

NIVONORMATIE

Uitgave 2020-2021/1

Bewaarnummer

ALGEMEEN

Beste Nivonners,

De afgelopen periode is voor iedereen heftig en ingrijpend geweest. Van de ene op de andere dag zat Nederland in een lockdown. Ook Nivon heeft over de periode van half maart tot half juni al zijn activiteiten moeten staken.

Voor u ligt de nieuwe Nivormatie van afdeling Amsterdam en omstreken. Ondanks de Coronacrisis proberen we zoveel activiteiten weer op te zetten.

Wil u een activiteit bijwonen, neem eerst contact op met diegene die het organiseert, zodat u niet voor een dichte deur staat.

Via het hoofdbureau van de Nivon hebben wij de beschikking gekregen van alle bekende e-mailadressen. Voor een directe en snelle communicatie gaan wij u allen via de e-mail benaderen over activiteiten. Indien uw e-mailadres niet bekend is laat u het dan ons even weten, via e-mail: NivonAmsterdam@kpnmail.nl.

AMSTERDAM EN OMSTREKEN

Bustocht

Wij organiseren een geheel verzorgde dagtocht naar Deltapark Neeltje Jans in Zeeland om hier de waterwerken te bekijken.

Dag: 12 mei 2021

Tijd: van 8.00 uur tot +/- 20.00 uur

Kosten: €75,00 incl. vervoer en verzorging

Info: Wim van der Velde telefoon 06-50472267 of e-mail wvandervelde@planet.nl

Niet bestelbaar: Nivon Amsterdam e.o.,
Erich Salomonstraat 587, 1087 GT
Amsterdam

Gezellige middag

Het bestuur nodigt u uit om op donderdag 18 maart 2021, een gezellige middag bij te wonen.

Voor u treedt Michel van Grinsven op met zijn programma: Aap, Noot, Michel

Locatie: Het honk, Jan de louterpad 8 Amsterdam.

Dag: donderdag 18 maart 2021

Tijd: 13.30 uur, zaal open 13.00 uur

Kosten: €4,00 per persoon incl. consumptie

Info: Mieke Mastenbroek telefoon 020-6310528.

Jaarvergadering

Het bestuur van Amsterdam en omstreken nodigt u uit voor het bijwonen van de jaarvergadering, in deze vergadering worden ook de stukken van 2020 behandeld.

Agenda

- 1 - Opening
- 2 - Notulen
- 3 - Ingekomen stukken en mededelingen
- 4 - Jaarverslag secretaris
- 5 - Jaarverslag penningmeester
- 6 - Verslagen kascontroles
- 7 - Decharge bestuur
- 8 - Jubilarissen
- 9 - Verkiezing bestuur
- 10 - Verkiezing kascontrole
- 11 - Activiteiten 2021-2022
- 12 - Rondvraag
- 12 - Sluiting.

Door vertrek van een aantal bestuursleden heeft Nivon Amsterdam een dringende behoefte aan nieuwe bestuursleden. Heeft u tijd om mee te denken over het beleid en activiteiten van Nivon Amsterdam meldt u zich dan aan

via NivonAmsterdam@KPNMail.nl.

Locatie: De Schakel, Paul Scholtenstraat 36 A, 1063 NG Amsterdam

Dag: Zaterdag 10 april 2021

Tijd: 13.30 uur, zaal open 13.00 uur

Info: Wim van der Velde 06-50472267.

Nieuwjaarsbijeenkomst

Deze bijeenkomst wordt gehouden op 3 januari 2021 en georganiseerd door de afdeling Amsterdam en Omstreken voor alle nivon leden uit Amsterdam.

Locatie: De Schakel, Paul Scholtenstraat 36 A, 1063 NG Amsterdam

Dag: Zondag 3 januari 2021

Tijd: 13.30 uur, zaal open 13.00 uur

Info: Wim van der Velde 06-50472267 of 020-6939039.

Regio bijeenkomsten

Twee maal per jaar wordt er een regiobijeenkomst in de Banjaert te Wijk aan Zee gegeven. Deze worden door verschillende afdelingen georganiseerd met een leuk of informatief programma met koffie en thee. Het programma wordt 8 weken vooraf bekend gemaakt. Iedereen is van harte welkom om dit optreden mee te maken.

