



Nieuws en activiteiten 1^e Halfjaar 2020

ESAN staat voor Energieke Senioren Amsterdam Nieuw- West. Kernwoorden zijn: energiek, activerend, stimulerend, vernieuwend, naar buiten gericht, flexibel, samenwerkend en, waar nodig, ondersteunend.

Januari 2020

Stichting ESAN
*voor senioren door senioren
ter vermindering en voorkoming
van eenzaamheid onder senioren*
geregistreerd bij de Kvk
onder nummer 72179937
Stichting ESAN is voortgekomen
uit de ANBO Nieuw-West

Bestuur:

Evert van Maanen
Ton Bakker
Joke Veldkamp
Frank Schinkel
Guusje Welsing
Marianne van den Hoek
Dagelijks Bestuur:
Evert van Maanen (vz)
Ton Bakker (penningm.)
Joke Veldkamp (secr.)
Mobiel 06-29482731

Locaties:

Het Honk
Jan de Louterpad 8, Slotermeer
De Schakel
Paul Scholtenstraat 36 A, Slotermeer

ESAN is een vrijwilligersorganisatie
met ongeveer 70 vrijwilligers
Wil jij vrijwilliger worden?
Bel ons, mail ons.

www.energieke-senioren.nl
www.wijzijnnieuwwest.nl
e-mail: ESANamsterdamnw@gmail.com

Het activiteitenoverzicht verschijnt
twee maal per jaar, in januari en juli.
Bijdragen naar [ESANamsterdamnw@gmail](mailto:ESANamsterdamnw@gmail.com)

Beste lezer

Voor je ligt de nieuwe nieuwsbrief met een activiteitenoverzicht van het 1^e halfjaar 2020.

ESAN biedt tal van ontmoetingsactiviteiten om senioren uit Nieuw-West met elkaar in contact te brengen. Het hoofddoel van ESAN is het stimuleren en activeren van senioren om zolang mogelijk vitaal en energiek te zijn, om daardoor tevreden oud te worden.

Voorts werkt ESAN eraan dat senioren hun talenten (her-) ontdekken en dat ze deze (belangeloos) willen inzetten voor anderen. Daarmee bieden wij senioren de mogelijkheid zelf activiteiten uit te voeren. Wij ondersteunen bij de werving en de uitvoering.

Naast de vaste activiteiten organiseren we ook weer tal van nieuwe initiatieven. Met een groep van 70 vrijwilligers blijven wij ons inzetten om de kwaliteit van leven van onszelf en van de mensen om ons heen te vergroten.

Geef deze 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.

Vrijwilligers gezocht

Vrijwilliger stoelgymnastiek

Voor de activiteit stoelgymnastiek wordt een vrijwilliger (met erkend diploma) gezocht die samen met de huidige vrijwilliger wekelijks de stoelgymnastiek kan uitvoeren.

Vrijwillige DJ voor de muzikale inloop

Voor de maandelijkse muzikale inloop op de donderdagochtend wordt een vrijwilliger gezocht die op de laptop liedjes en muziek van YouTube op het filmscherm kan projecteren en die zijn of haar enthousiasme voor muziek met de groep kan delen.

Gastvrouwen en gastheren

ESAN zoekt gastvrouwen en gastheren bij enkele van onze ontmoetings-activiteiten, zoals bij de muzikale inloop voor de koffie en thee en waar aansluitend een eenvoudige lunch wordt verzorgd.

Belangstelling voor vrijwilligerswerk?

Voor aanmelding of meer informatie: neem contact op met Joke Veldkamp tel. 020-6146844 of 06-29482731.

Vrijwilligerscoördinator gezocht

ESAN zoekt naar een vrijwilligerscoördinator. U draagt zorg voor inspirerend vrijwilligerswerk, voor enthousiaste en gemotiveerde vrijwilligers en voor de uitvoering van het ESAN vrijwilligersbeleid.

Wilt u meer weten over deze functies neem dan contact op met Guusje Welsing,
e-mail: guusjew@gmail.com, tel. 020 – 668 1386

Wat is ESAN

ESAN is een Stichting voor en door senioren. Het streven van ESAN is dat iedereen zo mogelijk gelukkig oud wordt. Wij dragen hieraan ons steentje bij door:

- Het ontwikkelen en uitvoeren van activiteiten voor en door senioren
- Het versterken van zelfinzicht
- Het activeren van senioren om zelf initiatieven te nemen

Activiteiten

Let op: Activiteiten worden een half jaar van te voren gepland. Er kunnen tussentijds wijzigingen van data en tijden optreden. Check dus altijd of een activiteit echt wel doorgaat.

1. Nieuwjaarsreceptie

Op zondag 19 januari 2020 vindt de jaarlijkse Nieuwjaarsreceptie plaats. U bent van harte welkom in De Schakel, Paul Scholtenstraat 36 A van 13.00 tot 15.00 uur.

