



Nieuws en activiteiten 2^{de} Halfjaar 2021

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

Juli 2021

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
Hans van Muijen (vz.)
Joke Veldkamp
(tel. 06-29482731)
Judith Deuze (secr.)
Marijke Ruiter
Ton Bakker (pen.)

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

Het activiteitenoverzicht verschijnt
twee maal per jaar, in januari en juli.
Bijdragen naar ESANamsterdamnw@gmail.com.

Beste lezer,

Het einde is inzicht, De Coronapandemie lijkt beheersbaar te worden. Voorzichtig mogen we weer activiteiten opstarten.

Wat hebben we een bijzonder jaar achter de rug. Er is veel gebeurd binnen ESAN. Al waren de activiteiten gestopt, het bestuur heeft hard gewerkt. Zo is er een nieuwe Wet op Bestuur en Toezicht Rechtspersonen gekomen die per 1 juli 2021 ingaat, de zogenaamde WBTR. Er is binnen ESAN een WBTR commissie ingesteld die veel gesprekken voert.. Bijvoorbeeld over: Wat voor soort bestuur wil je zijn en hoe wil je de structuur van je organisatie opbouwen? We hebben een Organogram gemaakt om alle onderdelen van ESAN een plek te geven en om inzichtelijk te maken hoe de organisatie eruitziet.

Ook hebben er enkele wisselingen in het bestuur plaatsgevonden. Zo heeft Guusje zich teruggetrokken uit het bestuur en is ambassadeur van ESAN geworden. Zij promoot ESAN in het Stadsdeel en in de Stad. Daarnaast heeft Evert zijn functie als voorzitter neergelegd. Hij blijft wel bestuurslid externe contacten. Voor hem in de plaats hebben wij als nieuwe voorzitter: Hans van Muijen. Hij wordt op dit moment ingewerkt. Ook is er een nieuw algemeen bestuurslid bijgekomen. Marijke Ruiter wordt op dit moment ingewerkt; zij kijkt nog welke speciale taken zij op zich neemt. Voor elk nieuw bestuurslid geldt dat er een wederzijdse proefperiode van een halfjaar is om te besluiten om wel of niet met elkaar door te gaan. Voor Hans en Marijke eindigt de proefperiode in oktober.

In april heeft een van onze vrijwilligers: Grietje Baks, een Koninklijke Onderscheiding ontvangen. Helaas konden we dit niet groots vieren maar

ESAN heeft hier wel aandacht aan besteed. Nogmaals gefeliciteerd Grietje: Je hebt het verdiend.

Helaas zijn er in de afgelopen periode enkele van onze deelnemers overleden. We zullen hen herdenken tijdens de activiteiten waar zij aan deelnamen.

Omdat we nog steeds geen binnenactiviteiten mochten uitvoeren zijn wij in mei gestart met buitenactiviteiten. Een enthousiaste groep vrijwilligers is hiermee aan de slag gegaan. De activiteiten zijn succesvol, al blijven de groepjes nog wel klein.

Vanaf 9 juni mogen we weer starten met de binnenactiviteiten; weliswaar onder strikte voorwaarden (1,5 meter afstand, mondkapjes op tijdens het lopen, handen ontsmetten, coronacheck bij binnenkomst), maar we kunnen tenminste weer leuke dingen gaan doen.

Wederom komen we met een breed aanbod aan activiteiten. Dankzij de grote inzet van een steeds grotere groep vrijwilligers kunnen wij dit doen. Maar, we proberen nog steeds de talenten van senioren in te zetten voor nieuwe activiteiten. Bent u ergens goed in en vindt u het leuk dit met anderen te delen, neem dan contact met ons op.

Vrijwilligers gezocht

Buurtgenoot of buurtmaatje worden

In ons programma “Effe Buurte?!” zoeken we vrijwilligers die zo nu en dan eens willen omkijken naar een buurtgenoot. Dit kan door middel van een telefonisch contact of langsgaan voor een kopje koffie. Misschien wilt u af en toe een boodschap doen of eens iets bij de apotheek ophalen of wellicht zelfs samen iets ondernemen zoals een middagje naar de markt, een museum bezoeken of samen een boodschap doen.

