



## Nieuws en activiteiten 2<sup>e</sup> 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.**

### Juli 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  
Guusje Welsing  
Marianne van den Hoek  
Judith Deuze  
Dagelijks Bestuur:  
Evert van Maanen (vz.)  
Ton Bakker (penningm.)  
Joke Veldkamp (secr.)  
(telefoon 06-29482731)

#### Locaties:

Het Honk  
Jan de Louterpad 8, Slotermeer  
Tel. 020-6149696  
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](http://www.energieke-senioren.nl)  
[www.wijzijnnieuwwest.nl](http://www.wijzijnnieuwwest.nl)  
e-mail: [ESANamsterdamnw@gmail.com](mailto:ESANamsterdamnw@gmail.com)

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

### Beste lezer,

Wat een rare en onverwachte coronaperiode hebben we achter ons. Van de een op de andere dag moesten we al onze activiteiten annuleren, moesten we binnen blijven en zoveel mogelijk contact met anderen vermijden. Veel mensen zijn hierdoor in een sociaal isolement terechtgekomen, nog meer dan ze al waren. Ook voor anderen is het heel erg moeilijk geweest.

Zo is onze oud-voorzitter Henk van Nieuwenhuis aan het coronavirus overleden. Heel triest, in volslagen isolement lag hij in het Leo Polakhuis; niemand mocht erbij.

Wij wensen Martha Dudink heel veel sterkte met het verlies van haar man.

Wij hoorden ook dat veel senioren veel spierkracht hebben verloren, door de geringe beweging, en soms zelfs geestelijk een terugslag hebben gehad. Gelukkig waren er ook mensen die heel bewust iedere dag een wandeling gingen maken of aan een nieuwe hobby begonnen.

Gedurende de lockdownperiode heeft ESAN in samenwerking met De Buurtwinkel Lodewijk van Deyssel, Stichting Eigenwijks, bakkerij Eenvoud en Stichting Vooruit zorggedragen dat 50 senioren twee keer per week gratis soep met versgebakken broodjes bezorgd kregen.

Een ESAN-vrijwilliger heeft twee keer per week meegeholpen bij de bezorging.

Ook heeft ESAN een aantal mensen regelmatig gebeld om het contact te blijven onderhouden met de vaste deelnemers aan onze activiteiten. Wij bedanken dan ook de vrijwilligers die dit gedaan hebben: Yolanda, Gerard, Evert en Joke. In een enkel geval is een persoon doorverwezen naar De Slotergeus voor ondersteuning en een persoon is in

contact gebracht met een geestelijk verzorgster van het Centrum voor Levensvragen.

Dankzij een financieel extraatje van het stadsdeel kon ESAN bij 100 senioren een fruitmand bezorgen om hen te zeggen dat we aan ze dachten en dat we het contact met hen misten.



Tijdens de lockdown-periode hebben enkele mensen keihard doorgewerkt om zowel het Honk als De Schakel

op te knappen. In Het Honk hebben NIVON en ESAN gezamenlijk grote schoonmaak gehouden. Kasten zijn uitgeruimd, vloeren geboend en gordijnen gewassen. De bekleding van de stoelen is vernieuwd (dankzij Hans Smit, Henk en Ellie Steeman en Joke Veldkamp) en we hebben een geweldige airco gekregen die perfect werkt. In juli worden de zonneschermen aangebracht.

In de Schakel heeft een grootse renovatie plaatsgevonden uitgevoerd door Grietje Baks, Elisabeth Riemenschnitter en Joke Veldkamp, zo nu en dan geholpen door James Johannes. De Schakel is als nieuw.

De wc's zijn geschilderd en opnieuw betegeld. Er is een verlaagd plafond met inbouwspotjes geplaatst. Het ruikt er heerlijk fris. De



keuken, de wc-hal, de entreehal en ook de werkkast van Grietje en het CV-hok zijn betegeld en gewit. Bovendien zijn alle deuren geschilderd. De grote zaal is ook grondig aangepakt. De bar is gerenoveerd, kozijnen en radiatoren zijn geschilderd, de muren gewit en alle deuren prachtig lichtgroen geverfd. We hebben de parketvloer laten schuren en de vloer is in de olie gezet. Een tweede behandeling moeten we nog plannen.

