

• EETHUIS • FILMS • LEZINGEN • WORKSHOPS • ONTMOETING •

WIJ NOVA - JANUARI 2022

**DE ONDERSTAANDE ACTIVITEITEN ZIJN ONDER VOORBEHOUD
VAN DE ACTUELE CORONA MAATREGELEN - CHECK ONZE WEBSITE!**

wanneer de activiteiten doorgaan gelden de volgende Corona maatregelen:
mondkapjes (vanaf 13 jaar) op in openbare ruimtes, 1,5 meter afstand van elkaar houden,
goed ventileren en vaak handen wassen.

PROGRAMMA JANUARI

Ma 10 jan	14.00 uur	Ontmoeting	Vriendinnenclub met thema Moed
Di 18 jan	10.00 uur	Open inloop	Seniorweb met lezing Windows11 door Ludo Korteman
Di 18 jan	13.30 uur	Trefpuntlezing	Normaal Amsterdams Peil door Sino van Dijk
Wo 19 jan	10.00 uur	Cursus	iPad van Seniorweb
Wo 19 jan	19.30 uur	Trefpunt Dementie	Vrijheid en Veiligheid
Wo 19 jan	19.30 uur	Film	(2020) Drama
Wo 19 jan	19.30 uur	Gespreksgroep	Bewustwording door Jan Oostenbrink
Do 20 jan	10.30 uur	Film & lunch	(2014) Komisch drama
Ma 24 jan	10.00 uur	Cursus Creatief leven	Stap voor stap naar meer verbinding met anderen
Ma 24 jan	13.30 uur	Lezing	Keizer Domitianus: God op aarde door Diana de Wild
Wo 26 jan	19.30 uur	Gespreksgroep	Bewustwording door Jan Oostenbrink
Do 27 jan	14.00 uur	Muziekoptreden	'Let it be' door Dennis Kivit
Do 27 jan	19.30 uur	Cursus	Kubisme door Michiel Kersten
Ma 07 feb	14.00 uur	Open inloop	Spelletjesmiddag bij 't Bremmetje
Do 10 feb	19.30 uur	Lezing	Fotolezen en Heemstede in beeld op oude foto's door Sander Kroll en Klaartje Pompe



**Alle medewerkers
van WIJ Heemstede
wensen u
een mooi maar vooral
gezond 2022!**



Wij Heemstede de Luifel
Herenweg 96
2101 MP Heemstede
telefoon (023) 548 38 28

www.wijheemstede.nl
of: info@wijheemstede.nl

de receptie van de Luifel is geopend en telefonisch
bereikbaar op werkdagen tussen 9.00-13.00 uur



Eethuis de Luifel

Wij hebben een lokale slager, Ton de Wit, bereid gevonden voor ons de maaltijden te verzorgen. Ton kookt hoogwaardige dagverse maaltijden, hij kookt met weinig zout. Het zou daarom kunnen dat u zelf misschien nog een beetje zout wilt toevoegen.

Vanwege de Corona maatregelen kan er tijdelijk niet in het Eethuis gegeten worden.

De planning van de maaltijden is nu iets langer van tevoren. Heel graag horen we uiterlijk op vrijdag 13.00 uur van u wanneer u een maaltijd voor de aansluitende week wilt bestellen om af te halen of te laten bezorgen. Dat vergt van u natuurlijk iets meer plannen en vooruitkijken, maar we hopen hierbij op uw begrip.

U kunt de maaltijden van het Eethuis om te bezorgen/af te halen bij ons bestellen door te bellen met de receptie op het vertrouwde telefoonnummer 023 - 548 38 28.

Het eten kan tussen 17.00 en 18.15 uur worden opgehaald bij de Luifel of bij u thuisbezorgd als u in Heemstede woont. Kosten: compleet 3 gangen menu € 12,50 - daghap (hoofdmenu) € 7,90

U kunt het bedrag ook per pin voldoen.

Het menu van Eethuis de Luifel vindt u vanaf vrijdag op onze website.

Inloophmoment Plein1

Iedere woensdagochtend

Heeft u een vraag? Wilt u weer grip op uw administratie?