Het gaat erom dat senioren niet in een isolement komen en daardoor van de buitenwereld afgesloten raken.

Is dit iets voor u? Meldt u dan aan bij Joke Veldkamp en we maken een afspraak om er verder over te praten.

Belangstelling voor ander 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

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 stimuleert ESAN senioren hun talenten te (her-)ontdekken en ze (belangeloos) in te zetten voor anderen. Wij bieden senioren de mogelijkheid zelf activiteiten uit te voeren. Wij ondersteunen bij de werving van deelnemers en de uitvoering.

Naast de vaste activiteiten organiseren we ook weer tal van nieuwe initiatieven. Met een groep van ongeveer 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.

We zijn pas echt succesvol, 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.

Activiteiten

Let op: Activiteiten worden een half jaar van tevoren gepland. Er kunnen tussentijds wijzigingen van data en tijden optreden. Check dus altijd bij de activiteitenbegeleider (of op www.energiekesenioren.nl) of een activiteit echt wel doorgaat.

ESAN Nieuwjaarsreceptie

Wij hopen dat het in januari 2022 weer kan en mag: een grootse bijeenkomst voor onze samenwerkingspartners, externe organisaties, onze vrijwilligers en onze vaste deelnemers aan ESAN activiteiten. Een Nieuwjaarsreceptie! Op zondag 16 januari 2022 vindt deze plaats in De Schakel van 14.00 tot 16.00 uur. U bent allen van harte welkom.

Programma “Effe Buurte?!”

Alle activiteiten die ESAN aanbiedt en uitvoert zijn groepsactiviteiten. Dit vinden we belangrijk om de onderlinge sociale contacten tussen mensen te bevorderen en daardoor netwerken te vergroten. Maar soms is dit niet voldoende, soms is er meer persoonlijke aandacht nodig.

Vorig jaar heeft ESAN daarvoor, in samenwerking met de GGD, SEZO, UVV en de Gemeente Amsterdam, het project “Effe Buurte?!” opgezet. In het najaar 2021 en het volgend jaar 2022 willen we hiermee doorgaan, maar dan als vast programma binnen ESAN.

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 voor zo nu en dan), neem dan contact met ons op. Wij luisteren naar u en bepalen samen de stappen die u kunt zetten. U kunt bellen met Ellie Steeman, tel. 06-30084007

Kent u iemand die geïsoleerd leeft, die zich erg alleen voelt of weinig mensen om zich heen heeft, neem dan contact met ons op. Wij bieden die persoon een ondersteunend gesprek aan. Bel met Ellie Steeman, tel. 06-30084007

Levensvragen en zingevingsvragen

ESAN werkt sinds 2019 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 koffieochtenden en gaan in gesprek met mensen. Wilt u wel eens een serieuzer gesprek dan een dagelijkse babbel, of wilt u even aandacht voor uzelf en niet in een groep. Voelt u een dip aankomen of heeft u gewoon zomaar eens behoefte aan een diepgaand gesprek over het leven? Of houden knellende levensvragen u bezig dan kunt u bij hen terecht voor een open en vrijblijvend gesprek. Voor meer informatie of om in contact te komen met één van hen kunt u bellen met Joke Veldkamp tel. 06-29482731 of e-mail j.veldkamp45@upcmail.nl

Het levensboekenproject

We zijn van plan ook in 2022 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 volgt u een basiscursus en een schrijf- en interviewcursus. Daarnaast zijn er de maandelijkse schrijversbijeenkomsten. U krijgt veel ondersteuning bij de lay-out en vormgeving. Heeft u belangstelling of wilt u meer weten neem dan contact op met Joke Veldkamp tel. 06-29482731

Spelletjesochtend met koffie

Iedere 4^e donderdagochtend in de maand is er een spelletjesochtend met koffie in het Honk van 10.00 tot 12.00 uur.

Ook voor mensen die van klaverjassen houden! Kosten: € 1,- voor gebruik van de ruimte, koffie en/of thee en een koekje
Aanmelden bij Anneke Brandenburg tel. 06-11013650 of Ineke Verlinden tel. 020-6138165



Twee koffieochtenden per week

Door de RIVM-richtlijnen, het zo min mogelijk met anderen in contact te komen, is er een enorme behoefte ontstaan aan het ontmoeten van andere mensen. We hebben daarom besloten om twee keer per week een koffieochtend te organiseren. Eén in De Schakel en één in Het Honk.