Locatie: Burgemeester Rothestraat 53a, 1949 CC Wijk aan Zee

Dag: zondag, 1 november 2020 verzorgd afdeling Zaanstreek het programma, 28 maart 2021 zal afd. Beverwijk de zaken regelen.

Tijd: 13.30 uur, zaal open 13.00 uur

Kosten: €5,00 incl. koffie of thee

Info: Wim van der Velde telefoon 06-50472267 of e-mail:

wvandervelde@planet.nl

B & O

Creatieve Dans, Stem en Tekenen over o.a. Natuur op de dinsdagavonden in de Javastraat. vanaf 8 oktober 2020 maar ook februari/maart 2021

We gaan weer Creatief dansen! We zoeken onze eigen bewegingen d.m.v. stimulerende opdrachten en allerlei soorten muziek.

Algemene bewegings-aanwijzingen maken het dansen soepeler en veelzijdiger.

We dansen vaak alleen, maar ook samen.

We bevrijden ons lichaam en onszelf d.m.v. ontspannende opdrachten en muziek !

Onze ontspannen stem zal ons verder bevrijden.

Het al dansend zoeken naar verbinding met de aarde helpt ons vertrouwen te voelen in ons lichaam en onszelf

De zon, die door de bladeren schijnt, brengt ons in verrukking.

De wolken inspireren ons tot allerlei vormen.

Mist, die alles zacht en vaag maakt, verzacht ons lichaam.

Excentrieke en humoristische typen relativeren onze geesteshouding.

Allerlei verschillende instrumenten geven andere sferen en andere Dans.

Verdere dans-onderwerpen zullen b.v. zijn :

Herfstbladeren op het water,

bomen, bosnymphen en bosgeesten,

zeepbellen, Spreuken, Beeldhouwkunst en Gedichten.

In het rustige gedeelte van de les komen we via ademhaling diep in onszelf.

Daarna bouwen we onze energie weer op en dansen vrolijk naar het eind van de les.

Na afloop schilderen of tekenen we over onze danservaringen.

Ik, Marjolijn Zoethout vond na stijldansen, volksdansen en ballet de Opleiding Dansexpressie aan de Theaterschool in Amsterdam.

Deze Dans zonder vaste passen en bewegingen gaf mij een enorme Bevrijding en Blijdschap in mijn leven.

Yoga en tai chi en Meditatie leidde tot meer Bewustwording.

Locatie: Javastraat 126 S (bus 22 halte

Javaplein en lijn 14)

Tijd: 20:00 uur tot 21:45 uur

Dag: 8 oktober, 22 oktober, 3 november, 17 november, en 1 december 2020

Kosten: €35,00 voor 5 lessen

Info en opgeven: Marjolijn 075-6708552 of bomardhams@gmail.com

BOS EN LOMMER

Voor de afdeling zoeken wij bestuurders.

Info: Wim van der Velde 020-6939039 of 06-50472267.

CENTRUM/LOUD-WEST

Beste mensen. Zoals u kunt lezen organiseren beide afdelingen per september 2020 geen activiteiten meer. De enige activiteit die beide afdelingen nog hadden was de spelletjesmiddagen op de 2^e zondag van de maand. De enige deelnemers aan deze middagen waren leden van Slotermeer/Geuzenveld. En van oorsprong was deze activiteit voor alle leden van Amsterdam maar vooral dan voor leden van Centrum en Zuid. Dat er geen leden deze spelletjesmiddagen kwamen was omdat deze activiteit plaats vond in het honk van Slotermeer bij gebrek aan een onderkomen in zowel het Centrum als in Zuid. De afstand tussen het Centrum en Zuid naar Slotermeer is bijna niet te doen en dan vooral voor oudere mensen. Ja, er zal ongetwijfeld wel ergens een (club)gebouw zijn in die stadsdelen maar dan is de huur voor 1 middag in de maand met weinig deelnemers onbetaalbaar. Wij, als bestuur, vinden het erg jammer allemaal, maar helaas. Maar niet getreurd, de spelletjesmiddagen blijven nog steeds bestaan op dezelfde 2^e zondagmiddag van de maand en ook nog steeds op hetzelfde tijdstip. Gelukkig worden deze middagen dan overgenomen door afdeling Slotermeer/Geuzenveld zodat deze middagen toch nog altijd gezellig blijven. Uiteraard blijven wij elkaar daar nog steeds zien. We willen u dan ook bij deze hartelijk bedanken voor alle gezellige middagen die we met u hebben gehad.

