



Nieuwsbrief

Energieke Senioren Amsterdam Nieuw-West

1^e Halfjaar 2018

ESAN

We zijn al weer een jaar werkzaam onder de naam ESAN en hebben een redelijke naamsbekendheid gekregen in Slotermeer en Geuzenveld. We hebben inmiddels ook een nieuwe website.

DE ESAN-WEBSITE

- Dankzij de inzet van met name Martin van Braak maar ook van Caroline Zijderveld, Marianne van den Hoek en Joke Veldkamp hebben we een eigen website.
- Kijk op www.energiekesenioren.nl voor een overzicht van onze activiteiten, de agenda en wie wij zijn en wat wij doen.
- Suggesties voor aanvullingen of verbeteringen horen we graag.

NIEUWSJAARSRECEPTIE 2018

- Op zondag 7 januari van 13.00 tot 15.30 uur vindt bij de ESAN Nieuwjaarsreceptie plaats in De Schakel, Paul Scholtenstraat 36A, Slotermeer.
- Het bestuur van ESAN presenteert de resultaten van het afgelopen jaar en de plannen voor 2018.
- We toosten graag met u op een nieuw jaar vol met oude en nieuwe activiteiten. U bent van harte welkom.

SPECIALE ACTIVITEITEN

TABLETCURSUS VOOR SENIOREN

- In 2017 zijn we gestart met het aanbieden van informatiebijeenkomsten en cursussen voor senioren met een tablet. Door de enorme belangstelling gaan we hier in 2017 mee door.
- Heeft u belangstelling om hieraan deel te nemen neem dan contact op met Ton Bakker of Joke Veldkamp. Zij plannen nieuwe cursussen voor 2018.

- De eerstvolgende cursus is op maandagmorgen 19 en 26 februari en 5 maart van 10,00 tot 12.00 uur in Het Honk, Jan de Louterpad 8, Sloterveer. Docent is Mohamed Yuarti. Aanmelden vooraf is noodzakelijk,
- Heeft u nog geen tablet. Mohamed kan u ook ondersteunen bij de aankoop van een tablet bij bv De Mediamarkt.

DE ZATERDAGMIDDAG SALON

- In 2017 zijn we gestart met een zondagmiddagsalon maar helaas moesten we deze doorschuiven naar de zaterdag ivm met de vaste activiteiten van het NIVON. In principe vindt deze zaterdagsalon plaats op de 3^e zaterdag van de maand van 15.00 tot 18.30 uur. Maar er zijn enkele afwijkingen, vandaar dat hieronder de data staan:
- Zaterdag 20 januari, 17 februari, 10 maart (als uitzondering omdat er al een vaste activiteit op 17 maart was gepland), 21 april, 19 mei, 16 juni. In de maanden juli en augustus is er geen zaterdagsalon. Deze start weer in september.
- Wat houdt de activiteit in: gezamenlijk maken we diverse hapjes die bij elkaar een maaltijd vormen. Na het bereiden hiervan eten we met elkaar, wassen af en drinken nog koffie of thee na.
- De zaterdagsmiddagsalon wordt begeleid door Elisabeth Riemenschnitter en Joke Veldkamp.
- Kosten € 4,50 per persoon, inclusief koffie, thee, frisdrank en de maaltijd.
- Aanmelden vooraf is noodzakelijk in verband met de inkoop bij Joke Veldkamp tel. 020-6146844 of j.veldkamp45@upcmail.nl. Uiterlijk de donderdag daarvoor afmelden, anders zal het bedrag toch betaald moeten worden.