Iedere maandagochtend in

De Schakel, van 10.00 uur tot 12.00 uur met aansluitend een eenvoudige lunch. Kosten € 1,00 voor gebruik van de ruimte, koffie, thee en een koekje. Bijkomende kosten voor de lunch: € 1,--.

Iedere dinsdagochtend in Het Honk.

van 10.00 tot 12.00 uur. Kosten: € 1,-- voor gebruik van de ruimte, koffie en/of thee en een koekje.

Aanmelden vooraf dringend gewenst:

voor de maandag bij Alke Wiertz tel.020-8464843

voor de dinsdag bij Elisabeth Riemenschnitter, tel. 020-6146844

WMO-spreekuur

Stichting Clientenbelang heeft vóór de coronapandemie een keer per maand een WMO-spreekuur gehouden tijdens de koffieochtend in het Honk en tijdens de coronaversoepelingen enkele keren in De Schakel.

Het plan is om hiermee door te gaan. Het hangt echter van de RIVM-maatregelen af wanneer we hiermee weer kunnen starten.

Houd de aankondigingen in het Honk en de Schakel in de gaten.

Voor meer informatie:

bel Joke Veldkamp tel. 06-29482731

Creatieve workshops

Iedere 2^e donderdagochtend van de maand is er een creatieve workshop in Het Honk.

Het programma voor het 2^e halfjaar ziet er als volgt uit:

Dag: Donderdagochtend

Tijd: van 10.00 tot 12.00 uur

Data: 8 juli: Kaarten maken met diverse technieken (Ellie), 12 augustus: Stenen beschilderen (Huub).

9 september, 14 oktober, 11 november en 9 december. Er wordt nog gewerkt aan een invulling van deze bijeenkomsten.

Locatie: Het Honk

Zie volgende kolom

Vervolg creatieve workshops

Kosten € 1,00 voor gebruik van de ruimte, koffie, thee en koek. Bijkomende materiaalkosten zijn variabel, maar maximaal € 2,00 per keer.

Info/aanmelden: Ellie Steeman tel. 06-30084007

Stoelgymnastiek voor senioren

Bewegen met- en zonder muziek, in een kring zittend op een stoel. Gezellig, ontspannend en gezond.

Dag: Maandagmiddag

Tijd: Van 12.30 uur tot 13.15 uur.

Data: Wekelijks

Locatie: De Schakel

Kosten: € 1,-- per keer.

Info/Aanmelden: Alke Wiertz tel. 020-6484643

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 2021 zijn de volgende data gekozen:

Dag: Dinsdagmiddag

Tijd: Van 14.00 tot 15.30 uur

Data: 20 juli, 31 augustus, 12 oktober, en 23 november.

Locatie: Het Honk

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

Kosten ESAN: € 1,00 per keer voor gebruik ruimte, koffie, thee en een koekje.

Info/Aanmelden: Guusje Welsing,

tel. 020-6681386 of guusjew@gmail.com.

Bingo

De bingo is er op iedere 2^e zondag van de maand.

Startbijeenkomst: 11 juli 2021

Tijd: vanaf 13.30 uur, zaal open om 13.00 uur

Locatie: De Schakel, Paul Scholtenstraat 36A

Kosten: bingo boekje € 3,00 voor 4 rondes

Kosten entree: € 1,-- voor gebruik ruimte, koffie en thee, een hapje en een drankje in de pauze.

Info/Aanmelden Alke Wiertz,

tel. 020-846.48.43 en 06-22.12.58.09.



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

Dag: Dinsdagmiddag

Tijd: van 13.30 tot 15.30 uur

Data: 13 juli en 26 oktober

Locatie: Het Honk

Kosten: € 2,- voor gebruik van de ruimte en voor de hapjes, koffie, thee of frisdrank.

Voor alcoholische dranken is dit € 1,- per drankje. Maximaal 10 deelnemers inclusief de vrijwilligers. In verband met het maximum aantal deelnemers: geef door of je komt!

