



Nieuwsbrief

Energieke Senioren Amsterdam Nieuw-West

1^e Halfjaar 2019

Beste lezer

- Voor je ligt de nieuwe Nieuwsbrief voor het 1^e halfjaar 2019. Naast de vaste activiteiten organiseren we ook weer tal van nieuwe initiatieven. Geef de informatie door aan vrienden en bekenden, signaleer tijdig als je mensen om je heen ziet die in een sociaal isolement dreigen te raken en neem mensen mee naar onze activiteiten.
- Succesvol zijn we als al die activiteiten ook belangstellenden aantrekken. Heb je een leuk idee voor een activiteit of wil je zelf een activiteit opzetten en uitvoeren, neem dan contact op met ESAN. Pas dan weten we dat ESAN zinvol bezig is.
- ESAN is vanaf 18 juli 2018 een stichting. We staan ingeschreven in de Kamer van Koophandel en zijn geregistreerd als zelfstandige rechtspersoon. Bestuursleden van de nieuwe stichting zijn: Marianne van den Hoek, Evert van Maanen, Ton Bakker, Guusje Welsing, Hans Staphorsius, Frank Schinkel en Joke Veldkamp. Het bestuur komt twee á vier keer per jaar bijeen om beleid en strategie op hoofdlijnen uit te stippelen. Daarnaast is er nog een dagelijks bestuur (bestaande uit Marianne van den Hoek, Evert van Maanen (voorzitter), Ton Bakker (Penningmeester) en Joke Veldkamp (secretaris)). Zij komen ongeveer 4 keer per jaar bij elkaar om de dagelijkse gang van zaken en **de uitvoering** van het beleid te bespreken.
- Wil je op de hoogte blijven van alle ontwikkelingen en nieuwe activiteiten kijk dan op onze **ESAN-WEBSITE**: www.energiekesenioren.nl. of op www.wijzijnnieuwwest.nl

Nieuwjaarsreceptie

- De jaarlijkse Nieuwjaarsreceptie vindt plaats op **zondag 20 januari van 13.00 tot 15.00 uur**, in De Schakel, Paul Scholtenstraat 36a Slotermeer. Je bent van harte uitgenodigd om aanwezig te zijn als wij onze plannen voor 2019 bekend maken.

- ESAN is een kleine vrijwilligersorganisatie. Op dit moment zijn ongeveer 65 vrijwilligers actief (inclusief de vrijwilligers van het project Levensboeken). Toch zijn wij op zoek naar de inzet van meer vrijwilligers. Beschik je over een talent en wil je deze inzetten voor senioren uit Nieuw west en voor onze organisatie dan ben je van harte welkom. ESAN is ook op zoek naar organisatorische talenten, mensen die zelfstandig een activiteit kunnen uitvoeren of dit coördineren met de inzet van enkele mede-vrijwilligers. Voor meer info neem contact op met Evert van Maanen of Joke Veldkamp (voor de contactgegevens zie achterin de brief).

ESAN – ACTIVITEITEN

NB: Activiteiten worden een half jaar van tevoren gepland. Er kunnen tussentijds wijzigingen van data optreden. Check dus altijd of een activiteit echt wel doorgaat.

ESAN Theateractiviteiten

In Januari geeft ESAN het startsein aan drie verschillende soorten theateractiviteiten.