MET HET ZID-THEATER 'VERHALEN VANGEN'

- In het eerste halfjaar 2018 zal er een traject Verhalen Vangen worden uitgevoerd door ESAN in samenwerking met het ZID-theater.
- Wat houdt dit traject in? Er zal een open bijeenkomst georganiseerd worden waarin iedere senior uit Sloterveer en Geuzenveld uitgenodigd wordt om het spel Verhalen vangen te spelen onder begeleiding van acteurs van het ZID-theater. Op deze manier maken zij kennis met het spel.
- Na deze open dag volgt een project van 5 keer waarvoor je je aan kunt melden. In vijf achtereenvolgende bijeenkomsten verdiep je je in het verhalen vangen en worden de verhalen ook opgeschreven. Daarna wordt er gewerkt aan een presentatie van die verhalen op een theatrale wijze. Publiek wordt uitgenodigd om kennis te maken met de verhalen en de uitbeeldingen daarvan.
- Een exact tijdstip, startdatum enz is nog niet bekend. Maar daar wordt aan gewerkt.
- Houd u van theater en verhalen? Meld u dan aan bij Joke Veldkamp.

CURSUSSEN: GRIP EN GLANS: Geef meer Glans aan uw leven!

- *Wilt u meer Glans geven aan uw leven?*
- *Heeft u een oppepper nodig om initiatieven te nemen?*
- *Kunt u wat meer grip op uw leven gebruiken?*
- *Wenst u meer te genieten van de kleine dingen in het leven?*
- *Heeft uw zelfvertrouwen wat versterking nodig?*
- *Wilt u zich minder alleen of eenzaam voelen?*
- **Meld u dan aan voor de Grip & Glanscursus, bedoeld voor vrouwen van 50 jaar en ouder.**
- In deze cursus van zes bijeenkomsten, (één bijeenkomst per week) van twee en een half uur, onder begeleiding van twee docenten, gaat u zelf aan de slag, soms in tweetallen, soms in een groep. Tijdens iedere bijeenkomst krijgt u ook opdrachten om thuis te doen. Na drie maanden is er een terugkombijeenkomst. Aan het eind ontvangt u een deelnemerscertificaat. Na uw aanmelding neemt een docent contact met u op voor een Kennismaking-/intakegesprek.
- Er starten twee cursussen:
 - Op maandag 8, 15, 22 en 29 januari en 5 en 12 februari van 9.30 tot 12.00 uur. Plaats: Het Honk, Jan de Louterpad 8, Slotermeer. Docenten: Mw. Karel Blanksma en Mw. Joke Veldkamp.
 - Op donderdagmiddag 8, 15, 22 februari en 1, 8 en 15 maart van 14.00 tot 16.30 uur in Geuzenveld, locatie wordt later bekend. Docenten: Mw. Els Bolding en Mw. Marian van Keuk.
- Voor het succes van de cursus is het van belang dat u alle bijeenkomsten aanwezig kunt zijn.
- Deelname kost € 25,00 voor de gehele cursus, inclusief cursusmateriaal, koffie, thee en een koekje. met een groene stip kost het € 15,00.
- Er kunnen 8 á 10 vrouwen per cursus meedoen.
- Voor informatie:
 - Cursus HONK: Joke Veldkamp, tel. 020-6146844 of 06-29482731 of e-mail: j.veldkamp45@upcmail.nl
 - Cursus Pluspunt: Els Bolding, tel. 06-17579858 of elsbolding-c@telfort.nl

WORKSHOPS PATISSERIE

- Onder leiding van patissier John van Elst worden op de vrijdagochtend drie creatieve workshops georganiseerd in Het Honk, Jan de Louterpad 8, Slotermeer.
- Vrijdag 9 februari: Een marsepeinen Valentijnshart maken en versieren
Vrijdag 30 maart: Een chocolade Paasei maken
Vrijdag 11 mei: een Moederdagtaart maken en versieren
- De workshops zijn van 9.30 tot uiterlijk 12.00 uur. U betaalt € 1,- per persoon voor de koffie en verder betaalt u aan John de kosten voor het materiaal. Dit is voor het Valentijnshart € 7,50 voor het chocolade paasei (gevuld) € 9,50 en voor de Moederdagtaart betaalt u € 8,50.

- Aanmelden bij Yolanda van Moorten tel. 6670079 (niet na acht uur s'avonds).