Een maatje voor een praatje?

Bent u slecht ter been, maar wilt u toch op stap?

Heeft u een idee voor een buurtfeest?

Behoeft u aan een luisterend oor?

Wilt u iets dan waar u blij van wordt?

Elke woensdag van 9.00 - 11.00 uur zitten we op Plein1 klaar voor alle inwoners van Heemstede die met een vraag, op welk gebied dan ook, bij ons terecht kunnen.

Loopt u eens binnen en stel uw vraag!

Doen waar je blij van wordt?

Op zoek naar gezelligheid?

Nieuwe mensen leren kennen?

Weer grip op uw financiën?

Behoeft u aan een luisterend oor?

Inloophmoment Plein1

Ook voor al uw andere vragen.

www.wijheemstede.nl

ACTIVITEITEN ZIJN ONDER VOORBEHOUD ACTUELE CORONA MAATREGELEN!
KIJK OP ONZE WEBSITE



Vriendinnenclub met in kleine groepjes een gesprek met thema: Moed op maandag 10 januari

Bij de Vriendinnenclub ontstaan hechte vriendschappen.

Misschien vindt u het leuk om ook eens te komen?

Tijdens de Vriendinnenclub zijn er gesprekken met een thema volgens de UP methodiek.

U bent van harte welkom in de Luifel op maandag 10 januari van 14.00 – 16.00 uur.

Als u al graag eerder met de deelnemers wilt kennismaken en nog niet op de e-mail lijst staat

neemt u dan contact op met Corrie van Rijn op telefoonnummer 023 - 822 42 97 of

corrievanrijn@ziggo.nl of Ellen Swart bij Wij Heemstede eswart@wijheemstede.nl of 023 - 548 38 28.

Wilt u zich van tevoren opgeven? Dat kan op bovenstaande telefoonnummers.

Trefpuntlezing

Iedere maand zijn er culturele lezingen en/of presentaties op dinsdagmiddag in de Luifel. Deze middagen in de Luifel zijn van 13.30 - 15.30 uur. De entree is € 5,-.

In verband met de Corona maatregelen is het verplicht om van tevoren te reserveren. Dat kan via de website of telefonisch.

De burgemeester en het Kistje: een lezing over het Normaal Amsterdams Peil door Sino van Dijk Dinsdag 18 januari om 13.30 uur

Als Nederlanders vinden we het vanzelfsprekend dat veel landgenoten onder het Normaal Amsterdams Peil wonen. Maar hoe komen we aan die maat? In de lezing komen, behalve het ontstaan van Amsterdams Peil, allerlei andere aspecten van dit hoogtepeil aan de orde: bestaat DE zeespiegel eigenlijk wel? Waarom werd het AP het NAP? Hoogtepunten en dieptepunten in ons land en daarbuiten. Hoe was de toestand in en rondom het IJ en de Zuiderzee in het verleden? Zoals: het Oerij, Pampus, scheepskamelen, dijkdoorbraken, aanleg Noordzeekanaal. Wordt deze maat ook in ander landen gebruikt? Waar en hoe kunnen we zien hoe hoog of hoe diep we zitten? En dat kistje.....? Opgeven is verplicht: www.wijheemstede.nl, info@wijheemstede.nl, 023 - 548 38 28.



Muziekoptreden 'Let it be' Donderdag 27 januari van 14.00 - 16.00 uur Door Dennis Kivit

