 uur

Samen kijken en luisteren naar Opera DVD's, op een groot tv scherm, in huiskamersfeer, hoe leuk is dat! We werken daarbij samen met Hans van den Burch. Hans heeft een grote collectie opera dvd's met bekende solisten van vroeger en nu. Voordat we beginnen zal Hans het verhaal inleiden en kort samenvatten, zodat we weten waar we naar kijken en luisteren. Wilt u de naam van de opera weten en wilt u zich (vooraf) aanmelden? Dan kunt u bellen met het kantoor van Sterk Bloemendaal Heemstede op Plein1: 023 - 528 85 10 (ma t/m vr tot 13.00 uur). De eigen bijdrage is € 3,- pp. Wij zorgen voor koffie/thee met wat lekkers.



Film & lunch in de Klimaatweek:

Onder het maaiveld (2023) Documentaire

Donderdag 5 november van 10.30 - ca. 14.00 uur

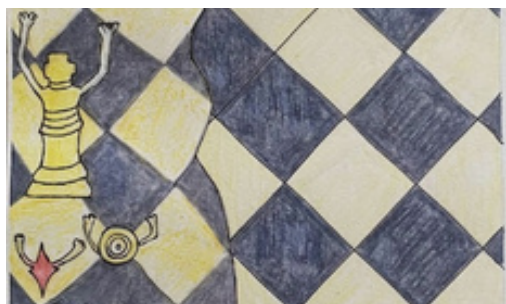
Het Maaiveld maakt het ongeziene gezien. De film inspireert en verwondert en geeft inzicht in de bodem. Er zitten namelijk meer levende wezens in één theelepel gezonde grond dan er mensen op aarde zijn. Maar hoe leren we verstandiger omgaan met onze bodem? De film laat zien wat er in het groot moet gebeuren door te focussen op de wereld om ons heen en de fascinerende wereld direct onder onze voeten. Filmduur: 75 min. De lekkere lunch is in de foyer van de Luifel aan lange tafels. Reserveren is verplicht en kan via 023 - 548 38 28 of info@sterkbloemendaalheemstede.nl. Deze ochtend is in het kader van de Klimaatweek en i.s.m. de Gemeente Heemstede en wordt u gratis aangeboden.



Biljartinloop in de Molenwerf van 14.00 - 16.00 uur Donderdag 5, 12, 19 en 26 november

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.



Spelletjes inloop in de Luifel van 14.30 - 16.30 uur Donderdag 5, 12, 19 en 26 november

Voor jong en oud, iedereen is welkom. Spelletjes zijn aanwezig. Kom langs, neem een vriend of vriendin mee, of de buurman.. het is gratis! Gezelschapsspelletjes 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!



Sociëteit de Pauwehof van 10.30 - 12.30 uur Vrijdag 6, 13, 20 en 27 november

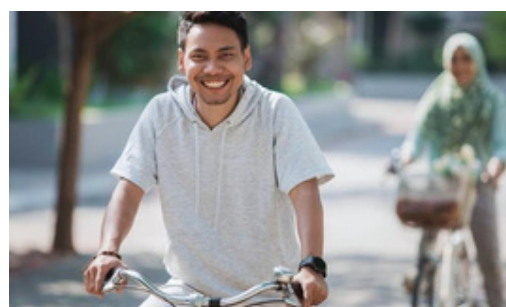
Sociëteit de Pauwehof is een fijne plek om elkaar te ontmoeten. Je bent van harte welkom voor koffie of thee, een gezellig gesprek, een spelletje of een andere leuke activiteit. Het is een plek waar je je welkom voelt. Je kunt er terecht voor informatie, vragen over zorg en welzijn en samen kijken we 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 inloopmoment, 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 van 14.00 - 16.00 uur Vrijdag 6, 13, 20 en 27 november

Wil je leren fietsen? 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.



Vriendinnenclub met themagesprek 'Herfst' Maandag 9 november 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.

Samenwerkingspartners

Spreekuur Werkgroep Toegankelijkheid **Woensdag 4 november van 13.00 - 16.00 uur**

De Werkgroep Toegankelijkheid heeft haar maandelijkse spreekuur op woensdag 4 november op Plein1, Julianaplein 1, Heemstede. Meer informatie? Kijk op: www.werkgroep toegankelijkheid heemstede.nl.