WEERBAARHEIDSTRAINING (voor 50 plus vrouwen)

- In samenwerking met stadsdeel Amsterdam Nieuw West wordt een weerbaarheidstraining voor vrouwen georganiseerd. Deze training bestaat uit zes bijeenkomsten. De training wordt gegeven door trainers van de Blijfgroep.
- Voorlopig is de training (onder voorbehoud) gepland op dinsdagmiddag 23 en 30 januari en 6, 20 en 27 februari en 6 maart van 13.30 tot 15.30 uur in Het Honk.
- De cursus gaat door bij tenminste 10 deelnemers.
- Voor aanmelding of informatie: Joke Veldkamp

KETI KOTI BIJEENKOMST

- Rond 1 juli, de dag waarop de slavernij is afgeschaft zal ESAN samen met een of meerdere Surinaamse organisaties een KETI KOTI bijeenkomst in het HONK Organiseren voor senioren U hoort nog wanneer, we wat waar gaan doen.
- Nieuwsgierig geworden? Neem contact op met Evert van Maanen of Joke Veldkamp.

EROPUIT MET DE DAGTOCHTENSPECIALIST

- Net als vorig jaar gaan we in 2018 ook weer enkele dagtochten plannen voor ESAN senioren. Het verschil is alleen dat u zich niet hoeft aan te melden bij ESAN maar dit zelf rechtstreeks kunt doen bij de dagtochtenspecialist tel. 020-4610047.
- Als u samen met iemand boekt heeft u twee stoelen naast elkaar. Gezellig voor de aanspraak en een maatje voor tijdens de reis.
- De volgende dagtochten hebben we geselecteerd:
 - 15 maart Elfstedentocht: vertrek om 8.00 uur bij Theater Meervaart. Wij rijden naar het startpunt van de Elfstedentocht: de Elfstedenhal bij de rivier de Zwette, We bekijken de hal en genieten van een lunch, Na de lunch volgen we de rivier de Zwette. We rijden de Elfstedenroute langs verschillende van de elf steden. Onderweg maken we een stop bij het Elfstedenbruggetje en bezoeken het schilderachtige Sloten. Inclusief vervoer, koffie met gebak, stampottenlunch. Retourtijd tussen 19.00 en 20.00 uur.
 - 20 juni Dagje Zeeland: Vanuit Amsterdam rijden we naar de historische stad Zierikzee. Vervolgens bezoeken we het pittoreske plaatsje Veere. Tenslotte rijden we naar de Westerschelde bij Vlissingen, de stad van Michiel de Ruyter. In alle genoemde plaatsen heeft u vrije tijd. We sluiten de dag af met een heerlijk diner. Opstaptijd De Meervaart 7.30 uur, retourtijd tussen 20.00-21.00 uur. Kosten € 39,00, incl. vervoer en diner.
 - 8 juli Vestigingsdagen Elburg: Tijdens de vestigingsdagen Elburg is het stadje

gehuld in gezelligheid. U kunt terecht op één van de vele terrasjes en lekker shoppen op de uitgebreide braderie. Indien gewenst kunt u ook meevaren met een ouderwetse botter of genieten van cultuur. In Elburg zijn talloze musea te bewonderen, maar ook de geveltjes en idyllische plekjes zijn zeer de moeite waard. Kosten € 19,-- inclusief vervoer per luxe touringcar.

Opstaptijd De Meervaart 8.30 uur, retourtijd tussen 17.30 en 18.30 uur.

- 8 augustus De Ooijpolder: De Ooijpolder is een schitterend natuurgebied gelegen aan de Waal, net achter Nijmegen. Wij beginnen onze dag in de Thornse Molen. Vanaf deze bijzondere locatie vertrekken we met de Zonnetrein. Fluisterstil rijdt u door het geboed met terpen, oude kerkjes en adembenemende vergezichten, Na de rit staat de lunch voor ons klaar. Natuurlijk is er tijd om dit gebouw te bezichtigen. Kosten € 45,--. Inclusief vervoer, koffie met gebak, rondrit met de Zonnetrein, lunch. Vertrektijd De Meervaart: 8.30 uur, retourtijd tussen 17.30 en 18.30 uur.
- 25 september Orchideeënhoeve: In Luttelgeest kunt u genieten van de grootste Orchideeëntuin ter wereld met onder andere een tropisch regenwoud en een oriëntaalse siertuin. Vooral ook de Vlinder Vallei is absoluut de moeite waard. U zult i deze tuinen versteld staan van de verscheidenheid aan vorm, grootte, kleur en geur van de orchideeën. Heeft u ook al kennis gemaakt met de nieuwe aanwinst...? Aapjes! Kosten € 45,--. Inclusief vervoer, entree, koffie met gebak, lunch, presentje. Vertrektijd De Meervaart 7.45 uur, retourtijd tussen 17.30 en 18.30 uur.
- Wilt u het boekje van de Dagtochtenspecialist neem dan contact met hen op.