Door de versoepeling van maatregelen kan ook ESAN weer heel voorzichtig wat activiteiten oppakken. We hebben ons daarbij wel aan de RIVM-richtlijnen te houden en dat betekent onder

andere 1,5 meter afstand houden, bij ziekte of verkoudheid niet deelnemen, handen steriliseren bij binnenkomst en vooraf aanmelden voor een activiteit. Ook betekent het dat we meer dan voorheen activiteiten in De Schakel gaan uitvoeren zolang de 1,5 meter afstand gehandhaafd blijft. Let dus goed op of de activiteit in Het honk of in De Schakel plaatsvindt.

Dit activiteitenoverzicht van het 2<sup>e</sup> halfjaar 2020 is natuurlijk onder voorbehoud. Zodra de RIVM-maatregelen veranderen moeten misschien ook onze activiteiten worden aangepast of de locatie gewijzigd.

Check dus altijd vooraf of de informatie nog klopt.

#### Algemene informatie:

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 begeleiden.

### Gastvrouwen en gastheren

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

### Belangstelling voor vrijwilligerswerk?

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

### Wat is ESAN

ESAN is een Stichting voor en door senioren. Het streven van ESAN is dat iedereen zo gelukkig mogelijk 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.**

### 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 er behoefte aan eens persoonlijk met iemand te praten, wilt u een vertrouwelijk gesprek over uw woon- of thuissituatie, wilt u wat meer contact of zoekt u iemand om samen dingen te ondernemen (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. Wij bieden die persoon dan 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.

### De ESAN Nieuwjaarsreceptie

Op zondag 17 januari 2021 zal ESAN een Nieuwjaarsreceptie houden van 13.00 tot 16.00 uur. De locatie zal ergens in Slotermeer zijn, maar wordt later bepaald.

### Twee koffie-ochtenden per week (zonder lunch)

Door de lockdown is er een enorme behoefte ontstaan om elkaar weer te ontmoeten. We hebben daarom besloten om twee keer per week een koffie-ochtend te organiseren.

Er zijn wel enkele voorwaarden aan verbonden:

1. Als er te veel aanmeldingen zijn (meer dan 25) mogen de mensen slechts 1 keer per week deelnemen.

2. Mensen moeten zich vooraf telefonisch of via de e-mail aanmelden.
3. Er wordt niet gezorgd voor een lunch; zelf brood meenemen mag wel.

Iedere maandag- en donderdagochtend van 10.00 uur tot 12.00 uur

De Schakel

Kosten: € 1,00 voor koffie, thee en een koekje  
Aanmelden bij Joke Veldkamp tel. 020-6146844 (inspreken in het antwoordapparaat kan ook) of e-mail: j.veldkamp45@upcmail.nl.

De leiding is bij Joke Veldkamp en Elisabeth Riemenschnitter, ondersteund door Grietje Baks op de maandagen en Gerard Scheepvaart, Anneke Brandenburg en Ineke Verlinden op de donderdagen.

### **Modeshow voor senioren**

Wij houden eenmalig een eenvoudige modeshow voor senioren dames 50+. Tijdens de show wordt kleding getoond uit de winkel van Yvonne uit Zwanenburg. Enkele ESAN- vrijwilligers zijn mannequin. Na afloop kunt u kleding kopen of bestellen. Er is een pinautomaat aanwezig.

Op woensdag 29 juli 2020

Van 13.30 tot 15.30 uur

Entree gratis, voor koffie en thee € 1,--.

Plaats: De Schakel, Paul Scholtenstraat 36A.

Maximaal 25 mensen kunnen deelnemen.

Aanmelding vooraf verplicht. Afmelding bij verhindering is ook verplicht.

Aanmelden bij Carla de Bakker tel. 06-10648116 of e-mail: carladebakker3@gmail.com.

### **Gespreksgroep voor vrouwen 80+**

Hoe ervaar je deze fase van je leven, zeker nu we plotseling overvallen zijn door deze coronatoestand? Welke wensen en verwachtingen heb je en hoe kijk je naar de toekomst? Diverse gespreksonderwerpen kunnen worden besproken, bepaald door de groep zelf.