Ook afmelden bij verhindering is verplicht.

Aanmelden bij Carla de Bakker tel. 06-10648116

of via e-mail: carladebakker3@gmail.com.

Muzikale inloop

U 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, mee dansen en mee swingen.

Dag: Iedere 3^e donderdagochtend van de maand.

Tijd: van 10.00 tot 12.00 uur

Data: 15 juli, 19 augustus, 16 september, 21 oktober, 18 november en 16 december.

Locatie: Het Honk

Kosten: € 1,00,

Info/aanmelden: Marian van Keuk en Anneke Brandenburg tel. 06-11013650.

Filmmiddag

Iedere 2^e zaterdag van de maand vindt er een filmmiddag plaats.

Tijd: van 13.30 tot ongeveer 16.30 uur.

Zaal is om 13.00 uur open.

Data: 10 juli, 14 augustus, 11 september, 9 oktober, 13 november en 11 december

Locatie: De Schakel

Kosten: € 2,00, inclusief koffie en thee.

Aanmelden vooraf is noodzakelijk.

Info/Aanmelden: Ellie Steeman tel. 06-30084007

Eetcafé

Aansluitend aan de filmmiddag is er iedere 2^e zaterdag van de maand een eenvoudig eetcafé. Iedere maaltijd bestaat uit soep, luxe broodjes met heerlijk beleg en dessert. We sluiten af met koffie of thee.

Als de Corona-maatregelen versoepelen kunnen we weer overgaan tot eenpansmaaltijden en ovensgerecht, maar nu moeten we het even op deze manier doen.

De data zijn: 10 juli, 14 augustus, 11 september, 9 oktober, 13 november en 11 december.

Locatie: De Schakel

Kosten: € 4,50

Het eetcafé begint om ongeveer 17.15 uur tot uiterlijk 18.30 uur

Aanmelden vooraf is noodzakelijk.

Aanmelden bij Ellie Steeman tel. 06-30084007

Line Dance

Op swingende muziek leert u de passen van het line dansen zodat u heerlijk kunt bewegen, alleen en toch in een groep. Volgens Professor Erik Scherder is dansen en muziek heel goed voor de lichamelijke en geestelijke gezondheid.

Afhankelijk van de RIVM-maatregelen wordt de groepsgrootte bepaald.

Dat kan zijn 1 x per 2 weken met maximaal 5 personen. Maar het kan ook zijn dat we na september weer met grotere groepen kunnen werken.

Dag: Iedere maandagmiddag.

Tijden:

Groep I: 13.45 tot 14.45 uur

Groep II: 15.00 tot 16.00 uur

Locatie: Het Honk

Kosten: € 4,50 per maand.

Info/aanmelden: Ruud Honing en Wesley Wessels tel. 06-82162021

Het ESAN ouderenkoor

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

Zodra de coronamaatregelen genoeg zijn versoepeld start het koor weer met het oefenen op een vast tijdstip.

Het koor oefent dan iedere woensdagmiddag van 13.00 tot 15.00 uur in De Schakel.

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

Vriend van het ESAN Ouderenkoor

Wilt u 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.

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

Scotmobielactiviteiten

Een rondrit met de scootmobiel onder leiding van enkele vrijwilligers.

Dag: Elke 2e woensdagmiddag van de maand

Tijd: om 13.30 uur

Vertrekpunt: Huis van de Wijk "het Pluspunt" Alberdakade 5-7, Geuzenveld.

Data: 14 juli, 11 augustus, 8 september en 13 oktober.

Kosten: € 1,00.

Info/aanmelden: Loes Bartelings tel.020-6113083 of loes@eigenwijks.nl, of Evert van Maanen tel. 020-6113785 of 06-10318777

Basiscursus personal computer

Cursus van 6 lessen in totaal.

In 6 lessen leert u de basisprincipes van Windows, hoe Apps te downloaden en te verwijderen, hoe de computer te beveiligen en bestanden zo op te slaan dat u ze zelf weer terug kan vinden. Bovendien leert u hoe u nieuwe bestanden kunt maken en nog veel meer.