NOORD

Voor de afdeling zoeken wij bestuurders.

Info: Wim van der Velde 020-6939039 of 06-50472267.

OOST/ZUID-OOST

Deze afdeling gaat in 2021 proberen om activiteiten te organiseren. Wij zullen u hiervan via e-mail op de hoogte stellen.

OSDORP/SLOTTERVAART

Voor alles geldt, onder voorbehoud van de omstandigheden i.v.m. Corona en het beschikbaar zijn van lokaliteiten.

De binnen activiteiten vinden plaats:

In de Wachter, Wolbrantskerkweg 54:

Jazz,
Bloemschikken,
Speksteensnijden
Tekenen/Schilderen.

In Klaaronder, Klarenburg 1A:

Boekbinden,
Kantklossen,
Handwerken.
Video

Jaarvergadering

Deze was gepland voor 19 april.

Een nieuwe datum is nog niet bekend.

Stadswandelingen

o.i.v. Jan Broekhuizen

Leden € 3,00, anderen € 4,00.

Elke wandeling start om 10.00 uur.

DE WANDELINGEN GAAN ALLEEN

DOOR, ALS DIT IVM DE

CORONAMAATREGELEN MOGELIJK IS.

INFO TOMSIM1955@HOTMAIL.COM

27 september: In de Voetsporen van Johan Crujff. Start bij Café De Avonden, Middenweg 398.. .

11 oktober: De Oostzeehandel/Westelijke eilanden.
Start bij café Loetje (NHkoffiehuis) bij C.S.

LET OP: DEELNAME UITSLUITEND MOGELIJK NA AANMELDING TEVOREN. I.V.M. MAXIMUM VAN 15 DEELNEMERS VOLGENS GEMEENTELIJKE VERORDENING. EVENTUEEL WORDT EEN WACHTLIJST GEMAAKT VOOR EEN TWEEDE WANDELING

18 oktober: Zo nodig een tweede wandeling, gelijk aan 11 oktober..

Jazz/swing/sweet

Op maandagmiddag 14.00 tot 16.15 uur.
Leden € 2,00 Niet-leden € 3,00.

LET OP: DIT IS AFHANKELIJK VAN DE CORONAMAATREGELEN.

Op de volgende data:

21/9, 19/10, 16/11, en 14/12 2020 en
18/1, 15/2, 15/3 en 13/4 2021

GROEPEN

Handwerkicafé.

Op maandag om de 2 weken.14.00 tot 16.00 uur. Vanaf 14 september.en in 2021 vanaf 11 januari
Aanmelden bij Joke Meijer, tel.6972773

Bloemschikken

Info Mary van Weelden,tel. 0640791925
Vrijdag 14.00 tot 16.00 uur.
25/9,30/10, 27/11, 18/12, 29/1, 26/2
26/3, 30/4

Boekbinden

Info Karoline Vermaak tel. 6100626
Vanaf woensdag 23/9 om de 14 dagen
14.00 uur. In 2021 vanaf 13 januari

Kantklossen

Info Meeuwis Vermaak tel. 6100626
Vanaf donderdag 14/9 om de 14 dagen
10.00 uur In 2021 vanaf 7/1

Leesgroepen.

Een groep op dinsdagochtend en een groep

op dinsdagmiddag, elk eenmaal per twee maanden. **Om de beurt bij de deelnemers thuis.**

Info; Suus van Doesburg, tel. 6108618
Puck Witte, tel. 6146921

Speksteensnijden.

Info:Riki Simonis tel. 3373883
Vanaf donderdag 3/9 om de 14 dagen
14.00 uur In 2021 vanaf 14/1

Tekenen/schilderen.

Ton Limonard tel. 6191801
Vanaf 8/9 om de 14 dagen om 10.00 uur en
in 2021 vanaf 5/1 .

Video/fotowerkgroep.