- Op 11 januari vindt een informatiebijeenkomst plaats over de verschillende theateractiviteiten. Op een ludieke, speelse, creatieve manier wordt u meegenomen in het ESAN-theaterprogramma van 2019. Deze informatiebijeenkomst vindt plaats in Het Honk op vrijdagmiddag 11 januari van 14.30 tot 16.00 uur. Kosten € 1,--.
- Op 8 en 22 februari en op 8 maart vindt een reeks van drie colleges plaats. Het hoofdonderwerp is de geschiedenis van het theater in Nederland. De docenten zijn twee jonge en zeer enthousiaste dramaturgen: Lisanne van Aert en Yentl van Stokkum. Ook deze colleges vinden plaats in Het Honk op de vrijdagmiddag van 14.30 tot 16.00 uur. Aanmelden vooraf bij Joke Veldkamp. (*Aanmelden is enkel voor de gehele reeks, niet per college afzonderlijk*). Kosten € 3,-- voor de hele reeks.
- Vanaf vrijdagmiddag 5 april starten we met een maandelijkse theater bespreekgroep. Onder leiding van de hierboven genoemde dramaturgen bespreken we een toneelstuk dat de komende periode wordt uitgevoerd in Amsterdam. Dit kan een experimenteel of traditioneel stuk zijn, of alles wat daartussenin zit. Deelnemers die dit willen kunnen hetzij individueel, hetzij in een groepje (of helemaal niet) naar de uitvoering van het toneelstuk gaan.
- De kosten zijn voor eigen rekening. Eventuele nabespreken van het toneelstuk kan in de daaropvolgende theater bespreekgroep. De geplande data zijn 5 april, 3 mei en 14 juni op vrijdagmiddag van 14.30 tot 16.00 uur in Het Honk. Planning voor de herfst wordt later gemaakt. Kosten € 1,-- per bijeenkomst. Aanmelden bij Joke Veldkamp (zie gegevens op de laatste pagina).

Themabijeenkomst Wonen voor Ouderen in Nieuw-West

- Op dinsdag 22 januari van 13.30 tot 15.30 is er een themabijeenkomst over wonen voor ouderen in Nieuw-West, nu en in de toekomst.
- Hoe ziet Nieuw-West er over 10 of 20 jaar oud. Wat betekent dit voor ouderen en wat voor woonmogelijkheden zijn er dan. Er wordt ook aandacht besteed aan de age friendly city (leeftijdsvriendelijke stad). Wat voor soort woningen zijn er voor senioren in Nieuw West en wat zijn de voor- en nadelen aan deze woonvormen? Is verhuizen een goede optie om langer zelfstandig te blijven wonen of juist niet? Tal van vragen komen aan de orde.
- Gastsprekers zijn Esther Turk en Janneke de Haan van stichting Woon.
- Plaats: Het Honk, kosten € 1,--. Aanmelden bij Evert van Maanen.

N.B. Er worden nog andere themabijeenkomsten georganiseerd in de loop van 2019. Wij vernemen graag van u welke thema's u besproken wilt hebben.

Cursus: Foto bewerken en maken van een fotoalbum

- Op een eenvoudige en goedkope manier een prachtig fotoalbum maken met eventuele teksten en bijschriften. Dat leert u in deze cursus. We werken met een gratis softwareprogramma en je leert op eenvoudige wijze zo foto's te bewerken dat de kwaliteit vergroot wordt voordat je ze in jouw album plaatst. Verder oefenen we om jouw creativiteit te vergroten waardoor jouw fotoalbum er uniek en speels uit ziet.
- De cursus bestaat uit 3 bijeenkomsten en vindt plaats op de maandagmorgen 7, 14 en 21 januari van 10.00 tot 12.00 uur in Het Honk. Docent is Mohamed Yauti. Kosten: 10,--.
- Aanmelden bij Joke Veldkamp.

(Voorwaarde voor deelname is dat u over een laptop beschikt en deze ook meeneemt tijdens de cursus).

Cursus video(film) opnemen, bewerken en tot een digitale film maken

- Het maken van korte filmpjes en deze bewerken, bijvoorbeeld met een muziekje op de achtergrond, of een toelichtende tekst onder in beeld. Zodat u tot een film komt die te presenteren is op (familie)bijeenkomsten of anderszins. Dat leert u in deze cursus.
- De cursus bestaat uit 5 bijeenkomsten en vindt plaats op maandagmorgen 28 januari en 4, 11, 18 en 25 februari van 10.00 tot 12.00 uur in Het Honk.
- Docent is Mohammed Yauti. Kosten zijn € 15.--. Aanmelden bij Joke Veldkamp.