2. Project “Effe Buurte?!”

ESAN heeft in samenwerking met de GGD (Gemeentelijke Geneeskundige Dienst), SEZO (maatschappelijk werk), Gemeente Amsterdam stadsdeel Nieuw-West en UVV (Unie van Vrijwilligers) het project “Effe Buurte?!” opgezet. Dit project is bedoeld voor senioren uit Slotermeer en Geuzenveld.

Heeft u behoefte om eens persoonlijk met iemand te praten, wilt u een vertrouwelijk gesprek over uw woon- of thuissituatie, heeft u behoefte aan meer contact of zoekt u iemand om samen dingen mee te doen (een maatje), neem dan contact met ons op.

Kent u iemand die geïsoleerd leeft, of die zich erg eenzaam voelt of weinig mensen om zich heen heeft, neem dan contact met ons op. Dan bieden wij die persoon een ondersteunend gesprek aan.

Wij luisteren naar u en bepalen samen de stappen die u kunt zetten.

U kunt bellen met Ellie Steeman, tel. 06-30084007 of Joke Veldkamp, tel. 020-6146844 of 06-29482731.

3. Gespreksgroep voor 80 plus vrouwen

Hoe ervaar je deze fase van je leven? Welke wensen en verwachtingen heb je en hoe kijk je naar de toekomst? Diverse gespreksonderwerpen kunnen worden besproken die de groep zelf bepaalt.

Deze groep is bedoeld voor vrouwen die behoefte hebben om met leeftijdgenoten gedachten uit te wisselen over de levensfase waarin zij zich nu bevinden en wordt begeleid door Joke Veldkamp.

Het Honk

Dinsdagmiddag van 13.30 tot 15.30 uur op 12 mei, 26 mei, 9 juni, 16 juni, 23 juni, 30 juni, 14 juli en 21 juli.

Kosten € 1,-- per keer, voor koffie en thee.

Aanmelden bij Joke Veldkamp tel 020-6146844 of 06-29482731, e-mail: j.veldkamp45@upcmail.nl.

4. Vrouwen van Nieuw West.

Op verzoek van het Amsterdam Museum heeft ESAN een groep vrouwen die langer dan 40 jaar in Nieuw-West woont bijeengebracht. Deze vrouwen zijn geïnterviewd en gefotografeerd. Op een grote billboard is de ESAN vrouwengroep te bezichtigen bij de Sloterplas en op Plein 40-45. Ook in het Parool heeft een grote foto en een artikel gestaan.

Met de deelnemers die mee hebben gedaan aan de fotoreportage "Vrouwen van Nieuw-West" gaan we een rondleiding maken olv. een gids door het Amsterdam Museum.

Naast de deelnemers mag de groep aangevuld worden tot max. 20 personen dus wie mee wil kan mee.

Wanneer: donderdag 23 of 30 januari 2020.

(juiste datum volgt nog)!!!

Verzamelen: 12.30.uur bij FEBO Sloterveerlaan.

Meenemen: OV-chipkaart.

Aanmelden bij Evert van Maanen, tel. 06-10318777.

5. Vervolg cursus Word en Excel

In de vervolgcursus Word en Excel (de eerste drie weken) leert u gebruik te maken van specifieke vormgevingsfuncties zoals: een automatische inhoudsopgave maken, lay-out maken, veranderen van formaten, spiegelen van pagina's, werken in kolommen op een pagina, het gebruik van grafieken, het maken van vormen met daarin een afbeelding of een video!!!

In de Vervolgcursus Excel (de tweede drie weken)

Leert u specifieke vaardigheden zoals:

Tips en trucs voor Excel. Enkele praktische toepassingsmogelijkheden van Excel. Extra functionaliteit in Excel. Aangevuld met uw vragen en wensen.

Wanneer: Maandag 13 januari tot en met 17 februari

Tijd: Van 10.00 tot 12.00 uur

Het Honk

Docent Mohamed Yuati, assistent Tont Bakker, Jan Sweerts en Henny Duindam.

Kosten: € 12.—

Aanmelden bij Joke Veldkamp, tel. 020-6146844 of 06-29482731

6. Basiscursus Windows (Personal Computer)

In de basiscursus Personal Computer (Android systeem, dus géén IOS systeem van Apple) leert u de werking van mappen aanmaken, accounts instellen, Apps downloaden, Internet installeren, E-mails versturen en ontvangen, Skypen enz.

De cursus duurt zes weken.

Maandag 2 maart tot en met 6 april

Tijd: Van 10.00 tot 12.00 uur

Het Honk

Kosten € 12,--

Docent Mohamed Yuati, assistenten zijn Ton Bakker, Henny Duindam en Jan Sweerts

Kosten: € 12.—

Aanmelden bij Joke Veldkamp, tel. 020-6146844 of 06-29482731

7. Tabletcursus/Smartphone cursus

In de tabletcursus of de Smartphone cursus (met zowel Android als IOS systeem) leert u de basisvaardigheden zoals: een account aanmaken, Apps downloaden, E-mails ontvangen en verzenden, You tube installeren en mee werken, foto's maken, opslaan en doorsturen. Appen, via Messenger berichten versturen en nog veel meer.