Info: Meeuwis Vermaak, tel. 6100626
Vanaf donderdag 17/9 om de 14 dagen
20.00 tot 22.00 uur. In 2021 vanaf 14/1

SLOTERMEER/GEUZENVELD

Activiteiten vinden plaats:

"Het Honk", Jan de Louterpad 8
1063 ME Amsterdam, 020-6149696
Te bereiken tram 13, bus 69

Bridge

Vindt u het leuk om te bridgen? Wij doen dit op de tweede en vierde zondag van de maand bij voldoende deelname. Opgave wel noodzakelijk. Interesse bel voor info.

Locatie: Nivon honk, Jan de Louterpad 8, 1063 ME Amsterdam

Dag: 2e en 4e zondag van de maand

Tijd: 2e zondag van 12.30 uur tot 15.30 uur,
4e zondag van 10.00 uur tot 14.00 uur.

Kosten: leden €2,50 (niet Nivonleden €3,75) incl. koffie of thee en een lichte lunch.

Info: Wil van den Braak 020-6834709

Creatief

Vindt u het leuk om iets met uw handen te maken, bijvoorbeeld mooie kaarten die u dan aan familie en kennissen kunt geven. Een eigen gemaakte kaart is toch persoonlijker dan een gekochte kaart.

Ook kunnen er andere dingen gemaakt worden, als u ideeën heeft kom er mee.

Interesse kom langs of bel voor informatie

Locatie: Nivon honk, Jan de Louterpad 8, 1063 ME Amsterdam

Dag: Elke 1e woensdag van de maand

Tijd: 10.00 uur tot 12.00 uur.

Kosten: €1,-- incl. koffie of thee, materiaal wordt apart betaald.

Info: Martha Janssen 020-6790653 Of 06-11052018

Gezamenlijk eten

Gezellig eten is gekozen voor een BBQ.

Aanmelden is noodzakelijk in verband met inkopen

Locatie: Nivon honk, Jan de Louterpad 8, 1063 ME Amsterdam

Dag: 29 mei 2021

Tijd: van 16.00 uur tot +/- 21.00 uur

Kosten: €10,00 per persoon all-in

Info: Wim van der Velde telefoon 06-50472267 of e-mail wvandervelde@planet.nl

Darts

Darts is een behendigheidssport waarbij ook gerekend moet worden, met andere woorden, goed voor iedereen.

Bij ons wordt darts gespeeld voor de gezelligheid, dus niet dubbel uitgooien.

Hoewel het aanbeveling verdient over eigen darts (pijltjes) te beschikken, bestaat de mogelijkheid eerst gebruik te maken van de door ons aangeschafte reservedarts.

Dus schroom niet, kom gezellig eens een avondje langs om de sfeer te proeven en "een schot in de roos" te wagen. Nieuwe leden zijn van harte welkom.

Locatie: Nivon honk, Jan de Louterpad 8, 1063 ME Amsterdam

Dag: Iedere tweede dinsdagavond van de maand, vanaf 8 september 2020 t/m 10 augustus 2021

Tijd: van 20.00 uur tot 22.00 uur

Kosten: €1,00 per keer (niet- Nivonleden €1,50) incl. koffie of thee

Info: Flip Boers 020-6191624

Excursies

Zie voor meer informatie "Amsterdam en omstreken".

Filmochtenden

Houdt u r van gezellig naar een film kijken op een groot scherm, wij draaien onder andere natuur en stedenfilms maar een leuke film kan ook. Wij besluiten met een lichte lunch zodat u niet direct naar huis hoeft te gaan om te lunchen. Interesse kom dan bij ons kijken.

Locatie: Nivon honk, Jan de Louterpad 8, 1063 ME Amsterdam

Dag: Elke eerste zondag van de maand

Tijd: 10.30-12.30 uur.

Kosten: leden €2,50 (niet Nivonleden €3,75) incl. koffie of thee en een lichte lunch.

Info: Wil van der Braak telefoon. 020-6834709

Gezellige middag

Zie voor meer informatie "Amsterdam en omstreken".

Jaarvergadering

Zie voor meer informatie "Amsterdam en omstreken".

Klaverjassen

Iedereen die dit kaartspel graag speelt en houdt van een beetje competitie, is van harte welkom in ons nivonhonk.

Wij spelen om de veertien dagen op vrijdagmiddag.