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

Dinsdagmiddag 4,11,25 augustus en 1 september van 13.30 tot 15.30 uur

Voor vrouwen 80+

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

Het Honk

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

### **Gymnastiek voor senioren**

Tijdens de lockdown zijn we al gestart, als buitenactiviteit. Vanaf heden:

Maandagmiddag

Van 12.30 uur tot 13.15 uur.

Deelname € 1,-- per keer.

De Schakel

Aanmelden bij Alke Wiertz tel. 020-6484643

### **Basiscursus Windows**

#### **(Personal Computer)**

Wij maken de basiscursus Personal Computer af.

Deze lessen zijn alleen voor deelnemers die deze cursus al begonnen zijn maar die door het coronavirus niet hebben kunnen afmaken.

Op maandag 7, 14 en 21 september van 10.00 tot 12.00 uur

### **Tablet/smartphone**

#### **cursus vaardigheden (Android en IOS-systeem), 5 lessen**

U leert de basisvaardigheden zoals: een account aanmaken, Apps downloaden, e-mails ontvangen en verzenden, youtube installeren en er mee werken, foto's maken, opslaan en doorsturen. Appen, via Messenger berichten versturen en nog veel meer.

In totaal 5 lessen. Docent is Mohamed Yuati, assistenten zijn Ton Bakker, Henny Duindam en Jan Sweerts

Maandag 5, 12, 19, 26 oktober en 2 november

Van 10.00 tot 12.00 uur

Het Honk

Kosten € 10,00 in totaal

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

Deelnemers dienen hun eigen tablet en/of smartphone mee te brengen.

### **Zin in ouder worden, zin in oud zijn?!**

#### **Cursus van 6 bijeenkomsten**

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

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

De cursus uitgevoerd door ESAN en SEZO.

Begeleidsters: Pia Mulder en Joke Veldkamp

Dinsdagmiddag 6, 13 27 oktober en 3, 10 en 17 november 2020  
van 13.30 tot 15.30 uur  
Het Honk  
Kosten € 6,- in totaal  
Aanmelden bij Pia Mulder, tel. 06-39231137 of  
Joke Veldkamp, tel. 020-6146844 of 06-29482731

### **Kunstmatige Intelligentie door OGJG (Oud Geleerd is Jong Gedaan) We maken de college af.**

De twee bijeenkomsten die moesten worden uitgesteld i.v.m. de lockdown zijn nu ingepland:  
Op vrijdag 7 en 14 augustus 2020  
van 13.30 tot 14.30 uur  
De Schakel, Paul Scholtenstraat 36A.  
Uitsluitend voor diegenen die zich al aangemeld en betaald hebben.  
Voor meer informatie Joke Veldkamp tel 020-6146844 of 06-29482731 of  
j.veldkamp45@upcmail.nl.

### **Films maken over stadsparels**

ESAN en project Stadsparels werken samen om films te maken voor 65-plussers, over bijzondere mensen in de buurt. Voor dit project is Stadsparels op zoek naar 65-plussers uit Amsterdam Nieuw-West die samen met hen een redactie willen vormen.

Samen gaan ze korte films maken voor 65-plussers over bijzondere mensen en activiteiten in de buurt. Daarmee willen ze 65-plussers in Nieuw-West een beeld geven van mogelijkheden in hun eigen buurt.

#### **Oproep:**

We zoeken ouderen die het leuk vinden om te onderzoeken wat er gebeurt in de buurt. We gaan samen op pad om korte films te maken, met een microfoon en iPad die wij meenemen. Ervaring met filmen is niet nodig. Iedereen kan meedoen. Wanneer en waar:

Kennismaking en informatie:

Woensdagmiddag 19 augustus  
van 14.30 tot 16.30 uur

De Honingraat (Slotermeerlaan 103a).  
Vooraf aanmelden alsjeblieft.

Daarna voor wie wil een workshop filmen en interviewen gevolgd door een dagdeel filmen.  
Dag en tijd in overleg.