Totaal 5 lessen.

Docent is Mohamed Yuati, assistenten zijn Ton Bakker, Henny Duindam en Jan Sweerts

Maandag 20 april tot en met 18 mei

Van 10.00 tot 12.00 uur

Het Honk

Kosten € 10,00

Aanmelden bij Joke Veldkamp, tel. 020-6146844 of 06-29482731

8. Zin in ouder worden, zin in oud zijn?!

Wat inspireert je om ouder te worden, wat inspireert je nu je oud bent?

Wat belemmert je juist? Hoe kunnen we die belemmeringen verkleinen en de inspirerende kanten van het ouder worden/zijn vergroten?

De cursus bestaat uit 6 bijeenkomsten en wordt uitgevoerd door ESAN en SEZO.

Begeleidsters: Pia Mulder en Joke Veldkamp

Dinsdagmiddag 4 februari tot en met 10 maart 2020 van 13.30 tot 15.30 uur

Het Honk

Kosten € 6,--

Aanmelden bij Pia Mulder, tel. 06-39231137 of Joke Veldkamp, tel. 020-6146844 of 06-29482731

9. ESAN Theater bespreekgroep

Een keer per maand bespreken we een toneelstuk dat in Amsterdam gespeeld wordt. Dezelfde dag of enkele dagen later gaan we in groepsverband naar de uitvoering van het toneelstuk. *

Tijdens de bespreekgroep praten we over de inhoud van het stuk: wie heeft het geschreven, hoe is het ontstaan, wie is de regisseur en vanuit welke opvattingen wordt dit geregisseerd, welke toneelgroep speelt het, enz. We lezen ook een klein stukje toneeltekst met elkaar.

Begeleidsters: Twee dramaturgen Lisanne van Aert en Yentl van Stokkum

Vrijdagmiddag 1 x per maand, 24 jan, 21 februari, 20 maart, 17 april, 15 mei, 26 juni van 14.30 tot 16.00 uur

Het Honk

Kosten € 2,00 per keer.

Aanmelden bij Guusje Welsing, tel. 020-6681386 of e-mail guusjew@gmail.com.

(*Het theaterbezoek is voor eigen rekening)

10. Oud Geleerd, Jong Gedaan (OGJG)

Oud Geleerd is Jong Gedaan is een landelijke organisatie. Studenten bieden in hun vakgebied colleges aan specifiek voor senioren.

Bij OGJG kan een organisatie een collegereeks van 4 bijeenkomsten van 1 uur afnemen voor een groep senioren, onder het Motto: Persoonlijke groei is niet afhankelijk van leeftijd.

Voor het voorjaar 2020 is de volgende collegereeks gepland:

Kunstmatige intelligentie

Wat is Kunstmatige intelligentie, welke rol heeft dit al in de huidige samenleving, denk aan robots in de zorg, zelfrijdende auto's, de industrie en medische wereld. Hoe ziet de toekomst eruit met kunstmatige intelligentie, wat zijn de pluspunten en wat kunnen de gevaren zijn?

Data en tijdstippen zijn op dit moment nog niet bekend.

Heeft u belangstelling meld u dan aan bij Joke Veldkamp tel 020-6146844 of 06-29482731, e-mail: j.veldkamp45@upcmail.nl

11. College over democratie en Participatie

Waarom is democratie belangrijk en voor wie, wat zijn de sterke en zwakke kanten en voor- en nadelen van democratie. Daarbij kijken we naar de geschiedenis van de democratie, verschillende soorten democratie en verschillende ideeën over democratie. Niet alleen in Nederland, maar ook naar andere westerse landen als Duitsland, Frankrijk, Engeland en de Verenigde Staten. Met een uitstapje naar de grootste democratie ter wereld, India. En is de democratie overal in crisis, zoals vaak wordt gedacht?

Democratie kan niet zonder actieve participatie van burgers. Hoe kunnen burgers ook buiten verkiezingen meedoen, en wat is daarbij de participatie-paradox? Wat zijn sterke en zwakke punten van verschillende vormen van participatie? Welke experimenten worden op dit moment in Amsterdam en in Nederland uitgevoerd met participatie? Krijgen burgers daardoor meer invloed en wordt de democratie daarmee versterkt of soms ook verzwakt?

In de collegereeks worden niet alleen informatie- en inzichten overgedragen, maar kunnen de deelnemers ook hun eigen opvattingen over democratie en eigen ervaringen naar voren brengen.

Woensdag 20 mei, 27 mei, 10 juni, 17 juni en 24 juni van 10.00 tot 11.30 uur.

Het Honk

Docent Jan de Kievid, oud docent Hoge School van Amsterdam (maatschappijleer).

Kosten zijn € 10,-- voor de hele reeks.

Aanmelden bij Joke Veldkamp tel 020-6146844 of 06-29482731 of j.veldkamp45@upcmail.nl.

12. Gezellige boeken-ruil-bijeenkomst

Vier keer per jaar organiseert ESAN een gezellige boeken-ruil-bijeenkomst.