(Voorwaarde voor deelname is dat u over een laptop beschikt en deze ook meeneemt tijdens de cursus).

Tabletcursus voor beginners

- In april starten we weer met een nieuwe basiscursus "omgaan met een tablet" voor senioren. Deze cursus bestaat uit vijf bijeenkomsten.

- De volgende onderdelen worden behandeld: Downloaden en verwijderen van Apps, een email-account aanmaken (inclusief het instellen van wachtwoorden), op internet surfen, skypen, gebruik en beveiliging van Facebook, gebruik van You Tube, beveiliging van uw tablet met gratis antivirusprogramma. Maak kennis met programma's die voor senioren zeer belangrijk zijn. Leer APPen en SMSen.
- De cursus vindt plaats op maandagmorgen 29 april en 6, 13, 20 en 27 mei van 10.00 tot 12.00 uur in Het Honk. De kosten zijn € 10,-- voor de hele cursus.
- Aanmelden bij Joke Veldkamp
- Voor aanmelding dient u in het bezit te zijn van een tablet. Indien u een IPAD gebruikt neem dan uw APPLE-wachtwoord mee, dat voorkomt veel oponthoud.
- Indien u geen tablet heeft kan Mohamed u ondersteunen bij de aankoop van een tablet.

Colleges speciaal voor senioren (samen met de OBA en OGJG)

- In 2018 is er een start gemaakt met een hele mooie samenwerking tussen ESAN, de Openbare Bibliotheek Slotermeer en de organisatie OGJG (Oud Geleerd, Jong Gedaan).
- OGJG biedt een reeks van 4 colleges aan, uitgevoerd door studenten/docenten bedoeld voor senioren. De collegereeks bestaat uit 4 college van 1 uur per week.
- Voor 2019 plannen we drie reeksen.
- De kosten voor 4 colleges (1 reeks) zijn € 10,--.
- Data en onderwerpen moeten nog vastgesteld worden. Zodra hierover meer bekend wordt zullen we dit via een persbericht in De Westerpst en De Echo bekendmaken. Ook zullen er flyers verspreid worden en natuurlijk kan je altijd kijken op onze website kijken: www.energiekesenioren.nl.
- Wil je op een emaillijst komen te staan zodat je als eerste het bericht in jouw mailbox ontvangt dan kan je je aanmelden bij Joke Veldkamp email: j.veldkamp45@upcmail.nl of bij esanamsterdamnw@gmail.com.

Paasbrunch

- Op maandag 22 april is het 2^e Paasdag, ESAN organiseert dan een Paasbrunch in de vorm van een Paas SALON, voor de mensen die het leuk vinden om met elkaar een luxe brunch klaar te maken en te nuttigen.
- Met heerlijke hapjes en drankjes verwennen we elkaar.
- Het tijdstip is van 11.30 tot 15.00 uur in het Honk.
- De kosten zijn € 4,50.
- Van tevoren wel aanmelden bij Joke.

Filmmiddag ESAN-koor

- Op zaterdag 12 januari vertoont ESAN een film van het jaarconcert 2018 van

het ESAN Ouderenkoor.

- Dit vindt plaats in Het Honk van 14.00 tot 16.00 uur.
- Vooraf en in de pauze is er tijd voor een hapje en een drankje. De toegang is gratis.