Dag: Maandagochtend

Tijd: van 10.00 tot 12.00 uur

Data: 6, 13, 20, 27 september en 4 en 11 oktober.

Locatie: Het Honk, Jan de Louterpad 8, 1063 ME Amsterdam

Kosten: €12,00 totaal, incl. koffie of thee.

Info/Aanmelden: Hennie Duindam 020-3310557 of Ton Bakker bakkat@live.nl.

U dient zelf een laptop mee te nemen en vooruit aanmelden is verplicht.



Cursus foto's bewerken / film maken

Cursus van 5 lessen in totaal waarin u leert foto's te bewerken en een filmpje te maken van b.v. vakantie, kleinkinderen, familiefeest. Het programma waarmee wij gaan werken verschaffen wij u tijdens de cursus.

Dag: Maandagochtend

Tijd: van 10.00 tot 12.00 uur

Datum: 25 oktober en 1, 8, 15 en 22 november.

Locatie: Het Honk

Kosten: €10,00 totaal, incl. koffie of thee.

Info/Aanmelden: Hennie Duindam 020-3310557 of Ton Bakker bakkat@live.nl.

U dient zelf een laptop mee te nemen en vooruit aanmelden is verplicht.

Cursus 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/ouder zijn vergroten? De cursus wordt uitgevoerd door ESAN.

Dag: Dinsdagmiddag

Tijd: van 13.30 tot 15.30 uur

Data: 7, 14, 21, 28 september en 5 en 19 oktober 2021.

Locatie: Het Honk

Kosten: € 6,- in totaal

Begeleiders: twee door de *Vrijwilligers Academie* opgeleide ESAN-cursusleidsters.

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

Gespreksgroep voor vrouwen 80+

In totaal 6 bijeenkomsten.

Hoe ervaart u deze fase van uw leven, zeker nu we plotseling overvallen zijn door deze coronapandemie? Welke wensen en verwachtingen heeft u en hoe kijkt u naar de toekomst? Diverse gespreksonderwerpen kunnen aan de orde komen, 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 twee door de *Vrijwilligers Academie* opgeleide ESAN-cursusleiders.

Zie vervolg gespreksgroep vrouwen 80+

Vervolg gespreksgroep vrouwen 80+

Dag: Dinsdagmiddag

Tijd: van 13.30 tot 15.30 uur.

Data: 2, 9, 16, 30 november en 7 en 14 december.

Locatie: Het Honk

Kosten: € 1,-- per keer, voor gebruik ruimte, koffie en thee en een koekje.

Bedoeld voor: vrouwen van 80 jaar of ouder

Info/Aanmelden bij Joke Veldkamp

Tel. 020-6146844 of 06-29482731,

e-mail: j.veldkamp45@upcmail.nl.

De effecten van de coronaperiode

Themabijeenkomst

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

Voor het najaar plannen we een bijeenkomst over de gevolgen van corona op uw leven.

- Wat heeft Corona met u gedaan?
- Welk effect heeft Corona gehad op uw leven, zowel sociaal, emotioneel als lichamelijk en psychisch?
- Wat is het coronabrein (een brein dat weinig geprikkeld wordt door externe ontmoetingen en sociale contacten) en hoe werkt dit door ook na de lock-down?

Dit organiseren we samen met De Hippe Heks en vindt plaats in Het Honk, bij veel aanmeldingen zoeken we een andere locatie.

Dag: Dinsdagmiddag

Tijd: van 13.30 uur tot 15.30 uur

Datum: 24 augustus

Kosten: € 1,00 voor gebruik van de ruimte, koffie, thee en een koekje

Info/Aanmelden: Joke Veldkamp

tel. 0206146844 of 06-29482731

Theater bespreksgroep

Voor de Lock-down ging het er zo aan toe: *één 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.* *

De toneel docent bespreekt met ons de inhoud van het stuk, wie het geschreven heeft, hoe het ontstaan is, wie de regisseur is, vanuit welke opvattingen hij/zij het geregisseerd heeft, welke toneelgroep het speelt, het decor, enz.

Soms lezen we een stukje van de toneeltekst met elkaar.

Zie vervolg theater bespreksgroep

Vervolg theater bespreksgroep

Voor het opstarten van het nieuwe seizoen zijn we zoekende naar een gepaste vorm en naar nieuwe mogelijkheden.