Locatie: Nivon honk, Jan de Louterpad 8, 1063 ME Amsterdam

Dag: Vanaf vrijdag 11 september 2020 en dan om de veertien dagen

Tijd: 13.00 uur tot 16.00 uur

Kosten: €1,50 per keer incl. koffie/thee en een drankje en een hapje tussendoor

Info: Wim van der Velde 06-50472267 of 020-6939039

Kerst-/Paasklaverjassen

Met kerst en paas houden wij altijd onze kerst en paas klaverjaswedstrijd, deze zijn erg gezellig en er wordt zeker niet met mes op tafel gespeeld.

Vindt u het leuk om te klaverjassen en na het spelen weg te gaan met een goed gevoel en een prijsje meldt u aan.

De middag is geheel verzorgd met koffie/thee, drankje en een hapje.

Kerstklaverjassen

Locatie: Nivon honk, Jan de Louterpad 8, 1063 ME Amsterdam

Dag: Zaterdag 19 december 2020

Tijd: 13.00 uur tot 16.00 uur

Kosten: €6,00 (niet-Nivonleden €7,50) incl. koffie/thee, drankje en hapje

Info: Wim van der Velde 06-50472267 of 020-6939039

Paasklaverjassen:

Locatie: Nivon honk, Jan de Louterpad 8, 1063 ME Amsterdam

Dag: Zaterdag 27 maart 2021

Tijd: 13.00 uur tot 16.00 uur

Kosten: €6,00 (niet-Nivonleden €7,50) incl. koffie/thee, drankje en hapje

Info: Wim van der Velde 06-50472267 of 020-6939039

Koffieochtend

Zin om gezellig koffie of thee te drinken met een leuk programma? Kom langs.

Locatie: Nivon honk, Jan de Louterpad 8, 1063 ME Amsterdam

Dag: Elke tweede zondag van de maand

Tijd: 10.00-12.00 uur.

Kosten: leden €1,00 (niet Nivonleden €1,50) incl. koffie of thee.

Info: Louis Schraa 020-6996260

Nieuwjaarsbijeenkomst

Zie voor meer informatie "Amsterdam en omstreken".

Paasbrunch

Wij organiseren dit jaar geen paasweekend, De reden hiervoor is dat het aantal deelnemers afneemt en het steeds moeilijker wordt om een kookploeg te vinden.

Wel houden wij een paasbrunch om toch nog gezellig met elkaar te eten en praten.

Locatie: Nivon honk, Jan de Louterpad 8, 1063 ME Amsterdam

Dag: 5 april 2021

Tijd: van 11.30 uur tot +/- 16.00 uur

Kosten: €3,50 per persoon

Info: Wim van der Velde telefoon 06-50472267 of e-mail wvandervelde@plagnet.nl

PC - cursussen

Deze cursussen worden gegeven in samenwerking met ESAN.

Cursus Tablet en Smartphone

In 5 lessen 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. U dient wel zelf een tablet e/o smartphone mee te nemen en opgeven is verplicht

Locatie: Nivon honk, Jan de Louterpad 8, 1063 ME Amsterdam

Dag: maandagmorgen op 5, 12, 19 26 oktober en 2 november

Tijd: van 10.00 uur tot 12.00 uur, zaal open om 9.30

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

Info: Jan Sweerts 020-6176102 of Hennie Duindam 020-3310557

Basiscursus Personal Computer

In 6 lessen leert u de basisprincipes van Windows, hoe Apps te downloaden en te verwijderen, hoe de computer te beveiligen en bestanden op te slaan zodat ze terug te vinden zijn, hoe nieuwe bestanden te maken en nog veel meer. U dient zelf een laptop mee te nemen en vooruit opgeven is verplicht.

Locatie: Nivon honk, Jan de Louterpad 8, 1063 ME Amsterdam

Dag: maandagmorgen 8, 15, 22 februari en 1, 8, 15 maart

Tijd: van 10.00 tot 12.00 uur

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

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

Cursus Foto's bewerken / Film maken

In 5 lessen leert u een foto's te bewerken en een filmpje maken van bijvoorbeeld uw vakantie, kleinkinderen, familiefeest of iets dergelijks. Het programma waar wij mee gaan werken verschaffen wij tijdens de cursus. U dient zelf een laptop mee te nemen en vooruit opgeven is verplicht.