MUSEUMTRAM

- We gaan er weer op uit met de prachtig museumtrams. De datum waarop we gaan rijden is op 21 mei, 2^e Pinksterdag.
- Opgeven bij Evert van Maanen.

PAASBRUNCH

- In het Honk is een eenvoudige Paasbrunch op woensdag 28 maart van 10.30 tot 12.30 uur. Entree is € 4,--.
- Graag opgeven een week van te voren bij Marion (tel. 6133270).

JAARCONCERT ESAN KOOR

- Op zondag 15 juli vindt, onder leiding van dirigente Hanneke Huibers, het jaarconcert van het ESAN Koor (Amsterdams Ouderen Koor) plaats in De Schakel, Paul Scholtenstraat 36A, Slotermeer. Aanvangstijd is 14.00 uur (de deur is om 13.30 uur open). Solisten en het programma worden later bekend gemaakt.
- **WORD VRIEND VAN ONS KOOR:** Wilt u vriend worden van ons koor? Dit kost u € 25,00 per jaar. Het biedt u een gratis toegangkaart voor het jaarconcert en een uitnodiging voor de kerstreceptie. U kunt hiervoor contact opnemen met Dicky Raams (tel. 6718735) en Marjan In 't Veld (tel. 6143394).

Overzicht reeds bestaande activiteiten

Korte fietstochten in en om Amsterdam - VERVALT

Door de geringe belangstelling voor de fietstochten hebben we besloten deze niet meer te organiseren. Als er mensen zijn die dit betreuren en iets willen organiseren, neem dan contact op met Evert van Maanen of Joke Veldkamp.

Museum-uitjes

- Ook in het najaar worden er weer museumuitjes georganiseerd.
- Verzamelen om 13.00 uur bij FEBO Sloterveerlaan, meenemen Museumkaart, Stadspas en OV-kaart
- De data voor het eerste halfjaar:
 - donderdag 8 februari: Amsterdam Museum Kalverstraat 92: Ferdinand Bol en Govert Flinck, Rembrandtsz leerlingen. Kosten €13,50, stadspas en museumjaarkaart gratis.
 - Donderdag 29 maart: Museum 'Het Grachtenhuis, Herengracht 386. Kosten €12,50, stadspas en museumjaarkaart gratis.
 - Donderdag 31 mei: Museum Het Schip Oostzaanstraat 45, Meer dan 100 jaar Sociale Huisvesting van de Amsterdamse School. Kosten €12,50, stadspas en museumjaarkaart gratis, incl. rondleiding.
- Voor meer informatie Evert van Maanen, tel. 6113785 of 06-10318777.

Open inloop en lunch

- Elke dinsdagmorgen van 10.00-13.30 uur is er in het Honk, Jan de Louterpad 8, een open inloop voor 50-plussers.
- We willen graag nieuwe gezichten zien en andere mensen ontmoeten, neem dus eens iemand mee.
- Voor koffie, thee en een koekje betaalt u in totaal € 1, --, rond 12.00 uur is er een eenvoudige lunch, kosten € 1,00 en soep € 0,50.
- De leiding is bij Gerard van Tol en Elisabeth Riemenschnitter.