In ieder geval gaan we met Sebo Bakker van het ZID- theater een bijeenkomst besteden aan toneelspelen.

Dag: Vrijdagmiddag

Datum, 10 september

Tijd: 14.00 uur

Locatie: De Schakel

Kosten: € 2,-- per keer

Daarna kijken we of we met elkaar enkele theaterstukken kunnen bezoeken, al dan niet met een voorbespreking. Dit is afhankelijk of we een goede docent kunnen vinden.

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

(*Het theaterbezoek is voor eigen rekening)

Wilt u zingen, zing dan mee!

Sing-along-middagen

(Zodra zingen weer mag van het RIVM!!!)

Houdt u van zingen maar wilt u niet in een koor of onder leiding van iemand zingen kom dan naar onze open sing-along-middagen. Vrijblijvend mee doen zonder dat u uzelf vastlegt. Een soort zang-inloop. Muziek wordt ter plekke uitgereikt.

Gezellig met elkaar smartlappen, oude wandelliedjes en andere populaire songs uit volle borst zingen en na afloop genieten van een hapje en een drankje, Er wordt 1 uur gezongen en 1 uur 'geborreld'.

Dag: Iedere 1^e maandagmiddag van de maand

Tijd: Van 15.15 uur tot 17.15 uur.

Startdatum: 4 oktober 2021

Locatie: De Schakel

Kosten: € 1.00 voor gebruik ruimte, koffie, thee en frisdrank. Alcoholische dranken kosten € 1,00 per stuk.

Info/Aanmelden: Carla de Bakker tel. 06-

10648116 of Marijke Ruiten tel. 06-55770318

Collegereeks Democratie en Participatie

De collegereeks bestaat uit 5 bijeenkomsten.

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

Zie vervolg Democratie en participatie

Vervolg Democratie en participatie

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.

Dag: vrijdagmiddag

Tijd: Van 13.30 tot 15.30 uur

Data: 1, 8, 15, 22, en 29 oktober.

Locatie: De Schakel

Docent Jan de Kievid, oud-docent maatschappijleer aan de Hoge School van Amsterdam.

Kosten: € 10,-- voor de hele reeks.

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

Collegereeks en proeverij over Voeding en gezond ouder worden

In samenwerking met Stichting Eigenwijks

Collegereeks van 3 bijeenkomsten.

Wat is gezonde voeding voor jou als energieke 60-plusser en welke voeding draagt bij aan gezond ouder worden? Wat kunnen wij leren van hele oude personen zonder gezondheidsklachten?

Welke voeding kan leefstijl-gerelateerde ziekten een halt toe roepen of zelfs verminderen? Wat kan de werking van het voedingspatroon zijn waarmee ze in het reumacentrum Reade aan de Jan van Breemenstraat onderzoek doen (dit heet het Plants for Joints)?

Welke voeding heeft positief of negatief effect op onze darmen en welk effect heeft onze mondgezondheid op onze darmmicroben?

Zie vervolg collegereeks voeding en gezond ouder worden

Vervolg collegereeks voeding en gezond ouder worden

In drie colleges van 1,5 uur à 2 uur worden deze onderwerpen toegelicht door diëtist Matthijs Cikot Roos, en Egija Zaura, hoogleraar in orale microbiële ecologie en tevens gezondheids-ambassadeur Amsterdam Nieuw-West.

De colleges worden afgesloten met een kleine proeverij van speciale en experimentele hapjes. Bedoeld voor senioren van 60 jaar of ouder uit Nieuw-West.

Dag: Donderdagmiddag

Tijd: van 13.30 tot 15.30 uur

De aansluitende proeverij is van 15.30 tot 16.00 uur.

Data zijn: 9, 23 en 30 september

Locatie: De Serre, Pieter Calandlaan 258A.

Kosten 3 colleges: €15.00 inclusief de proeverij, koffie, thee of frisdrank.

Info/Aanmelden : Joke Veldkamp

tel. 06-29482731

Tijdens de colleges zullen filmopnamen gemaakt worden door 'Stichting Eigenwijks' om de informatie onder een grotere bewonersgroep en onder gezondheidsambassadeurs te kunnen verspreiden.