Locatie: Nivon honk, Jan de Louterpad 8, 1063 ME Amsterdam

Dag: maandagmorgen 12, 19, 26 april en 3, 10 mei

Tijd: van 10.00 tot 12.00 uur

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

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

Soos

Wij beginnen met koffie of thee met een koekje. Na bijgepraat te hebben worden de spelletjes (klaverjassen, bridge, rummikub, triomino enz.) gespeeld.

Wij besluiten met een lichte lunch zodat u niet direct naar huis hoeft te gaan om te lunchen. Interesse kom eens kijken en doe mee of bel voor informatie.

Locatie: Nivon honk, Jan de Louterpad 8, 1063 ME Amsterdam

Dag: elke vierde zondag van de maand van 27 september 2020 t/m 22 augustus 2021.

Tijd: 10.00-14.00 uur.

Kosten: €2,50, (niet Nivonleden €3,75) incl. koffie of thee en een lichte lunch.

Info: Martha Jansen 020-6790653 of 06-11052018.

Spelletjesmiddag

Iedere 2e zondag van de maand houden wij een spelletjesmiddag. Wij beginnen met een kleine, warme lunch met een kopje thee. Daarna kunt deze middag naar harte lust klaverjassen, triominos, rummikub spelen of bridgen dus voor elk wat wils, tussen door wordt er een drankje geschonken. Nieuwe deelnemers zijn altijd welkom.

Locatie: Nivon honk, Jan de Louterpad 8, 1063 ME Amsterdam

Dag: Elke 2e zondag van de maand vanaf 8 september 2019 – 9 augustus 2020

Tijd: 13.00 tot 15.30 uur.

Kosten: €2,00 incl. een lichte lunch, kopje

thee en een drankje tijdens de spelletjes

Info: Rie Hoogerveen 020-6137885 of Joke Johns 020-6117866

Videopera

Kom elke derde zondagmiddag van de maand naar het honk om gezellig naar een opera, operette of musical te kijken en luisteren

Locatie: Nivon honk, Jan de Louterpad 8, 1063 ME Amsterdam

Dag: Zondag 20 september, 18 oktober, 15 november, 20 december, 2020.

17 januari, 21 februari, 21 maart en 18 april 2021

Tijd: 13.30 (zaal open om 13.00 uur) tot 16.00 uur

Kosten: leden €2,50 (niet-Nivonleden €3,75) incl. koffie/thee en pauze drankje

Info: Mieke Mastenbroek 020-6310528

Vrouwen Ontwikkelings Groep

Iedere donderdagmiddag hebben wij een gezamenlijk bijeenkomst met film, lezingen, spelletjes en dergelijke.

We beginnen met het drinken van een kopje thee met koek en daarna begint ons programma.

Heeft u interesse? Kom langs of bel: Wil van den Braak telefoon 020-6834709.

Locatie: Nivon honk, Jan de Louterpad 8, 1063 ME Amsterdam

Dag: Donderdag 3-10-17 en 24 september 2020, 1-8-15-22 en 29 oktober, 5-12-19 en 26 november, 3-10 en 17 december, 7-14-21 en 28 januari 2021, 4-11-18 en 25 februari,

4-11-18 en 25 maart, 1-8-15-22 en 29 april 2021, 6 en 20 mei, 3 en 17 juni

Tijd: 13.30 (zaal open om 13.00 uur) uur tot 15.30 uur

Kosten: €15,00 (niet-Nivonleden €22,50) per seizoen, incl. koffie of thee

Info: Wil van der Braak 020-68347098 of Mieke Mastenbroek 020-6310528.

Hatha yoga / Stoel yoga

Heb je zin om meer ontspanning te ervaren? Wil je meer grip op je denkpatroon? Wil je lekkerder in je vel voelen? Dan is yoga misschien wel iets voor je. Door te zachte bewegingen te maken met je het lichaam en meer te ontspannen, kom je beter bij jezelf. Je zal merken dat je met meer energie en ontspanning te les verlaat. Elke week komen we samen en na de les drinken we een kopje thee.

Yoga betekent verenigen, je verenigen met je lichaam en geest maar ook met elkaar. Kom je mee genieten?