Het is de bedoeling dat ieder die komt drie boeken meeneemt. Vervolgens vertelt u kort iets over de inhoud van uw boek. Na alle korte toelichtingen over de boeken kiest u drie boeken uit om mee te nemen.

Na het ruilen sluiten we af met een hapje en een drankje.

Deze bijeenkomsten vinden plaats op dinsdagmiddag 7 januari, 7 april en 7 juli van 13.30 tot 15.30 uur.

Het Honk

De kosten zijn € 1,- voor de hapjes, koffie, thee of frisdrank. Voor alcoholische dranken is dit € 1,- per drankje.

Geef even door of je komt in verband met de catering.

Aanmelden bij Carla de Bakker tel. 020-6672645 of via e-mailadres carladebakker3@gmail.com.

13. Themabijeenkomsten

Minsten drie keer per jaar organiseert ESAN themabijeenkomsten over actuele onderwerpen.

Voor het voorjaar plannen we een bijeenkomst met als onderwerp:

Het donorcodicil

Op 1 juli 2020 start het nieuwe Donorregister. Iedereen in Nederland vanaf 18 jaar die ingeschreven staat in een Nederlandse gemeente komt dan in het Donorregister.

Wat zijn de gevolgen van deze registratie voor uzelf en uw nabestaanden indien u zelf geen keuze maakt.

Dit bespreken we op dinsdag 21 april van 13.30 tot 15.30 uur

Aanmelden bij Evert van Maanen tel. 020- 6113785 of 06-10318777.

14. Cursus: Klassieke muziek

Als vervolg op de Cursus: Inleiding Klassieke muziek, uitgevoerd in 2019 bieden we een nieuwe cursus Klassieke muziek aan. In de lessen wordt een verdieping gemaakt naar specifieke componisten zoals Mozart, Bach en Beethoven maar ook worden Nationale scholen en sommige muziekstukken besproken zoals De Mattheus Passion.

De cursus bestaat uit 4 lessen van 1,5 uur.

Vrijdag 28 februari, 27 maart, 22 mei en 26 juni. (Let op: In April is er geen cursus)

Inloop om 9.30 uur, aanvang 10.00 uur tot 11.30 uur

Docente: Marion Koetse

Het Honk

Kosten € 8,- voor de hele cursus

Aanmelden bij Joke Veldkamp, tel. 020-6146844 of 06-29482731 of j.veldkamp45@upcmail.nl

15. Het ESAN ouderenkoor

Binnen ESAN is een gemengd ouderenkoor actief onder leiding van Gijs Raeven (dirigent). We zingen licht klassieke muziekstukken, zoals opera, operette en musical. Bekende muziek van onder andere Bruckner, Mozart, Sibelius en A.L. Webber.

Iedere week repeteert het koor op de woensdagmiddagen van 13.00 tot 15.00 uur

Nieuwe leden zijn welkom; kom een keer luisteren.

Noten lezen is niet noodzakelijk

De Schakel

De contributie is € 15,00 per maand.

De lief-en-leed-pot is € 2,- per maand.

Inlichtingen: Dicky Raams, tel. 020-6718735 of

Marjan In 't Veld, tel. 020-6143394.

Jaarconcert ESAN ouderenkoor

Op zondag 7 juni vindt het jaarconcert plaats onder leiding van dirigent Gijs Raeven en pianiste Kelly Vessies. Solisten zijn Sandra Lakerveld, Dick Wevers en Frans Post.

Het programma is van 14.00 tot 16.00 uur. De zaal is om 13.30 uur geopend. Het koor bestaat uit ongeveer 20 vrouwen en mannen en zij zingen vol enthousiasme een schitterend repertoire.

Locatie nog niet bekend.

Entree € 5,- (voor de vrienden van het koor is de entree gratis).

Kaartverkoop bij Dicky Raams tel. 020-6718735, Marjan In 't Veld tel. 020-6143394 of Joke Veldkamp tel. 020-6146844 of 06-29482731
e-mail: j.veldkamp45@upcmail.nl

Vriend van het ESAN Ouderenkoor

Wil je vriend worden van het ESAN ouderenkoor?

Dit kost € 25,00 per jaar. Het biedt je een gratis toegangkaart voor het jaarconcert en een uitnodiging voor de kerstreceptie van het koor. Je kunt hiervoor contact opnemen met

Dicky Raams, tel. 020-6718735,

Elisabeth Riemenschnitter, tel. 020-6146844 en

Marjan In 't Veld, tel. 020-6143394.

16. De zaterdagmiddag-salon

In groepjes van 5 à 6 personen maken we diverse hapjes of gerechten klaar die bij elkaar een maaltijd vormen. Na het bereiden hiervan eten we samen, we wassen af en drinken daarna nog koffie of thee. Begeleidsters: Ellie Steeman, Marloes Sterk, Elisabeth Riemenschnitter, Nel Bons, Yolanda van Moorten en Joke Veldkamp.