Sport on Tour: Gymnastiek bij HBC Gymnastics **Maandag 9 november van 10.00 - 11.30 uur**

Sport on Tour biedt u de gelegenheid verschillende verenigingen te bezoeken en het aanbod uit te proberen. Naast het fitter en vitaler worden, is dit een mooie gelegenheid om nieuwe mensen te ontmoeten.

Door Sport on Tour komt u in beweging en in contact met anderen!

Op maandag 9 november kunt u met Sport on Tour Heemstede meedoen met schaken bij de Heemsteedse Schaakclub aan de Franz Schubertlaan 37 in Heemstede. Kom op tijd, we starten om 20.00 uur! Aanmelden is niet nodig.

Kijk op de website van de Heemstede Schaakclub voor meer informatie over de club.

Tandem Mantelzorg inloop Plein1 **Dinsdag 10 en 24 november van 10.00 - 12.00 uur**

Yvet van Bladeren van Tandem Mantelzorg zit om de week op dinsdag op 10 en 24 november (even weken) van 10.00 - 12.00 uur in Plein 1 (Plein Binnen, begane grond) met een inloophmoment voor mantelzorgers. Heeft u een vraag of wilt u kennis maken, loop gerust eens binnen!



Koffie on Tour bij Residentie de Burghave **Dinsdag 24 november van 10.00 - 11.30 uur**

Kom langs op dinsdag 24 november van 10.00 - 11.30 uur bij Residentie de Burghave, Provinciënlaan 5, Heemstede. Een aantal organisaties in Heemstede zet dan de deuren voor u open. STERK Bloemendaal 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 - wekelijks op donderdag 10.00 - 12.00 uur

IPSO Huis Kennemerland, centrum voor leven met en na kanker is in april gestart met een wekelijkse informatie-ochtend 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 wekelijks op maandag 9.30 - 11.30 uur

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



Dansen met Gouwe Ouwe

Woensdag 11 november van 14.30 - 16.00 uur

Ouderwets genieten van 'de muziek van toen' tijdens Gouwe Ouwe met Live muziek zoals het klonk in de Seventies., een muzikale reis door het verleden. De entree is gratis, dit optreden wordt u aangeboden door de Stichting Sint Jacob.

U kunt lekker swingen en meezingen als u dat leuk vindt. Droom weg bij Elvis, Ramses Shaffy of de Beatles. Kent u iemand die wel een feestje kan gebruiken? Kom erbij! Opgeven is niet nodig.



Workshop Yoga Nidra

Woensdag 11 november 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.

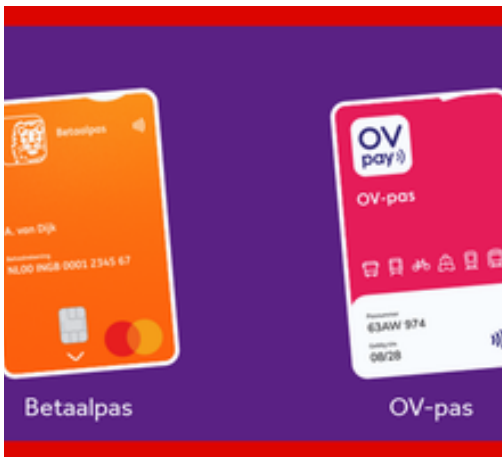
Opgeven: 023 - 548 38 28 of bij de receptie van de Luifel. Kosten € 7,-. De workshop is in de Luifel. De volgende workshop is op 9 december.



Buurt ontmoetingsmiddag Res Novaplein

Woensdag 11 en 25 november van 14.00 - 16.00 uur

Kom ook naar dit gezellige ontmoetingsmoment in jouw wijk! Je bent welkom voor koffie/thee met een gesprekje, spelletje of creatieve activiteit bij het Pré Wonen gebouwtje op het Res Novaplein. Leuk om nieuwe mensen in jouw buurt te leren kennen, als je een vraag hebt of zelf iets wil organiseren. Aanmelden hoeft niet. Wil je van tevoren contact, bel of app met Ellen Swart op 06 - 40 30 45 98.



SeniorWeb Open inloop met thema

Reizen met OV chipkaart en OV Pay

Dinsdag 17 november 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 pc, smartphone of tablet. Neemt u uw eigen apparaat mee? Aanmelden is niet nodig.