Stadswandelingen

- Iedere 1^e woensdagochtend van de maand bezoeken we een specifiek stukje Amsterdam en kunnen we weer genieten van de boeiende verhalen van Jan Ledegang.
- Reserveer vast de volgende data in je agenda: 4 April, 2 mei, 6 juni, 4 juli en 1 augustus.
- We verzamelen om 9.15 uur bij FEBO en vertrekken om 9.30 uur. Neem je OV kaart mee. Aan het eind van de wandeling gaan we met de 'fooiënpet' rond voor Jan.
- Graag van tevoren even doorgeven of je meedoet. Aanmelden kunt u bij: Joke Veldkamp, tel. 020-6146844 of 06-29482731, ook bereikbaar via de e-mail: esanamsterdamnw@gmail.com of bij Jan Ledegang tel. 6114059

Natuurwandelingen - VERVALT

Door de geringe belangstelling zullen er in 2018 geen natuurwandelingen meer gepland worden.

Themabijeenkomsten

Er wordt een aantal themabijeenkomsten gepland waarvan de thema's en de data op dit moment nog niet bekend zijn. Door middel van flyers en via onze website zullen we u op de hoogte houden

Scootmobielactiviteiten

- Er zijn in 2018 weer buiten scootmobielactiviteiten gepland op elke 2e dinsdagmiddag van de maand en wel op 13 maart, 10 april, 8 mei, 12 juni en 10 juli, 14 augustus, 11 september en 9 oktober.
- Er wordt gestart om 13.30 uur bij het Huis van de Wijk "het Pluspunt" Alberdakade 5 Geuzenveld. Kosten € 1-. Opgeven bij Loes Bartelings tel.6113083 of loes@eigenwijks.nl, mag ook bij Evert van Maanen tel.6113785 of 06-10318777
- **Binnen activiteiten** zijn er ook elke 2e dinsdagmiddag van de maand op 9 januari en 13 februari. Deze zijn in het Honk Jan de Louterpad 8. o.l.v. studenten van het Vooruit project.
- Wijzingen zijn nog altijd mogelijk.

Bosmobiel uitjes

- Ook in de 1e helft van 2018 wordt er weer een Bosmobieltocht in het Amsterdamse Bos georganiseerd. De bosmobiel is een elektrisch aangedreven wagentje, geschikt voor het vervoer van zes personen inclusief de bestuurder. Er zijn 2 bosmobielen per keer gereserveerd er kunnen per keer dus 10 passagiers mee.
- Het volgende uitje is gepland op donderdag 17 mei, 19 juli en 20 september.
- Vertrek om 12.30 uur vanaf het A.H. Gerhardhuis, Slotermeerlaan. Halverwege maken we een koffie of theepauze. Kosten € 5,- p.p.
- Opgeven bij Evert van Maanen, tel. 6113785 of 06-10318777.

Muzikale Inloop

- Iedere 4^e donderdagochtend van de maand vindt er een muzikale inloop plaats. U kiest een lied een aria of een song, een zanger of een muziekgroep.
- Wij zoeken op You Tube het gewenste lied in een live versie en projecteren dit op een groot scherm. Zo kunnen we met zijn allen kijken en meezingen, mee dansen en mee swingen.
- Deze vindt plaats op de donderdag 25 januari, 15 februari (dit is een uitzondering, er wordt geruild met Creatief Samen zijn die op de 22 plaats vindt), 22 maart, 26 april, 24 mei en 28 juni. In de maanden juli en augustus vindt er geen muzikale inloop plaats.

- Vanaf 9.30 uur, (zaal open 9.00 uur) tot 11.30 uur. Entree: € 1,00. Plaats: Het Honk, Jan de Louterpad 8, Sloterveer.
- Door Elisabeth Riemenschnitter en Joke Veldkamp.

LET OP: In februari valt de muzikale inloop op de 3e donderdag van de maand namelijk op 15 februari.