Iedere 3^e zaterdag van de maand, dat is:

18 jan, 15 febr, 21 maart, 18 april, 16 mei, 20 juni.
van 15.00 tot ongeveer 18.30 uur.

Het Honk

Kosten € 4,50 per persoon, inclusief koffie, thee,
frisdrank en de maaltijd.

Aanmelden bij Yolanda van Moorten, tel. 020-
6670079.

17. ESAN-SENIA leesgroep

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 2019/2020 zijn de volgende data gekozen:

Dinsdag 28 jan, 17 mrt, 29 april, 2 juni,

Van 14.00 tot 15.30 uur

Het Honk

Kosten € 34,00 voor een heel jaar voor SENIA (met
stadspas met een groen label kost het € 15,00)

en € 1,00 per keer voor koffie, thee en een koekje.

Wilt u meer informatie neem dan contact op met
Guusje Welsing, tel. 020-6681386 of

guusjew@gmail.com.

18. Line Dance

Op swingende muziek leer je de passen zodat je
heerlijk kunt dansen, alleen maar toch in een groep.
Volgens Professor Erik Scherder is dansen en
muziek heel erg goed voor de lichamelijke en
geestelijke gezondheid.

Iedere maandagmiddag

van 13.45 tot 14.45 uur de eerste groep .

van 15.00 uur tot 16.00 uur de tweede groep. In de
maanden juli en augustus is er geen les.

Het Honk

Docenten zijn Rudy Honing en Wesley Wessels.

Kosten € 4,50 per maand

Aanmeldingen Rudy Honing of Wesley Wessels,
tel. 06-82162021.

19. Winter-, lente-, zomer uitjes

Filmmuseum het Eye

We bezoeken het Eye in Amsterdam Noord.
In het Eye bekijken we een tentoonstelling of
eventueel een film en kunnen we een lunch
gebruiken.

Datum: Woensdag 29 januari

Tijd: Vertrek om 10.30 uur

Verzamelen bij de FEBO, Slotermeerlaan om 10.15
uur. Met bus 21 stappen we op bij de Slotermeer-
laan.

Voor meer informatie: Rens Valent tel. 020-
6690008

Bezoek aan landgoed Frankendael

Het Landgoed Frankendael is het oudste landgoed
van Amsterdam en bevindt zich aan de
Middenweg. Met aanvang van de lente gaan we een
wandeling maken door het park en een kopje koffie
drinken in het restaurant.

Opstappen plein 40- 45 op bus 21, overstappen bij
Bos en Lommer op de langste en leukste tram lijn
19. Dit is een heel leuk ritje door bijna de hele
binnenstad met veel toeristen. In overleg kunnen
we een andere terugreis maken.

Zaterdag 21 maart

Verzamelen bij FEBO, Slotermeerlaan om 10.15
uur. Vertrek om 10.30 uur

Aanmelden of informatie: Rens Valent tel. 020-
6690008

De Noord-Zuid metrolijn

We gaan met de Noord-Zuid metrolijn van Noord
naar Zuid. We stappen op verschillende haltes uit
en kijken ademloos kijken naar het bouwtechnische
wonder!

Maximaal 10 personen, met 2 begeleiders. Het in-
en uitstappen vraagt, ondanks dat er overal liften
zijn, een beetje durf maar is voor bijna niemand een
belemmering. We zorgen gewoon voor elkaar!
Een vriendin van Rens Valent werkt bij het GVB
en kan er veel over vertellen. Na afloop kunnen we
een kopje koffie drinken bij bv. Scheltema of op de
Albert Cuyt als leuke onderbreking.

Datum: Nog niet exact bekend maar het wordt
waarschijnlijk juni, afhankelijk van de rondleidster
van het GVB.

Voor meer informatie: Rens Valent tel. 020-
6690008

20. Paasbrunch

Op maandag 13 april vindt een overheerlijke en
uitgebreide Paasbrunch plaats.

Van 12.00 tot 15.00 uur bent u welkom om met
elkaar Pasen te vieren op een smaakvolle en ludieke
wijze.

De Schakel

Kosten € 4,50

Aanmelden bij Yolanda van Moorten tel. 020-
6670079.

21. Dodenherdenking

Op maandag 4 mei zullen twee vrijwilligers van
ESAN een krans leggen tijdens de Dodenher-

denking op Plein 40-45 in Slotermeer, namens ESAN.

Dit zal ongeveer tussen 19.30 uur en 20.00 uur plaats vinden. Vanaf 19.15 uur verzamelen bij het Carillon op het Plein.

22. Museumuitjes

Ook in het 2020 worden er weer museum-uitjes georganiseerd.

De data zijn:

Donderdag 6 februari, de Hermitage Amstel 1.

“Juwelen! Schitteren aan het Russische hof”.

Donderdag 2 april het Verzetsmuseum Plantage Kerklaan 61

“Mode op de bon”.

Donderdag 4 juni Ons' Lieve heer op Solder. Oudezijds Voorburgwal 38.

Dit is een voormalige schuilkerk van omstreeks 1665, hoe de Katholieken hun geloof, wat toen verboden was, moesten belijden.