Muziek raakt. Muziek heelt. Muziek verbindt. Muziek maakt je bewust. Het ene moment ontroert het je. Het andere moment zet het je stil. En dan weer in beweging. Wat Dennis kan met zijn muziek is je werkelijk en oprecht raken. Dennis laat zich inspireren door The Beatles en spirituele schrijvers als Eckhart Tolle, maar bovenal wordt hij geïnspireerd door mensen en ontmoetingen. Kortom: door het leven zelf. Dit is de rode draad in zijn repertoire. Kom langs, doe je ogen dicht en laat je meenemen door de warme stem, de bijzondere inleidingen bij de mooiste songs van The Beatles en laat de muziek je bewegen! En ga het nieuwe jaar heel en vreugdevol tegemoet! Get back to where you want to belong - Keer terug naar je hart. Dennis zal in dit concert naast liedjes van The Beatles ook songs van zijn nieuwe cd Hartkracht vertolken. Hij zong/speelde voorheen o.a. in Les Misérables, Montezuma's Revenge en speelt regelmatig met Tijn Toubert. Hij maakte al vroeg op het conservatorium en de kleinkunstacademie kennis met de kracht van muziek, concentratie en meditatie, en leerde met zijn stem, zijn muziek en stilte een ervaring neer te zetten die je raakt en die je mee wil maken! Meer info: <https://youtu.be/cpucclvmZOU> of op www.zenmetden.nl
Kosten: € 10,-.



WIJ Heemstede films

LET OP: Om teleurstellingen te voorkomen is **RESERVEREN VERPLICHT**
Bij te weinig aanmeldingen kan de film geannuleerd worden
er is een maximaal aantal deelnemers per film.
Entree film: € 7,00 - Film & lunch € 13,50

FILM (2020) DRAMA

Woensdag 19 januari, start film om 19.30 uur
Filmduur: 107 min.

FILM & LUNCH (2014) KOMISCH DRAMA

Donderdag 20 januari, start film om 10.30 uur
Filmduur: 122 min. Na de film is er een gezellige lunch in de foyer van de Luifel. Film & lunch kosten samen: € 13,50. Graag opgeven uiterlijk dinsdag 18 januari.



OPEN INLOOP SENIORWEB

dinsdag 18 januari 10.00 - 12.00 uur

Met themalezing om 10.00 en 11.00 uur door Ludo Korteman over Windows 11. De opvolger van Windows 10 is inmiddels beschikbaar. Veel mensen willen daarom overstappen op Windows 11. Dat hoeft niet want Windows 10 blijft tot eind 2025 veilig. Waarom toch overstappen? Kan dat met elke PC en wat kunt u verwachten? Vanaf 10.30 uur kunt u vragen stellen betreffende digitale problemen. Neem eventueel uw eigen smartphone, tablet of laptop mee.

U moet zich van tevoren opgeven. Hebt u vragen over uw apparaten, smartphone, computer dan kunt u die stellen na afloop van de presentatie. Tot 12.00 uur kunt u met al uw vragen over uw tablet of smartphone terecht. De entree is gratis. Kijkt u ook op de website van Seniorweb voor meer online computer informatie en ondersteuning en de komende workshops.

CURSUS: 10.00 - 12.00 uur

Woensdag 19 januari: **werken met de iPad** - 4 lessen € 42,- door Carin Leuven.
Opgeven kan via www.wijheemstede.nl, info@wijheemstede.nl of belt u met 023 - 548 38 28.



Gespreksgroep Bewustwording met Jan Oostenbrink

Woensdag 19 en 26 januari om 19.30 uur

Losse avonden

Kosten per avond: € 22,50 Meer info: 06 - 50 81 56 97

Van Inzicht naar Uitzicht'

'Denken' is functioneel nuttig, maar in psychologisch opzicht het 'ontkennen van de werkelijkheid'. Niet iets absoluut nemen, maar zien hoe het werkelijk is. We komen er niet met wat oppervlakkige (denk)veranderingen. Zie af van de patronen waar je in zit. Het is 'uitnodigend zijn'. Afstemmen op de constellatie waarin je zit. Verantwoording nemen voor je eigen leven. Nu, leer te leven in het moment. Wees alert, wees wakker. In die overgave, elke seconde wetende dat er meer is. In die verwachting durven leven. Niet in de toekomst projecteren, maar het moment durven toelaten. Je voornemens invullen. Niet uitproberen, maar het een echte kans geven. Een sprong in het duister. Laat de controle los. Toon je moed en durf je oriëntatie vanuit je hart te kiezen, en niet op basis van het gedrag van anderen. Je staat voor de keus om een 'veranderingsproces' door te maken. Pak het op, wees positief. Dié houding. Een spirituele houding. Neem je plek in. Durf er voor te staan. Dan vind je je werkelijke levensdoel, je bestemming. Opgeven vooraf is verplicht: www.wijheemstede.nl, info@wijheemstede.nl of 023 - 548 38 28.