Filmmiddagen 2^e halfjaar 2017

- Aanvangstijd van de filmmiddagen is 13.30 uur. We starten om 13.25 met informatie over onze activiteiten de komende maand. Als we een niet al te lange film hebben starten we om 14.00 uur met de film. Bij een lange film starten we om 13.30 uur. Uiterlijk 16.30 uur wordt gestopt.
- Op de volgende dagen wordt een filmmiddag georganiseerd:
 - 6 januari, 3 februari, 3 maart, 7 april, 5 mei, 2 juni en 28 juni. In de maanden juli en augustus zijn er geen filmmiddagen in verband met de hoge temperaturen in Het Honk. De titels van de film vindt u in een apart document te verkrijgen in Het Honk.
 - Kosten € 2,00. Koffie en thee gratis.
- Voor meer informatie bel naar Elisabeth Riemenschnitter of Joke Veldkamp, tel. 020-6146844 of email naar: j.veldkamp45@upcmail.nl
- Uitgebreide informatie over alle films is te vinden in het informatiedocument in Het Honk.

Restaurant-entjes

- Al voor het zevende jaar zijn er restaurantentjes.
- Aangezien er in Nieuw West niet veel variatie meer is van restaurants, gaan we naar twee nieuwe locaties: Khatmandou met lekker eten uit Nepal en Serifoglu, waar wij gaan lunchen met een warm en koud Turks buffet. Dit is van 12 tot 2 uur en kost € 12,50. Dit is de enige keer, dat wij lunchen!!!!
- In de andere restaurants gaan wij om 5 uur aan tafel.
 - 10 januari: Chinees restaurant Golden House, Vening Meinszlaan 58. Bus 21 en 80 en tram 7 en 14, Halte Burg, de Vlughtlaan, Burg.Fockstraat. Dan nog vijf minuten lopen.
 - 14 februari: Turkse Serifoglu, Tussenmeer 219 in Osdorp. Lunch 12 tot 2 uur voor €12,50 !!!!!!! Tram 17 via de Meervaart, één na de laatste halte, vlakbij Liddle.
 - 14 april: Nepalees 14 april Nepalees restaurant Khatmandou, Elandsgracht 36. Eindpunt bus 80 en tram 7, halte hoofdkantoor van politie. Over de brug vijf minuten lopen, aan de linkerkant
 - 13 juni Wissenkerke, bij het Sloterdijkstation., Radarweg 236. 16.30 uur verzamelen voor de hoofdingang van het Sloterdijkstation. Samen 5 minuten lopen naar het restaurant.
- De prijs is daar nog steeds € 11, exclusief drankjes en toetje.

Opgeven en e.v. afzeggen voor het weekend bij Marion. Liefst 's avonds: Tel. 020-6133270.

Samenvatting vaste Activiteiten in Het Honk

Eetcafé

Iedere eerste zaterdag van de maand in het Honk; v.a. 17.00 uur. De donderdag daaraan voorafgaand altijd aanmelden bij Yolanda van Moorten tel. 6670079 (niet na acht uur s 'avonds).

Filmmiddag

Iedere eerste zaterdag van de maand in het Honk; 13.30 tot 16.30 uur.

Muzikale inloop

Iedere 4e donderdag van de maand van 9.30 –11.30 uur in het Honk.

Open inloop

Iedere dinsdagmorgen van 10.00 tot 13.30 uur voor alle 50-plussers in het Honk. Koffie en thee € 1,--, lunch om 12.00 uur voor € 1, –, soep en snacks € 0,50 extra.

Klaverjassen

Elke vrijdagmiddag in het Honk, van 13.00 tot 16.00 uur; zaal open vanaf 12.30 uur; kosten € 1,– per keer inclusief koffie, thee en frisdrank. Inlichtingen Dirk Koolhaas tel. 6144200 tel. 6117866. *We willen graag nieuwe leden verwelkomen!*

Repetitie van het ESAN Koor

De Schakel, Paul Scholtenstraat 36A, woensdags van 12.45 tot 14.45 uur. De contributie is € 20, – per maand. Inlichtingen: Dicky Raams, tel. 6718735 of Marjan In 't Veld, tel. 6143394. Nieuwe leden zijn welkom; kom een keer luisteren op woensdagmiddag.