Donderdag 6 augustus Hollandsche Schouwburg Plantage Middenlaan 24.

Vanaf 1942 werden vanaf deze plek de Amsterdamse Joden gedeporteerd via Westerbork naar de vernietigingskampen.

Donderdag 1 oktober het Rembrandthuis

Joden Breestraat 4

In dit museum heeft Rembrandt van Rijn gewoond en gewerkt.

Donderdag 3 december Cromhouthuis Herengracht 368.

Huis van verzamelaars, in een prachtig grachtenhuis zijn hier uiteenlopende verzamelingen tentoongesteld die aan de stad Amsterdam zijn geschonken.

Verder....

Verder gaan we proberen om éénmaal in de maand het hele jaar door een activiteit binnen te organiseren zoals, rondleidingen door belangrijke en interessante gebouwen en als het beter weer wordt in voor-en najaar een activiteit buiten. Ook zullen de aanbiedingen van de Stadspas worden bekeken. Van dit alles kan je op de hoogte blijven via onze website www.energiekesenioren.nl

Voor de museumuitjes:

Verzamelen om 13.00 uur bij FEBO Slotermeerlaan, meenemen Museumkaart, Stadspas en OV-kaart. Het is aan te bevelen enkele dagen van te voren Evert te bellen voor meer informatie

Evert van Maanen, tel. 020-6113785 of 06-10318777.

23. Creatief Samen zijn

Creatief samen zijn met aansluitend de mogelijkheid deel te nemen aan een eenvoudige lunch. Je kunt hier breien, haken, borduren, kaarten maken maar ook een spelletje spelen of darten. Je neemt zelf je materiaal mee. 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!

Het geheel onder leiding van Nel Bons en Wil Purperhart. Aanmelding kan, maar je mag ook zo binnen lopen

Iedere 2^e en 4^e donderdag van de maand, dus:

9 en 23 jan, 13 en 27 februari, 12 en 26 maart, 9 en 23 april, 14 en 28 mei, 11 en 25 juni.

Van 9.30 tot 12.00 creatief samen zijn vanaf 11.30 uur een eenvoudige lunch

Het Honk

Kosten: € 1,00 voor koffie, thee en een koekje.

Ook € 1,00 voor de aansluitende lunch

Tijdens Creatief Samen zijn wordt, naast de creatieve inloop, ook 1 x per maand een speciale workshop gegeven.

In januari is er de workshop Intuïtief Mandala's tekenen

Tijdens de bijeenkomst Creatief Samen Zijn op 9 januari bieden wij u een workshop Intuïtief Mandala's tekenen aan. Er wordt tijdens de workshop op verschillende manieren gewerkt. Zo kunnen Mandala's getekend worden in kleine groepjes, en individueel. Ook krijgt u voorbeelden van verschillende werkwijzen: werken met pennen, potloden en fijne viltstiften, werken met naald en draad (borduren), werken met natuurproducten.

Doel van het werken met Mandala's is om rust en harmonie in jezelf te vinden, het is geestelijke yoga, meditatief en ontspannend.

Docent is Huub de Boer-Stam

Het Honk

Donderdag 9 januari van 9.30 tot 11.30 uur.

Materiaalkosten € 2,--, koffie/thee € 1,--

Aansluitende lunch € 1,--

Aanmelden bij Joke Veldkamp tel 020-6146844 of 06-29482731 e-mail: j.veldkamp45@upcmail.nl

In februari de workshop Vogeltjes van Wol maken (vilt prikken)

In deze workshop leert u met schapenwol en gewone wol prachtige vogeltjes te 'prikken'.

In een workshop lukt u om een roodborstje, koolmees of ander soort vogeltje tot een prachtig pronkstukje te maken.

Datum 13 februari van 9.30 tot 11.30 uur

Het Honk
Docenten Vera ter Cock en Marloes Sterk
Materiaalkosten € 2,--, koffie/thee € 1,--.
Aansluitende lunch € 1,--
Aanmelden bij Vera ter Cock tel. 06-47004443

In maart de workshop Tildapoppen maken.

Tildapoppen zijn poppen die gemaakt worden van lapjes stof. Vervolgens worden ze aangekleed met zelf gehaakte of gebreide kleertjes.

Datum 12 maart van 9.30 tot 11.30 uur

Het Honk

Docenten Vera ter Cock en Marloes Sterk
Materiaalkosten € 2,--, koffie/thee € 1,--.
Aansluitende lunch € 1,--
Aanmelden bij Vera ter Cock tel. 06-47004443

In april de workshop Paaseieren schilderen

Zo vlak voor de Pasen gaan we Paaseieren schilderen. Dit kan op verschillende manieren worden uitgevoerd. Door ze te omwickelen met natuurproducten en ze daarna in een verbad onder te dompelen, door ze met de hand te beschilderen of door ze te bedrukken met stempels of anderszins. Donderdag 9 april van 9.30 uur tot 11.30 uur

Het Honk,

Docenten Vera ter Cock en Marloes Sterk
Materiaalkosten € 2,--, koffie/thee € 1,--.
Aansluitende lunch € 1,--
Aanmelden bij Vera ter Cock tel. 06-47004443

In mei de workshop papieren rozen maken

Een boeket papieren rozen zijn een juweel in uw huis. Door met verschillende kleuren te werken ontstaat een prachtig boeket. Ook kunnen de papiersoorten op verschillende manieren geleverd zijn waardoor het een extra accent geeft aan de roos.