Lezing Keizer Domitianus: God op aarde door Diana de Wild

Maandag 24 en 31 januari en 7 februari van 13.30 - 15.30 uur

Keizer Domitianus leefde in de eerste eeuw na Chr. Hij was de laatste in zijn familie die keizer werd: zijn vader en oudere broer waren hem voorgedaan. In tegenstelling tot zijn familieleden, die beiden de reputatie hadden een goede keizer te zijn geweest, werd over Domitianus in de oudheid niet veel goeds gezegd. Hij zou onder andere heel erg paranoïde zijn geweest. Ook liet hij zich aanspreken als 'meester en god', iets wat keizers voor hem niet deden. Zo maakte hij zich niet geliefd. In de tijd van Domitianus werd veel gebouwd. Hij liet prachtige paleizen op de Palatijn in Rome neerzetten en bouwde onder andere een groot circus voor paardenraces aan de rand van Rome: op de plek van dat circus ligt nu de Piazza Navona, het beroemde plein dat nog steeds de vorm heeft van dat oude circus. Ook het Colosseum, dat door zijn vader gebouwd en onder zijn broer geopend werd, heeft Domitianus nog laten afbouwen.

Kosten: € 10,- per keer of 3x voor € 27,50.

Opgeven vooraf is verplicht: www.wijheemstede.nl, info@wijheemstede.nl of 023 - 548 38 28.

Creatief leven

Start maandag 24 januari van 10.00 - 12.30 uur

Creatief staat hier voor: zelf je leven vorm geven. Als je weet wat je wilt, met wie je dat wilt doen en hoe je dat voor elkaar kunt krijgen, geef jij op een creatieve manier richting aan je leven. Dan is je eenzaamheid verdwenen. Dat leren we helaas niet op school. De meeste mensen leren het niet van hun ouders. Veel mensen leren het nooit. Die gaan door het leven zonder ooit te ontdekken wat er mogelijk is. Jij misschien wel. De cursus Creatief Leven is geen knutselclub, tenzij je werken aan je eigen leven knutselen zou willen noemen. Het is ook geen club om andere mensen te leren kennen, hoewel dat vaak wel een leuke bijkomstigheid is. Het is juist bedoeld om je te leren hoe je andere mensen leert kennen die bij jou passen, en waar je die kunt vinden. Creatief Leven is ontwikkeld om in een groep te geven. Er zijn zonder meer voordelen aan het volgen van een groepscursus. Door de kleine groepsgrootte, kan de specialist eenzaamheid iedereen individuele aandacht geven. (bron: Eenzaamheid Informatie Centrum). Stap voor stap naar meer verbinding met anderen in 8 weken – DOEN!

De prijs eenmalig verlaagd naar € 80,- excl. cursusboek € 25,-.

Opgeven is verplicht: www.wijheemstede.nl, info@wijheemstede.nl of belt u 023 - 548 38 28.



Trefpunt Dementie Vrijheid en veiligheid Woensdag 19 januari van 19.30 uur

Vanaf 19.15 bent u welkom voor de koffie, het programma start om 19.30 uur.

Gastvrouw deze avond is Michelle van Iersel, programmacoördinator van Ontmoetingscentrum de Heemstroom van Zorgbalans in Heemstede. Vrijheid is een groot goed voor iedereen, ook voor mensen met dementie. Hoe behouden we deze vrijheid zo lang als mogelijk? Wat zijn de mooie ervaringen daarbij. Als je belemmeringen voelt in het bieden van vrijheid, waar zitten deze dan? Hoe ga je daarmee om? Welke mogelijkheden zijn er? Welke risico's als mantelzorger durf je te nemen? Wat kan er fout gaan? Welke wettelijke regels zijn er? Welke technische hulpmiddelen kunnen de veiligheid vergroten, welke dilemma's brengt technologie met zich mee? We delen ervaringen met elkaar.