Cursus: "Van opmaat tot slotakkoord"

Lezingen over klassieke muziek

In deze serie van 4 lezingen dwalen we door de wereld van de klassieke muziek: Verhalen over componisten en hun muziekstukken en muziekvormen zoals symfonieën en strijkkwartetten. We kijken in de keuken van het componeren maar genieten ook van muziek (fragmenten).

Docent: Marion Koetse

Dag: Vrijdagochtend

Tijd: 10.00 tot 11.30 uur

Data: 24 september, 15 oktober, 12 november en 10 december

Locatie: Het Honk

Kosten: € 10,-- voor de hele cursus (4 lezingen)

Info/Aanmelden: Joke Veldkamp 06-29482731



Lezing over Jan Pieterszoon Sweelinck

Jan Pieterszoon Sweelinck geldt als de belangrijkste (Noord)Nederlandse componist van de Vroegmoderne Tijd, in de overgang van renaissance- naar barokmuziek. Hij is in mei 1562 in Deventer geboren, maar heeft zijn hele leven in Amsterdam gewoond en is daar ook op 16 oktober 1621 overleden.

Dit jaar wordt zijn 400-jarige sterfdag herdacht. Sweelincks reputatie in Amsterdam was zeer groot. Hij had de bijnaam *de Amsterdamse Orpheus* en verkeerde onder rijke en ontwikkelde kooplieden in Amsterdam.

Doordat tal van jonge Duitse musici naar de Amsterdamse meester trokken oefende Sweelinck grote invloed uit op de ontwikkeling van de orgel- en klavecimbelmuziek, met name in noordelijk Duitsland. Zijn invloed zou zelfs reiken tot aan de jonge Johann Sebastian Bach. Sweelincks reputatie had ook betrekking op zijn expertise op het gebied van orgelbouw. In de loop van zijn leven werd hij meermalen aangezocht om te adviseren bij en keuringen te verrichten van nieuwe of gerestaureerde orgels.

In de lezing wordt zowel zijn leven als zijn muziek behandeld. Met luistervoorbeelden.

Docent: Pia Merx

Datum: Woensdag 13 oktober

Tijd: 10.00 tot 12.00 uur

Locatie: Het Honk

Kosten: € 1,-

Info/Aanmelden: Joke Veldkamp 020-6146844

Museum bezoek

We kunnen weer voor het najaar 2021 museumuitjes organiseren. Waar we heen gaan is nog niet bekend, dat hangt af van het museumaanbod.

Dag: Donderdagmiddag

Tijd: Verzamelen om 13.00 uur bij FEBO

Slotermeerlaan

Data: 30 september, 28 oktober en 25 november.

Neem mee: Museumkaart en OV-kaart

Invulling van het programma volgt later. Het is aan te bevelen enkele dagen van te voren Evert te bellen.

Info/aanmelden: Evert van Maanen, tel.020-6113785 of 06-10318777.

Sinterklaasbijeenkomst

We vieren weer sinterklaasfeest met elkaar. Ieder neemt een klein cadeautje mee ter waarde van ongeveer € 5,00 en maakt daar een gedichtje bij. Dit leggen we op een grote tafel en aan de hand van lootjes trekt ieder een cadeautje. Daarna gaan we het spel spelen dat we twee jaar geleden ook gespeeld hebben: we wisselen voortdurend van cadeau en na een uur gaan we onderhandelen om cadeaus te ruilen of weg te geven.

Dit doen we op vrijdagmiddag 3 december van 13.30 tot 15.30 uur in De Schakel.

Kosten € 2,00 inclusief koffie, thee en frisdrank.

Aanmelden bij Elisabeth Riemenschnitter tel. 020-6146844

Kerstactiviteiten

Op Tweede Kerstdag organiseren we een Kerstinloop vanaf 13.00 uur. We drinken koffie of thee, we praten met elkaar, doen een kleine Kerstquiz en we kijken naar een gezellige film van vroeger. Vanaf 17.00 uur hebben we een Kerstbuffet met koude en warme gerechtigjes.

Locatie: Het Honk

Aanmelden bij Elisabeth Riemenschnitter tel. 020-6146844.