Meer informatie en aanmelden voor de kennismakingsbijeenkomst op 19 augustus bellen of mailen met Marieke Boon  
06-42087565  
marieke@stadsreporters.nl

### **Nieuw!!**

#### **ESAN Sociale markt**

##### **Vraag en aanbod**

ESAN opent een Sociale markt om het zelfinitiatief van senioren te stimuleren en te promoten.

Tijdens onze ontmoetingsactiviteiten hangt er een bord waar u uw vraag of aanbod kunt hangen. U zoekt bijvoorbeeld een maatje om eens per week mee te wandelen; dan hangt u een briefje op met die vraag en uw telefoonnummer. Uw dienst aanbieden kan natuurlijk ook.

Bijvoorbeeld: u vindt het leuk om voor iemand te koken dan biedt u aan om eens per week een maaltijd te verzorgen voor een senior van 90 jaar of ouder.

Op deze manier proberen we mensen met elkaar te koppelen. Dit noemen we de ESAN SOCIALE MARKT.

Vanaf heden, kom langs op de koffie-ochtenden en schrijf in op onze vraag- en aanbodlijst.

#### **ESAN-SENIA leesgroep**

SENIA en ESAN organiseren een leesgroep voor senioren. De leesgroep komt iedere twee maanden bij elkaar. We bespreken boeken aan de hand van de leeswijzer van SENIA.

Voor 2020 zijn de volgende data gekozen:

Dinsdag 8 september, 20 oktober  
en 1 december 2020

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) plus € 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.

#### **Boeken-ruil-borrel**

Enkele keren per jaar organiseert ESAN een gezellige boeken-ruil-borrel.

Het is de bedoeling dat ieder die komt drie eigen boeken meebrengt. 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 29 september, en 24 november van 13.30 tot 15.30 uur

maximaal 10 deelnemers inclusief de vrijwilligers  
Het Honk

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

In verband met het maximum aantal deelnemers: geef door of je komt!!!! Ook afmelden bij verhindering is verplicht.

Aanmelden bij Carla de Bakker tel. 020-6672645 of via e-mailadres [carladebakker3@gmail.com](mailto:carladebakker3@gmail.com).

## **Muzikale inloop**

Onder voorbehoud!!

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 meeswingen.

Iedere 3<sup>e</sup> donderdagochtend van de maand van 10.00 tot 12.00 uur

De Schakel

Kosten entree: € 1,00,

Begeleiding: Marian van Keuk tel. 06-30909572 en Anneke Brandenburg

Vooraf aanmelden is verplicht.

De muzikale inloop kan van start gaan zodra we een WIFI verbinding hebben in de Schakel.

We hopen in september te kunnen starten.

## **Het donorcodicil**

### **Themabijeenkomst**

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

Voor het najaar plannen we een bijeenkomst over het donorcodicil.

Op 1 juli 2020 is de nieuwe Donorregister gestart. 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 vrijdagmiddag 9 oktober 2020 om 13.30 uur

De Schakel

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

**(Let op: De datum is nog onder voorbehoud)**

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

## **Brandveiligheid rond de feestdagen**

### **Themabijeenkomst**

Rondom de feestdagen zijn we meer dan anders in de weer met extra verlichting in kerstbomen en in kerststukjes. Veel is elektrisch maar een kaars met een flikkerend vlammetje heeft ook zo zijn charmes. Heeft u enig idee hoe snel een klein vlammetje uw hele woning in de as kan leggen?

Wij nodigen de brandweer uit om aan de hand van filmpjes te laten zien wat er mis kan gaan maar vooral ook wat u kunt doen om brand te voorkomen.

Deze bijeenkomst willen we uitvoeren op vrijdag 11 december 2020

van 13.30 tot 15.30 uur

De Schakel

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

Aanmelden bij Evert van Maanen

tel. 020- 6113785 of 06-10318777.

**(Let op: De datum is nog onder voorbehoud)**

## **Sinterklaasbijeenkomst**

We organiseren een gezellige sinterklaasbijeenkomst

Op vrijdagmiddag 4 december 2020

Van 13.30 tot 15.30 uur

De Schakel

Kosten € 2,00 voor een hapje en een drankje

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

of [j.veldkamp45@upcmail.nl](mailto:j.veldkamp45@upcmail.nl).