Camilla Waelen van Alzheimer Nederland afdeling Zuid-Kennemerland gaat in gesprek met Lauré Karremans, psycholoog ouderenzorg en Saskia Keijzer, deskundige technische ondersteuning in de zorg. We nemen uitgebreid de tijd om praktijkvoorbeelden en vragen te bespreken.

We hebben altijd aandacht voor de veerkracht van de mantelzorger en hoe we deze nog beter kunnen ondersteunen. Om 21.00 uur sluiten we af met de mogelijkheid tot napraten.

Waar: Trefpunt Dementie, Julianaplein 1, 2101 ZC Heemstede, op de Begane Grond

Wanneer: woensdag 19 januari 2022

Aanmelden: bij WJ Heemstede op Plein 1, tel. 023 - 528 85 10.

U kunt natuurlijk ook langskomen bij het kantoor van WJ Heemstede op Plein 1, Julianaplein 1, 2101 ZC Heemstede (op de 1e verdieping).

Wilt u graag komen maar kunt u uw partner niet alleen thuis laten dan kunt u contact opnemen met Tandem tel 023 - 891 06 10.

De Trefpunt bijeenkomsten zijn er voor mensen met dementie, hun partners, familieleden en vrienden. Ook hulpverleners en andere belangstellenden zijn van harte welkom.

OOK EEN GRATIS E-MAIL ABONNEMENT OP DE WIJ NOVA NIEUWSBRIEF? BELT U HIERVOOR MET 548 38 28

WWW.WIJHEEMSTEDE.NL

Cursus in de Luifel

Kubisme, de grote revolutie in de kunst 1905 - 1925

door Michiel Kersten, Emmelie de Mol van Otterloo en Maya Mutlu

Start donderdag 27 januari om 19.30 uur - 8 bijeenkomsten

In de cursus Kubisme, de grote revolutie in de kunst nemen Michiel Kersten, Emmelie de Mol van Otterloo en Maya Mutlu u mee terug naar de jaren kort voor de eerste wereldoorlog. Alle fases en aspecten van het Kubisme komen aan de orde vanaf de eerste experimenten van Picasso en Braque uit de jaren tot 1908 tot het daadwerkelijke 'echte' kubisme uit de jaren 1910-1914. Veel aandacht ook voor Parijse kubisten van Montmartre: Albert Gleizes, Jean Metzinger, Robert Delaunay, die kleurrijk, dynamisch kubistisch schilderden, heel anders dan de monochrome stillevens van Braque en Picasso. Vanaf 1911 - 1912 verspreidde het Kubisme zich als een olievlek over Europa en Amerika. Zonder het Kubisme is de moderne kunst nauwelijks denkbaar: het was de aanzet voor het futurisme, maar ook voor de abstracte kunst van Mondriaan tot Malewich. Kosten: € 120,- voor 8 bijeenkomsten.

De volgende bijeenkomsten zijn op: 3, 10, 24 februari, 10, 17 en 31 maart en 7 april.

Opgeven vooraf is verplicht en kan via info@artetcetera.nl.



VOORPROEFJE FEBRUARI 2022



Lezing i.s.m. de Rotary Club Heemstede

Fotolezen en Heemstede in beeld op oude foto's

door Sander Kroll en Klaartje Pompe

Donderdag 10 februari van 19.30 - 21.30 uur

Sander Kroll houdt een lezing over 'Foto's lezen'. Wat wil de fotograaf zeggen met zijn foto; wat valt de kijker op en wat niet? Door met een andere focus te kijken naar persfoto's, iconische foto's en natuurfoto's krijgen we onverwachte inzichten.

Het Noord-Hollands Archief in Haarlem beheert duizenden historische foto's van Heemstede. In de lezing van Klaartje Pompe worden we meegenomen aan de hand van historische foto's uit de vorige eeuw in alle veranderingen die er in het dorp waren. Wat laten die historische foto's van gebouwen, huizen, scholen en gebeurtenissen zien?

De lezing is met een gereduceerd tarief nu voor € 5,-.