Jaarconcert ESAN-koor

- Op zondag 19 mei vindt het jaarconcert van het ESAN-koor plaats.
- Het ESAN-koor bestaat uit ongeveer 20 mannen en vrouwen en zij zingen met veel enthousiasme onder leiding van de dirigent Gijs Raeven. Er zullen liederen worden gezongen van Beethoven, Mozart, Bortniansku, Verdi, Donizetti & Tristradional. Gasten zijn Frans Post en Wil Tifrés, aan de piano speelt Kelly Versies.
- Het programma is van 14.00 tot 16.30 uur en vindt plaats in De Schakel, Paul Scholtenstraat 36a in Slotermeer.
- Entreekosten zijn € 5,00. Voor de Vrienden van het koor is de entree gratis, zij kunnen kaarten reserveren die op die dag aan de zaal op naam opgehaald kunnen worden.
- Kaartverkoop en kaarten reserveren kan bij: Dicky Raams, Marjan in 't Veld en Joke Veldkamp.
- **Repetitie van het ESAN Koor**
De Schakel, Paul Scholtenstraat 36A, woensdags van 12.45 tot 14.45 uur. De contributie is € 15,00 per maand. Inlichtingen: Dicky Raams, tel. 6718735 of Marjan In 't Veld, tel. 6143394. Nieuwe leden zijn welkom; kom een keer luisteren op woensdagmiddag
- **WORD VRIEND VAN ONS KOOR:** Wilt u vriend worden van ons koor? Dit kost u € 25,00 per jaar. Het biedt u een gratis toegangskaart voor het jaarconcert en een uitnodiging voor de kerstreceptie van het koor. U kunt hiervoor contact opnemen met Dicky Raams (tel. 6718735), Elisabeth Riemenschnitter tel. 020-6146844 en Marjan In 't Veld (tel. 6143394).

Cursus de Kracht van Betekenis

- Hoe geef ik zin aan het leven? Wat geeft betekenis aan mijn leven, wat ervaar ik als zinvol, wat maakt dat ik iedere dag opsta en blij wordt dat ik er ben en nog zoveel mee mag maken, ondanks alle beperkingen die er horen bij het ouder worden.
- Aan de hand van het Boek: “De kracht van betekenis”, geschreven door Emily Esfahani Smith, bespreken we diverse thema's, doen we oefeningen met elkaar en onderzoeken we onze drijfveren en diepere bronnen. Het boek hoeft niet aangeschaft te worden.
- Deze cursus vindt plaats in Het Honk, Jan de Louterpad 8, Slotermeer. De vijf bijeenkomsten worden gehouden op dinsdagmiddagen van 13.30 tot 15.30 uur. De data zijn: 14, 21 mei en 4, 11 en 18 juni. Deelname is voor vijf bijeenkomsten en de kosten zijn € 10,00 in totaal, inclusief koffie en thee.

- Begeleider van de bijeenkomsten is Joke Veldkamp. Graag van tevoren aanmelden voor deelname: tel 020-6146844 of 06-29482731 of j.veldkamp45@upcmail.nl

Cursus ‘Zelfhulp bij opruimen’

- Spullen, je hebt ze nodig, maar soms heb je er teveel van. Als je niet met regelmaat opruimt, dan slibt je huis dicht. Sommige spullen liggen altijd in de weg en andere zijn telkens onvindbaar. We ergeren ons regelmatig aan onze rommel, het trekt steeds onze aandacht en levert stress op. En misschien heb je op dit moment geen idee meer waar je moet beginnen met ordenen, opruimen en inrichten.
- Wil je meer ruimte krijgen in jouw huis? Wilt je je huis geordend en opgeruimd hebben? Het lukt niet zo goed in je eentje? Wil je ‘ontspullen’? Houdt de vraag je bezig aan wie je wat wilt nalaten?
- De cursus bestaat uit 3-wekelijkse bijeenkomsten en na een maand vindt er een terugkombijeenkomst plaats.
- De cursus kost € 6,00 en zal op een dinsdagmiddag van 13.30 tot 15.30 uur worden gehouden in Het Honk.
- De data zijn: 16, 23 en 30 april. De terugkombijeenkomst is op 28 mei. Heb je belangstelling neem dan contact op met Joke Veldkamp.

Het levensboekenproject

- Ook in 2019 zijn we weer van plan om samen met 10 bewoners van Amsterdam Nieuw-West een levensboek te schrijven. Hiervoor zoeken we 10 vertellers (senioren van 70 jaar of ouder) en 10 vrijwillige schrijvers.
- Het kost voor de verteller ongeveer 7 tot 12 gesprekken à 2 uur en tijd om foto's en andere documenten te verzamelen. Als schrijver volg je een basiscursus en een schrijf- en interviewcursus. Daarna zijn er de maandelijkse schrijversbijeenkomsten. Je krijgt veel ondersteuning bij de lay-out en vormgeving.
- Heb je belangstelling of wil je meer weten neem dan contact op met Joke Veldkamp.