## **Kerst en Nieuwjaarsdag**

Tot nu toe is nog onbekend of er met de Kerst en op Nieuwjaarsdag een activiteit plaats gaat vinden. De Feestdagencommissie zal in september bij elkaar komen om hierover te beslissen.

Zodra we meer weten zullen we dit laten weten via flyers en de e-mail.

## **Bingo**

De bingo gaat weer van start op iedere 2<sup>e</sup> zondag van de maand.

Vanaf zondag 13 september

De Schakel.

vanaf 13.30 uur, zaal open 13.00 uur

De Schakel, Paul Scholtenstraat 36A  
Prijs per boekje € 3,00 voor 4 rondes  
Koffie en thee gratis, evenals een hapje en een drankje in de pauze.

Aanmelden vooraf is verplicht.

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

Nieuwe spelers zijn van harte welkom!

### **Het ESAN ouderenkoor**

Door de coronamaatregelen mag het koor nog steeds niet zingen. Dus komen ze zo nu en dan bij elkaar om elkaar te ontmoeten en een gezellige middag te hebben.

Inlichtingen: Dicky Raams, tel. 020-6718735 of  
Marjan In 't Veld, tel. 020-6143394.

### **Jaarconcert ESAN ouderenkoor**

Het geplande jaarconcert op zondag 7 juni is helaas komen te vervallen. We hopen dat we in 2021 weer tot een jaarconcert kunnen komen.

### **Vriend van het ESAN Ouderenkoor**

Wil je vriend worden van het ESAN ouderenkoor? Dit kost € 25,00 per jaar. Juist nu wij u als vriend weinig te bieden hebben is het wel heel erg fijn om vrienden te hebben die het koor ondersteunen in deze moeilijke tijd.

Je kunt hiervoor contact opnemen met  
Dicky Raams, tel. 020-6718735,  
Elisabeth Riemenschnitter, tel. 020-6146844 en  
Marjan In 't Veld, tel. 020-6143394.

### **Levensvragen**

ESAN werkt sinds enkele maanden actief samen met het Centrum voor Levensvragen, namelijk met Myriam van Gils en Henny Smit, twee geestelijk verzorgers.

Zij komen zo nu en dan langs op de koffie-ochtenden en gaan in gesprek met mensen. Indien u behoefte heeft aan een diepgaand gesprek over het leven, of levensvragen kunt u bij hen terecht voor advies of ondersteuning.

Voor meer informatie of om contact te komen met een van hen kunt u bellen met  
Joke Veldkamp tel. 06-29482731 of e-mail  
j.veldkamp45@upcmail.nl

### **Hulp bij ..o.a. huisvestingsvragen**

ESAN werkt samen met de Stichting  
Clientenbelang.

Erica Linger van Clientenbelang komt al minstens een jaar lang, eens per maand, op de koffie-inloop op de dinsdagochtend.

De samenwerking met Clientenbelang en Erica Linger wordt voortgezet, vanaf 6 augustus, steeds op de eerste donderdag van de maand.

Voor vragen over aanpassingen van uw woning, aanvraag voor thuiszorg, klachten over thuiszorg, de aanvraag voor een scootmobiel, een stoellift of een elektrische rolstoel, enz. enz.

Donderdag 6 augustus

Van 10 tot 12 uur

De Schakel

Iedere eerste donderdag van de maand.

Voor meer vragen of informatie bel Joke Veldkamp

### **Wat gaat er NIET DOOR**

(in ieder geval tot 1 januari 2021)

Door de versoepeling van de maatregelen kunnen we al wat meer organiseren, maar zeker nog niet alles. Hieronder op een rijtje welke activiteiten nog niet door kunnen gaan.

- De zaterdagmiddag-salon
- Line Dance
- Winter-, lente-, zomer uitjes
- Museumuitjes
- Museumplusboot (verschuift naar herfst 2021)
- Creatief Samen zijn
- Stadswandelingen
- Scootmobielactiviteiten
- Bosmobiel uitjes
- Restaurant-entjes
- Filmmiddagen
- Eetcafé
- Cursus: Klassieke muziek
- ESAN Theater bespreksgroep
- De jaarlijkse Open Dag