Leden van Rotary Club Heemstede houden in 2022 een aantal lezingen vanuit hun expertise-gebied voor geïnteresseerden.

Opgeven vooraf is verplicht: www.wijheemstede.nl, info@wijheemstede.nl of 023 - 548 38 28.

De Heerlijke Heksenketel, een gezellige en voedzame activiteit in de buitenlucht. Vrijdag 28 januari 2022 van 11:00u tot 14:00u.

In het nieuwe jaar zal op vrijdag in de tuin van Ontmoetingscentrum Heemstroom, in de Indische buurt, een heksenketel staan te pruttelen. Een heksenketel is een eenpansgerecht en wordt in Oost-Europese landen in familieverband gebruikt. Meestal om een lekkere maaltijdsoep te bereiden. De ketel leent zich, behalve voor traditionele gerechten, ook uitstekend voor het maken van stoofpotjes. De maaltijd wordt voorbereid door vrijwilligers van WIJ-Heemstede die samen met mensen uit de buurt en leden van het Ontmoetingscentrum van Zorgbalans de ingrediënten verzamelen, plukken, koken en snijden. De soep of het stoofpotje wordt vervolgens gezamenlijk, rondom de heksenketel in een kring gegeten. Je kunt je voorstellen dat onder het genot van een warm bordje en een stukje brood er in die kring gezellige praatjes worden gehouden en er ruimte is om spannende verhaaltjes aan elkaar te vertellen. We werken samen met lokale boeren, winkeliers en de Natuurgroep van Zorgbalans om de pan met pure producten te vullen.

Loopt het water je al in de mond, word je blij van een kookactiviteit zoals deze en wil je meehelpen? Meld je dan aan via info@wijheemstede.nl of tel 023 - 548 38 28.

Wil je liever alleen een hapje mee-eten, dat kan natuurlijk ook. Iedereen is welkom! Als de pan leeg is, is het op. We scheppen op om 12:30 uur. Uiteraard houden we rekening met Corona-maatregelen en staat veiligheid voorop. Afhankelijk van de weercondities koken we op houtvuur of op een gasbrander.

VOORPROEFJE FEBRUARI 2022

1e maandag van de maand: Spelmiddag in 't Bremmetje Maandag 7 februari van 14.00 - 16.00 uur Locatie: Raadhuisstraat 12

Iedere maand is er nu een spelmiddag in Café 't Bremmetje. Een initiatief tussen de Brem, WIJ Heemstede en de gemeente. Er jan gebiljart en gerummikupt worden onder het genot van een drankje en met jaren 50-60 muziek op de achtergrond. Alle consumpties zoals koffie met gebak kunnen zij bieden, maar ook het ouderwetse advocaatje met slagroom wordt hier nieuw leven ingeblazen. De prijzen zijn vergelijkbaar met de Luifel.

De dienstverlening van Plein 1 blijft deels beschikbaar.

Neemt u contact op, via telefoonnummer 023 - 528 85 10 om de mogelijkheden te bespreken.

TOT EN MET 14 JANUARI:

- Het ouderenvervoer blijft in ieder geval beschikbaar, maar alleen voor medische ritten (naar dokter/ziekenhuis/priklocaties), maar niet voor ritten naar testlocaties.
- KO-Bus groepsvervoer gaat door.
- Formulierenbrigade gaat door.
- Administratieve Thuishulp gaat door, nieuwe klanten worden in het nieuwe jaar bezocht.
- Klussen thuis en PC-hulp gaan door als het 'nood' is.
- Rijbewijskeuring voor dinsdag 11 januari is afgezegd.
- Mediacafé 13 januari gaat niet door.
- 80-jarigen huisbezoek gaat niet door.
- Sociëteit gaat niet door.
- Stoelyoga gaat niet door.
- Brei en haaksoos gaat niet door.

Vanaf 3 januari zal worden bekeken welke activiteiten in de andere locaties wel doorgang kunnen vinden. Houdt u daarom onze website (www.wijheemstede.nl) in de gaten.

www.wijheemstede.nl