Dodenherdenking

Op zaterdag 4 mei, na afloop van het eetcafé, zullen twee vrijwilligers van ESAN een krans leggen tijdens de dodenherdenking op Plein 40-45 in Slotermeer, namens ESAN.

Dit zal ongeveer tussen 19.30 en 20.00 uur plaatsvinden. We vertrekken vanuit het Honk rond 19.00 uur.

Bevrijdingstafel

Op zondag 5 mei sluiten wij aan bij een bevrijdingstafel in Slotermeer. Hoe, wat en waar wordt later bekend gemaakt.

Keti Koti bijeenkomst

- Op zondag 22 juni van 14.00 tot 17.00 uur organiseren we een Keti Koti bijeenkomst om met elkaar de afschaffing van de slavernij te vieren.
- Dit vindt plaats in De Schakel, Paul Scholtenstraat 36A, Slotermeer.
- Hoe het programma er precies uit komt te zien is nog niet bekend, maar reserveer de datum alvast in uw agenda.

De zaterdagmiddag-salon

- In principe vindt deze zaterdagsalon plaats op elke 3^e zaterdag van de maand van 15.00 tot 18.30 uur.
- Voor de 1^e helft van 2010 zijn het de volgende data: 19 januari, 16 februari, 16 maart, (**let op: 20 april vervalt en wordt vervangen door de Paasbrunch op 22 april**), 18 mei, 15 juni, 20 juli, 17 augustus, (**Let op 21 september valt uit**), 19 oktober, 16 november en 21 december.
- 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 zaterdagmiddagsalon wordt begeleid door Elisabeth Riemenschnitter, Nel Bons, Yolanda van Moorten 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.

Cursus: Zin in Ouder worden

- Zie je wel eens op tegen het ouder worden? Denk je wel eens wat is de zin daarvan? Heb je een steuntje nodig om er zin in te krijgen? Wil je graag nieuwe mensen leren kennen of met anderen op stap om leuke activiteiten te doen? **Meld je dan aan voor de cursus: Zin in ouder worden!**
- **Hoe ziet de cursus eruit?** Dit is het onder de loep nemen waar de zin of tegenzin van het ouder worden vandaan komt. Onderzoeken hoe je er weer zin in kunt krijgen en wat je daarvoor nodig hebt. Kijken naar de belemmeringen en eventuele tegenslagen die op jouw pad gekomen zijn en hoe hier mee om te gaan. Maar we kijken ook naar de kansen en mogelijkheden zoals het hernieuwen van oude contacten of vriendschappen. Het uitbreiden van je vriendenkring, het oppakken van een hobby en vinden van werkzaamheden of activiteiten. Tijdens de cursus leer je om je netwerk in kaart te brengen en kun je aangeven hoe je dit wilt uitbreiden. De bijeenkomsten bestaan uit theorie over o.a. het aangaan van contacten en hoe je eventuele drempels die je daarbij ervaart kunt overwinnen. Er worden oefeningen gedaan en er wordt van je gevraagd thuis enkele oefeningen uit te voeren.
- **Door wie?** De cursus wordt u aangeboden door ESAN en SEZO en wordt gegeven op dinsdagmiddag 16, 23 en 30 juli en 13, 20 en 27 augustus van

13.30 uur tot 15.30 uur.