Donderdag 14 mei van 9.30 – 11.30 uur

Het Honk

Docenten Vera ter Cock
Materiaalkosten € 2,--, koffie/thee € 1,--.
Aansluitende lunch € 1,--
Aanmelden bij Vera ter Cock tel. 06-47004443

In juni de workshop beestjes breien

Tijdens de workshop leert u kleine beestje te breien bv een muis, een teckel, een poes, olifant, Nijntje of babysokken.

Voor dit breiwerk zijn breinaalden no 3 of 3,5 nodig. U kunt zelf materiaal meenemen maar er is ook materiaal voor handen.

Donderdag 11 juni van 9.30 tot 11.30 uur

Het Honk

Docent Wil Purperhart

Materiaalkosten € 2,--, koffie/thee € 1,--.
Aansluitende lunch € 1,--
Aanmelden bij Joke Veldkamp tel. 020-6146844 of
06-29482731 of e-mail: j.veldkamp45@upcmail.nl

24. Open inloop en lunch

Gezellig koffiedrinken, praten over van alles en nog wat. Soms wordt er gezongen of worden plannen gemaakt voor een dagtocht of theaterbezoek. We willen graag nieuwe gezichten zien en andere mensen ontmoeten, neem dus eens iemand mee.

Aansluitend, rond 12.00 uur een eenvoudige lunch met vers gemaakte soep.

Een keer per maand is er een verrassing-van-de-maand-lunch.

De leiding is bij Elisabeth Riemenschmitter, Nel Bons en Gerard Scheepvaart.

Iedere dinsdagochtend van 10.00 uur tot 13.30 uur
Het Honk

Kosten: € 1,00 voor koffie, thee en een koekje

Kosten voor de lunch: € 1,--, verse zelfgemaakte soep € 1,00

Aanmelden: niet nodig, kom gewoon langs!

25. Stadswandelingen

We bezoeken een specifiek stukje Amsterdam en we kunnen weer genieten van de boeiende verhalen van Jan Ledegang. Noteer maar vast in je agenda: Iedere 1^e woensdagochtend van de maand, (niet in de winter) dus: 1 april, 6 mei, 3 juni, 1 juli, 5 aug, 2 sept en 7 oktober.

Om 9.15 uur verzamelen bij FEBO

We vertrekken uiterlijk om 9.30 uur

Neem je OV-kaart mee.

Aanmelden bij Jan Ledegang, tel.020-6114059.

Graag van tevoren even doorgeven of je meedoet.

26. Scootmobielactiviteiten

Buitenactiviteit voor scootmobielers.

Kom een rondrit maken met je scootmobiel door het groen van de Bretten, de Tuinen van West of het Sloterpark onder begeleiding van enkele vrijwilligers die meegaan op de fiets.

Dit doen we elke 2e dinsdagmiddag van de maand op: Dinsdag 14 april, 12 mei, 9 juni, 14 juli, 11 augustus, 8 september en 13 oktober.

Om 13.30 uur wordt gestart bij het Huis van de Wijk "het Pluspunt" Alberdakade 5, Geuzenveld.

Kosten € 1,00. Opgeven bij Evert van Maanen, tel.020-6113785 of 06-10318777, mag ook bij Loes Bartelings (Eigenwijks) tel.020-6113083

27. Bosmobiel uitjes

De bosmobiel is een elektrisch aangedreven wagentje, geschikt voor het vervoer van zes personen, inclusief de bestuurder. Je rijdt een mooie toer door het Amsterdamse Bos en we maken een stop bij restaurant Meerzicht voor een koffie/thee pauze, daarna maken we nog een rondje. Er zijn 2 bosmobielen per keer besteld; per keer kunnen dus 10 passagiers mee.

Data zijn: Donderdag 7 mei, donderdag 2 juli en donderdag 3 september.

Vertrek om 12.30 uur, vanaf het A.H. Gerhardt huis, Slotermeerlaan. Met auto's vertrekken we naar het Amsterdamse Bos en daar kom je ook weer terug.

Kosten € 5,00 p.p.

Opgeven bij Evert van Maanen, tel. 020-6113785 of 06-10318777.

28. Museumtramlijn

Op 2^e Pinksterdag, dit is maandag 1 juni, gaan we weer met de Museumtramlijn naar het Amsterdamse Bos of we maken een rit door de stad.

Meenemen: OV chipkaart, kosten van trammetje ong. € 4,-. retour en koffie/thee onderweg voor eigen rekening.

Vertrek: om 11.00 uur bij de FEBO

Slotermeerlaan.