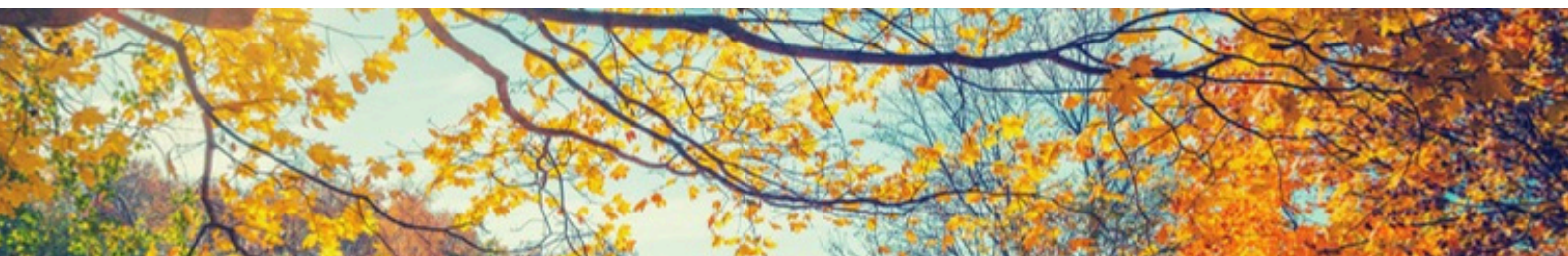
Tijdens het eerste half uur is er een korte presentatie over: 'Reizen met OV Chipkaart en OV Pay': wat verandert er? De vertrouwde OV-chipkaart wordt naar verwachting eind 2027 vervangen door de nieuwe OV-pas. Met OVpay kunt u nu al reizen met uw betaalpas, smartphone of creditcard. U hoeft geen saldo meer op te laden: de reiskosten worden automatisch afgeschreven. Ook 65-plussers kunnen met OVpay leeftijds-korting krijgen in bus, tram en metro.



Film & lunch Le Grand Bain (2018) Komedie/Sport

Donderdag 19 november van 10.30 - ca. 14.00 uur

In het gemeentelijk zwembad trainen Bertrand, Marcus, Simon, Laurent, Thierry en anderen onder het gezag van Delphine. Samen voelen ze zich vrij en nuttig. Ze gooien al hun energie in een discipline die voorheen eigendom was van vrouwen, namelijk het synchroonzwemmen. Deze uitdaging zal hen in staat stellen om de zin in het leven weer terug te vinden. Filmduur: 122 min. Entree Film & lunch: € 13,50. De gezellige lunch is in de foyer van de Luifel aan lange tafels. Reserveren is verplicht.



**Even rust en je hoofd op stil
met een mooie herfstkleurplaat om te kleuren of schilderen**





Leuke Uitjes App-groep

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.



Er is nog plaats op bewegingscursussen in de Pauwehof Werk aan uw gezondheid en evenwicht en blijf fit

Bij Pauwehof Ontmoetings- en Activiteitscentrum voor Ouderen kunt u nog instromen bij onze beweegactiviteiten.
Wacht niet tot januari met goede voornemens, maar begin vandaag nog!

Seniorenfit (nieuwe cursus) op vrijdag om 11.45 uur

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.
Docent: Inge Rijnders via Sport Support.

Hatha Yoga op woensdag om 9.00 uur of 10.15 uur

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 zoals kussentjes of stoelen. Matjes en kussens zijn aanwezig.
Docent Inge Rijnders via Sport Support.
Na afloop van deze lessen drinken we samen een kopje koffie of thee.

Inschrijven is nog mogelijk! 023 – 528 60 22 / 06 – 38 24 12 65.

Bent u benieuwd of het iets voor u is? Neem contact met ons op voor meer informatie of vraag een proefles aan. Locatie: STERK Bloemendaal Heemstede in de Pauwehof, Achterweg 19 in Heemstede.



Club Creatief met Gaby Godijk Maandag van 14.00 - 16.00 uur

Bent u graag creatief bezig en houdt u ervan om onder deskundige begeleiding met verschillende materialen en technieken bezig te zijn, geeft u zich dan op voor deze leuke cursus. Creativiteit en een gezellige sfeer gaan hier hand in hand. Het onderlinge contact is net zo belangrijk als het eindresultaat.

Opgeven: 023 - 548 38 28, info@sterkbloemendaalheemstede.nl of bij de receptie van de Luifel. Club Creatief is in de Luifel.