- **Kosten:** € 6,00 voor de gehele cursus voor koffie, thee en een koekje.
- **Waar?** De cursus wordt gehouden in Het Honk, Jan de Louterpad 8, Slotermeer.
- Heb je interesse? Neem dan telefonisch contact op met Joke Veldkamp tel: 06-29482731 of email: j.veldkamp45@upcmail.nl

Workshop Patisserie

- Onder leiding van meesterpatissier John van Elst worden op de vrijdagochtend drie creatieve workshops georganiseerd in Het Honk, Jan de Louterpad 8, Slotermeer.
- Op vrijdag 1 maart: een Carnavalstaart opmaken (materiaalkosten € 7,50)
- Op vrijdag 19 april (goede vrijdag): Een chocolade Paasei maken (materiaalkosten € 7,50)
- Op Vrijdag 7 juni: Een Pinkster Snit maken (materiaalkosten € 7,50)
- De workshops zijn van 9.30 tot uiterlijk 12.00 uur. U betaalt € 1,00 per persoon voor de koffie en verder betaalt u aan John de kosten voor het materiaal.
- Aanmelden bij Yolanda van Moorten tel. 6670079 (niet vóór 10 uur in de ochtend en niet na acht uur 's avonds). Indien u zich heeft aangemeld is het wenselijk om de dag voor de workshop zelf nog even bij Yolanda te checken of de workshop doorgaat.

Esan-Senia leesgroep (voor senioren in Nieuw West)

- SENIA en ESAN organiseren een leesgroep voor senioren.
- De leesgroep komt iedere twee maanden bij elkaar. Het bespreken gaat aan de hand van de leeswijzer van SENIA.
- Voor 2018/2019 zijn de volgende boeken gekozen:
 - De acht bergen van Paolo Connetti
 - Wees voorzichtig van Murat Isik
 - Winter in het Glosterhuis van Yvonne van der Meer
 - Kolja van Arthur Japin
 - Honoloulou King van Anne Gine Hoemans
 - Gaan ging gegaan van Jenny Erpenbeck
- De bijeenkomsten vinden plaats in Het Honk, Jan de Louterpad 8, Slotermeer. De data zijn: 29 januari, 26 mrt, 7 mei, 25 juni, 24 september, 5 november en 17 december.
- Kosten € 34,00 voor een heel jaar voor SENIA (heeft u een stadspas met een groen label dan kost het € 15,00) en € 1,00 per keer voor koffie, thee en een koekje.
- Op dit moment is de leesgroep vol. Wilt u meer informatie neem dan contact op met Guusje Welsing tel. 6681386 of guusjew@gmail.com.

Line Dance

- Iedere maandagmiddag worden er Line dance lessen gegeven.
- De eerste groep start om 13.45 tot 14.45 uur. De tweede groep start om 15.00 uur tot 16.00 uur.
- Docenten zijn Rudy Honing en Wesley Wessels. Op swingende muziek leer je de passen zodat je heerlijk kunt dansen, alleen én toch in een groep. Volgens een fysiotherapeut uit Slotermeer is Line dansen heel erg goed voor de lichamelijke en geestelijke gezondheid.
- **In beide groepen zijn er nog enkele plaatsen beschikbaar. Meld je snel aan want VOL=VOL.** Aanmeldingen bij Joke Veldkamp tel. 020-6146844 of via de mail: j.veldkamp45@upcmail.nl

Museumtrammetje

Op maandag 10 juni, 2^e Pinksterdag gaan we weer met de Museumtram naar het Amsterdamse Bos of maken we een rit door de stad. OV kaart meenemen. Verzamelen om 11.00 uur bij FEBO, Slotermeer. Aanmelden kan bij Evert van Maanen.

Museum-uitjes

- Ook in het voorjaar 2019 worden er weer museumuitjes georganiseerd.
- Verzamelen om 13.00 uur bij FEBO Slotermeerlaan, meenemen Museumkaart, Stadspas en Ov-kaart
- De data voor het eerste halfjaar:
 - 7 februari: De Hermitage aan de Amstel bestaat 10 jaar. Ter gelegenheid hiervan is de tentoonstelling “De Schatkamer”, meesterwerken uit de Hermitage te zien.
 - 28 maart: Het Rijksmuseum. 2019 is het jaar van Rembrandt, schilderijen, tekeningen en schetsen van Rembrandt zijn bij elkaar gebracht
 - 23 mei: Het van Eesteren buitenmuseum met een rondleiding door de wijk en een bezoek aan een modelwoning uit de beginjaren van de bouw van de Tuinsteden.
 - Programma voor 29 augustus, 17 oktober en 12 december volgt later.
- Voor meer informatie Evert van Maanen, tel. 6113785 of 06-10318777.