Line dance voor senioren

5Elke maandagmiddag groep I van 13.45 tot 14.45 en groep II van 15.00 tot 16.00 uur. Onder leiding van Rudy Honing. Kosten € 4,50 per maand. Aanmelden bij Joke Veldkamp tel. 020-6146844 of via esanamsterdamnw@gmail.com

Creatief samenzijn

Elke tweede en derde donderdagochtend van de maand van 9,30 tot 12.00 uur. Samen haken, breien, kaarten maken, spelletjes doen, verven of andersoortige handvaardigheden. Onder leiding van Nel Bons. Kosten € 1,00 voor de koffie of thee.

ESAN leesgroep

Om de twee maanden vindt een boekbespreking plaats in Het Honk, Jan de Louterpad 8, Sloterveer. De boekenkeuze is voor 2017/2018 al vastgesteld. Aan de hand van de door SENIA aangeleverde leeswijzer bespreken we ieder boek. Voor meer informatie vraag naar Guusje Welsing tel. 020-6681386 of mail naar guusjew@gmail.com

Vaste activiteiten in de Schakel

Bingo: iedere 2e zondag van de maand in De Schakel, Paul Scholtenstraat 36A v.a. 13.30 uur (zaal open 13.00 uur); prijs per boekje € 3,– voor 4 rondes; koffie en thee gratis, evenals een hapje en een drankje in de pauze. Inlichtingen: Alke Wiertz, tel. 020-846.48.43 en 06-22.12.58.09. Nieuwe spelers zijn van harte welkom!

Gymnastiek voor senioren: maandag van 14.00 t/m 15.00 uur in De Schakel in de Paul Scholtenstraat. De zaal is open vanaf 13.30 uur voor een kopje koffie/thee

en een praatje en na afloop is er ook de mogelijkheid tot 15.30 uur om nog thee/koffie te drinken met elkaar. Mensen met een rollator kunnen ook meedoen. Tot nu toe liggen de leeftijden van de deelnemers tussen de 70 en de 88 jaar! Voor informatie: Alke Wiertz, tel. 020-846.48.43.

Koffie inloop:

Koffie inloop: iedere maandagmorgen in De Schakel van 10.00 – 12.00 uur. Daarna lunch voor € 1,- tot 13.30 u. Alke Wiertz en Grietje Baks.

TER INFORMATIE: Andere activiteiten voor ouderen in Slotermeer

Eetclub:

Iedere 4^e zondag van de maand is er een eetclub voor ouderen in De Schakel. Van 16.15 tot 19.30 uur kunt u in een groep met elkaar genieten van een overheerlijke maaltijd.

Kosten: € 3,50 voor de maaltijd, drankjes € 0,50 per stuk, alcoholische drankjes € 1.- per stuk. Het kookteam bestaat uit Marijke en Yolanda.

Plaats De Schakel, Paul Scholtenstraat 36 A, Slotermeer.

Aanmelden een week van tevoren bij Marijke Koolhaas tel. 6144200.

Bestuurlijk ESAN team

Evert van Maanen	6113785/06-10318777	evert.van.maanen@xs4all.nl
Joke Veldkamp	6146844/ 06-29482731	esanamsterdamnw@gmail.com
Marianne van den Hoek	6150974	mariannevandendoek@hetnet.nl
Ton Bakker	06-20439829	bakkat@zonnet.nl

Activiteitenadres:

Het Honk: Jan de Louterpad 8, naast SEZO.

Komt u met een taxi of busje laat u dan afzetten voor het Honk in de Carry van Bruggenstraat no.4 bij het bruggetje. Dan komt u het dichtst bij Het Honk.

De Schakel: Paul Scholtenstraat 36A.

Als u de nieuwsbrief NIET meer per e-mail wilt ontvangen, wilt u dit dan a.u.b. melden aan: Joke Veldkamp, e-mail:

esanamsterdamnw@gmail.com

Voor onze activiteiten ontvangen wij subsidie van de regiegroepen Slotermeer en Geuzenveld en van het stadsdeel Nieuw-West. Al onze activiteiten zijn toegankelijk voor alle Senioren, ongeacht levensbeschouwing en etnische achtergrond.