Opgeven bij Evert van Maanen, tel. 020-6113785 of 06-10318777

29. Muzikale inloop met aansluitend een eenvoudige lunch

Je kiest een lied, een aria of een song, een zanger of een muziekgroep. Wij zoeken op YouTube het gewenste lied in een live-versie en projecteren dit op een groot scherm. Zo kunnen we met zijn allen kijken en meezingen, meedansen en mee swingen. Aansluitend is er een eenvoudige lunch.

Iedere 3e donderdagochtend van de maand, dus donderdag 16 jan, 20 febr, 19 maart, 16 april, 21 mei, 18 juni.

van 9.30 tot 12.00 uur (zaal open 9.00 uur).

Het Honk,

Kosten entree: € 1,00, kosten lunch: € 1,00

Begeleiding: Elisabeth Riemenschmitter en Joke Veldkamp.

Aanmelden niet nodig: Kom gewoon langs!

30. Restaurant-entjes

Je gaat met ene groep uit eten. Het is altijd op een woensdag, om 17.00 uur zitten wij aan tafel. Met uitzondering van het lunchbuffet bij Serifoglu.

Het eten kost € 11,- zonder toetje en drankjes.

22 januari Turks restaurant Serifoglu: uitgebreid warm en koud LUNCHBUFFET.

Tijd: 12.00 uur,

Prijs: €12,50, inclusief thee en limonade.

Tussenmeer 219 in Osdorp.

Een na de laatste tramhalte van lijn 17, dichtbij Liddle.

4 maart Thais restaurant Kratiam Thai

Bos en Lommerweg 199.

Tram 12 en bus 21 en 80, halte Podium Mozaïek.

Dit is de witte voormalige Pnielkerk. Het is daarnaast.

6 mei Indonesisch restaurant Betawi.

LET OP: Betaling contant

Admiraal de Ruyterweg 337.

Tram 12 en bus 21 en 80, halte Podium Mozaïek.

Oversteken en links om de hoek de vijfde horeca.

Opgeven en evt. afzeggen vóór het weekend bij Marion, 's avonds na 19.30 uur, tel. 020-6133270.

31. Filmmiddagen

Iedere 1e zaterdag van de maand vindt er een filmmiddag plaats te starten in februari, op :

zaterdag 1 februari, 7 maart, 4 april, 2 mei en 6 juni.

Om 13.25 uur starten we met informatie over onze activiteiten van de komende maand.

Van 13.25 uur tot 16.30 uur. Inloop is vanaf 13.00 uur.

Kosten € 2,00. Koffie en thee gratis.

Het Honk

Voor meer informatie bel naar Elisabeth Riemenschmitter of Joke Veldkamp, tel. 020-6146844 of e-mail naar: j.veldkamp45@upcmail.nl

32. Eetcafé

Samen eten en genieten van een driegangensmaaltijd en van elkaar. Een kookgroep bereidt altijd heerlijke maaltijden.

Iedere eerste zaterdag van de maand te starten in februari, dus:

zaterdag 1 februari, 7 maart, 4 april, 2 mei en 6 juni. van 17.00 uur tot ongeveer 19.00 uur.

Het Honk

De kosten zijn €4,50 exclusief de (non)-alcoholische drankjes. Koffie, thee en frisdranken gratis.

Aanmelden en/of afmelden: de donderdag voorafgaand aan het eetcafé bij Yolanda van Moorten, tel. 020-6670079 (niet voor 10 uur 's morgens en niet na acht uur 's avonds).

Vaste activiteiten in de Schakel Paul Scholtenstraat 36 A, Slotermeer

33. Bingo in De Schakel

Bingo spelen in een grote groep senioren.

Iedere 2e zondag van de maand vanaf 13.30 uur, zaal open 13.00 uur

De Schakel

Prijs per boekje € 3,00 voor 4 rondes

Koffie en thee gratis

Inlichtingen: Alke Wiertz, tel. 020-846.48.43 en 06-22.12.58.09.

34. Gymnastiek voor senioren

Stoelgymnastiek met een bal of met stokken.

Mensen met een rollator kunnen ook meedoen. Tot nu toe liggen de leeftijden van de deelnemers tussen de 70 en de 88 jaar! Na afloop is er ook de mogelijkheid om nog thee/koffie te drinken met elkaar (tot 15.30 uur).

Iedere maandagmiddag van 14.00 tot 15.00 uur

Zaal open om 13.30 uur voor een kopje koffie/thee en een praatje.

De Schakel

Voor informatie: Alke Wiertz, tel. 020-846.48.43.

35. Koffie inloop in De Schakel

Koffie-inloop met aansluitend een lunch.

Inloop: iedere maandagmorgen van 10.00 uur tot 12.00 uur. Lunch: van 12.00 tot 13.30 uur

De Schakel

Kosten lunch € 1.00

Begeleidsters: Alke Wiertz, tel. 020-846.48.43 en Grietje Baks.

LET OP: Er is een vakantiestop op 27 juli en 3 augustus.