Creatief Samen zijn

- Iedere 2^e en 3^e donderdag van de maand van 9.30 tot 12.00 uur is er een creatief samen zijn in het Honk met vanaf 11.30 uur een eenvoudige lunch.
- De data zijn: 10 en 17 januari, 14 en 21 februari, 14 en 21 maart, 11 en 18 april, 9 en 16 mei en 13 en 20 juni.
- Je kunt hier breien, haken, borduren, kaarten maken maar ook een spelletje spelen of Darten. U neemt zelf uw materiaal mee.
- Voor koffie, thee en een koekje betaal je € 1,00, voor de aansluitende lunch betaalt u ook € 1,--.

- Er zijn altijd zeer deskundige breisters aanwezig die je advies kunnen geven. Breipatronen worden uitgewisseld en het gaat er ook om: van elkaar te leren!
- Aanmelding kan maar je mag ook zo binnen lopen. De gehele activiteit vindt plaats onder leiding van Nel Bons.

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 senioren.
- Gezellig koffiedrinken, praten over van alles en nog wat, soms wordt er gezongen, plannen gemaakt voor een dagtocht of theaterbezoek. 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, 00. Rond 12.00 uur is er een eenvoudige lunch, kosten € 1,00 en soep € 0,50. één keer per maand is er een verassing-van-de-maand-lunch.
- De leiding is bij Elisabeth Riemenschmitter, Nel Bons en Gerard Scheepvaart.

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: 6 maart, 3 april, 1 mei, 5 juni, 3 juli, 7 augustus, 4 september en 2 oktober.
- We verzamelen om 9.15 uur bij FEBO en vertrekken om 9.30 uur. Neem je OV kaart mee.
- Graag van tevoren even doorgeven of je meedoet. Aanmelden kan bij Jan Ledegang tel. 6114059.

Scootmobielactiviteiten

- Er zijn in 2019 weer **buiten scootmobiel activiteiten** gepland op elke 2e dinsdagmiddag van de maand en wel op 12 maart, 9 april, 14 mei, 11 juni, 9 juli, 12 augustus, 10 september en 8 oktober.
- Er wordt gestart om 13.30 uur bij het Huis van de Wijk "het Pluspunt" Alberdakade 5, Geuzenveld. Kosten € 1,00. 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 8 januari, 12 februari, 12 november en 10 december. Deze zijn in het Honk Jan de Louterpad 8. o.l.v. studenten van het Vooruit project.
- Wijzingen zijn nog altijd mogelijk.
- Eigen bijdrage is € 1,00.

Bosmobiel uitjes

- Ook in de 1e helft van 2019 worden er weer Bosmobieltochten 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.
- De uitjes zijn gepland op 16 mei, 18 juli en 19 september.
- Degenen die in 2018 niet mee konden door uitval van de Bosmobiel zijn nu als eerste aan de beurt.
- Vertrek om 12.30 uur vanaf het A.H. Gerhardhuis, Slotermeerlaan. Halverwege maken we een koffie of theepauze. Kosten € 5,00 p.p.
- Opgeven bij Evert van Maanen, tel. 6113785 of 06-10318777.

Muzikale Inloop met aansluitend een eenvoudige lunch

- Iedere 4e 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.
- De inloop vindt plaats op 24 januari, 28 februari, 28 maart, 25 april, 23 mei, 27 juni, 25 juli, 22 augustus, 26 september, 24 oktober, 28 november.
- Vanaf 9.30 tot 12.00 uur (zaal open 9.00 uur). Entree: € 1,00, lunch € 1,00
- Plaats: Het Honk, Jan de Louterpad 8. Begeleiding: Elisabeth Riemenschnitter en Joke Veldkamp.