Oliebolleninloop op Nieuwjaarsdag

Op Nieuwjaarsdag organiseren we een oliebolleninloop.

Op 1 januari 2022 vanaf 13.30 uur bent u welkom voor een kopje koffie, thee of een glaasje fris. We eten een oliebol of appelflap en na 15.00 uur gaan we borrelen en maken een buffetje met gezonde snacks en salades.

In Het Honk, Jan de Louterpad 8, Slotermeer

Kosten € 2,00 inclusief drank en hapjes.

Aanmelden bij Elisabeth Riemenschnitter tel. 020-6146844.

Van de volgende activiteiten volgt informatie op een later tijdstip:

- Bosmobiel
- Museumplusboot
- Dagtochten/uitjes
- Zaterdagmiddagsalon

Buitenactiviteiten (zomerperiode)

Half mei 2021 zijn we gestart met een serie buitenactiviteiten. Door de herstart van de binnenactiviteiten in juni zullen er verschuivingen plaatsvinden en de meeste activiteiten zullen in september of oktober stoppen in verband met verandering van weer.

Bij slecht weer gaan deze *buitenactiviteiten* niet door.

Wandelen met of zonder hond

Een korte natuurwandeling in groepsverband. Ook voor mensen zonder hond.

Iedere maandagmiddag om 13.00 uur verzamelen in de omgeving van het toegangshek van de Kinderboerderij in het Sloterpark (tegenover eindhalte van tram 7)

We wandelen via het Ruige Riet naar de Drijfsijs waar we met elkaar iets drinken.

Consumpties zijn voor eigen rekening.

Aanmelden bij Elisabeth Riemenschmitter of Joke Veldkamp tel. 06-29482731.

Fietsen met een E-bike

We fietsen in de omgeving van Amsterdam een route van ongeveer twee uur (inclusief pauzes onderweg)

Iedere 4^e zaterdag van de maand 26 juni, 24 juli en 28 augustus.

Verzamelen bij Hotel Buiten (aan de Sloterplas, Slotermeerzijde). Aanmelden bij Carla de Bakker, tel. 06-10648116

Neem zelf iets te eten of te drinken mee.

Terrasjes bezoeken

We spreken af op een terrasje om koffie, thee of iets anders te drinken. Het gaat er om andere mensen te ontmoeten, gezellige gesprekjes te voeren en te genieten van het buiten zijn en van alles om ons heen.

Iedere 2^e woensdag van de maand. We spreken om 10.30 uur af en gaan telkens naar een ander terras. Koffie en andere consumpties zijn voor eigen rekening,

Aanmelden bij Carla de Bakker, tel. 06-10648116.

Ontmoeten en bewegen aan de Sloterplas

We wandelen vanaf Hotel Buiten naar het Sloterpark. Iedere keer weer een iets andere route. Na afloop drinken we bij Hotel Buiten een kopje koffie of thee. Consumpties zijn voor eigen rekening, of neem zelf drinken mee.

Dag: Iedere zondagmiddag

Verzamelpunt: Hotel Buiten om 13.30 uur.

Aanmelden bij Dini Reinders tel. 020-6118011 (tussen 17.00 en 19.00 uur) of Rens Valent tel. 020-6690008

Nordic Walking

We wandelen in een vrij rustig tempo, ongeveer 30 tot 60 minuten. Heeft u Nordic Walking-stokken, neem ze mee. U ontvangt ook nog een lichte instructie hoe u het beste met deze stokken kunt lopen. Ook wandelaars die geen stokken hebben zijn van harte welkom!

Iedere vrijdagochtend vanaf 10.00 uur verzamelen bij eindhalte van tram 7.

Aanmelden bij Ineke Verlinden tel. 020-6138165.

Jeu de Boules

In een klein groepje spelen we het Jeu de Boules spel. We drinken koffie of thee in de Schakel en spelen buiten het spel. Iedere maandagmiddag na de stoelgymnastiek. Verzamelen in De Schakel om 13.30 tot 15.00 uur

Kosten € 1,00 voor koffie en thee en het gebruik van de ruimte.

Aanmelden bij Alke Wiertz tel. 020-8464843