Restaurant-entjes

- Er zijn weer restaurant-entjes gepland. Nieuw is het Indonesische restaurant Betawi. Helaas is restaurant Kathmandou verdwenen.
- We gaan weer uit eten voor €11,- per persoon om 17.00 uur. We eten wat de pot schaft. Drinkjes en toetjes komen daar nog bij.
- 16 januari: Chinees restaurant Golden House, Vening Meinszlaan 58. Bereikbaar met bus 21 en 80 en tram 7, halte Burgemeester Fockstraat.
- 27 maart: Indonesisch restaurant Betawi, Admiraal de Ruyterweg 337. (bij het kruispunt van de Bos en Lommerweg). Bereikbaar met tram 12 en bus 21 en 80, halte Witte Pnielkerk (nu Podium Mozaïek). 4 minuten lopen linksaf de Admiraal de Ruyterweg op.
- 22 mei: Restaurant Wissenkerke, Radarweg 236. Vanaf de voorkant van het Sloterdijkstation 5 minuten lopen. Bij aanvraag staat Marion bij het station en lopen wij er samen heen.
- **Opgeven en e.v. afzeggen vóór het weekend bij Marion, 's avonds na 19.30 uur: Tel. 020-6133270.**

Filmmiddagen 1e halfjaar 2019

- Iedere 1e zaterdag van de maand vindt er een filmmiddag plaats. We starten om 13.25 uur met informatie over onze activiteiten de komende maand en om 13.30 uur met de film tot 16.30 uur. Inloop is vanaf 13.00 uur.
- Op de volgende dagen wordt een filmmiddag georganiseerd:
 - Zaterdag 5 januari, 2 februari, 2 maart, 6 april, 4 mei, 1 juni, 5 oktober, 2 november en 7 december. In de maanden juli, augustus en september 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.

Eetcafé

- Iedere eerste zaterdag van de maand is er een driegangen maaltijd in het Honk; v.a. 17.00 uur tot ongeveer 19.00 uur.
- De donderdag daaraan voorafgaand altijd aanmelden of afmelden bij Yolanda van Moorten tel. 6670079 (niet voor 10 uur 's morgens en niet na acht uur 's 'avonds).
- De kosten zijn €4,50 exclusief de drankjes.

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 € 3,00 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 Mee doen. 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 € 1,00 (tot 13.30). Alke Wiertz en Grietje Baks.

**OPROEP, OPROEP, OPROEP, OPROEP, OPROEP, OPROEP,
SPOED, SPOED**

Het Bestuur is op zoek naar iemand die het HONK wil schoonhouden.

Voor informatie kunt u terecht bij

Ton Bakker,

tel. 06-06-20439829 of email bakkat@zonnet.nl

Bestuur ESAN

Evert van Maanen Voorzitter	6113785/06- 10318777	evert.van.maanen@xs4all.nl
Ton Bakker Penningmeester	06-20439829	bakkat@zonnet.nl
Joke Veldkamp Secretaris	6146844/ 06-29482731	esanamsterdamnw@gmail.com
Marianne v.d. Hoek Lid bestuur	6150974	mariannevandenhoek@hetnet.nl
Guusje Welsing	6681386	guusjew@gmail.com
Frank Schinkel	06-23117193	frankyvis@live.nl
Hans Staphorsius	06-18087098	HansStaphorsius@hotmail.com

Activiteitenadres:

Het Honk: Jan de Louterpad 8, Slotermeer

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, Slotermeer.

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 gemeente Amsterdam. Al onze activiteiten zijn toegankelijk voor alle Senioren, ongeacht levensbeschouwing en etnische achtergrond.

Voor informatie:

Onze website: www.Energiekesenioren.nl

Op de website: www.wijzijnnieuwest.nl

In de halfjaarlijkse Nieuwsbrief

In de maandelijkse activiteitenkalender in Het Honk en de Schakel