De lessen zijn voor iedereen toegankelijk. Ongeacht leeftijd of fysieke beperkingen. Mocht je lichaam niet meer gemakkelijk kunnen zitten op de mat, dan is stoelyoga wellicht iets voor je.

Proefles is gratis, kom eens meedoen!

Locatie: Nivon honk, Jan de Louterpad 8, 1063 ME Amsterdam

Dag: Hatha yoga elke maandag vanaf 7 september 2020 t/m 31 mei 2021, Haltha yoga en Stoel yoga elke donderdag vanaf 10 september 2020 t/m 24 juni 2021

Tijd: Hatha yoga maandag 18.45 uur tot 19.45 en 20.00 uur tot 21.00,

Stoel yoga donderdag van 17.30 uur tot 18.30,

Haltha yoga donderdag van 19.30 uur tot 20.30 uur

Kosten: maandag: september t/m december €55.00 (niet-Nivon leden €72.00)

donderdag: september t/m december €55.00 (niet-Nivon leden €72.00)

maandag: januari t/m mei €67.50 (niet-Nivon leden €87.50)

donderdag: januari t/m juni €80,00 (niet-Nivon leden €105.00)

Info: Diane de Bueger, telefoon 06-24142959 of D_de_bueger@hotmail.com

VOLKSDANSEN AMSTELVEEN

Op **dinsdag 1 september 2020** starten wij weer met onze wekelijkse dansavond. De dansleiding berust in de deskundige handen van Marjan Bakker.

Beginners en de **gevorderden** dansen van **19.45 uur tot 21.45 uur**. Beide groepen dansen dus samen.

De kosten bedragen voor: **Nivonleden € 160,00** en voor de **niet Nivonleden: € 185,00 per jaar**.

Met ingang van het seizoen 2020/2021 beginnen wij het dansjaar met een aangepast programma vanwege de coronacrisis en dus zonder handen vast.

Het adres is: de gymzaal van de Rembrandtschool, mr. Aalberselaan 39 te Amstelveen.

VOLKSDANSWEEKEND

Het volksdansweekend wordt gehouden **20 en 21 februari 2021** in het Koos Vorkhuis te Lage Vuursche. Meer informatie hierover in de maand januari 2021 en is ook te verkrijgen op onderstaande telefoonnummers.

Voor nadere informatie kunt u contact opnemen met Marian Keijzer tel. 020 4961016 of Ingrid Pelhan tel. 06 13040998.

WANDELENDE TAK

We organiseren wandelingen samen met jullie. Gelukkig hebben weer nieuwe enthousiaste wandelaars een wandeling voorbereid. Het is **iedere eerste zaterdag van de maand met de**

start om 9.30 uur, uitzondering 9 januari 2021. De wandelingen gaan altijd door. Het stuurgroepje bestaat uit:

Anneke Dierdorp, tel. 020 6437489 email annekediordorp@hotmail.com

Lien Bos, tel. 06 13507492 email bos.lj@tel-fort.nl penningmeester

Yvonne Kosten, tel. 06 51021875 email kosten@simp.nl

Elly v. Ingen tel. 06 81919802 email ellyvanningen@gmail.com coördinator

De wandelingen zijn binnen een straal van 40 km vanaf Amsterdam. Eten en drinken voor onderweg neemt iedereen zelf mee. Controleer altijd even het openbaar vervoer i.v.m. veranderingen. Aan alle deelnemers wordt € 1,00 gevraagd om de kosten te dekken. Begeleiders kunnen alle wandelingen gratis mee.

5 september Heide en bos, een zeer gevarieerd landschap. Afstand ongeveer 16 km. Start en eindpunt station Bussum-Zuid. Voor auto's na P en R loopbrug over spoor nemen verzamelen plein uitgang Brinklaan Bussum kant spoor 2. Afhaken kan door na de Natuurbrug Crailo langs de weg naar station Bussum-Zuid of Hilversum Noord te lopen. Info Cobi tel. 06 40480625

cobitolman@planet.nl of Mieke m.vergeer3@chello.nl

3 oktober Twiske, weilanden, bos en water. Afstand 17 km, afsteken na 12 km, gedeeltelijk stiltewandeling. Start en parkeren P 19, Polderweg Den IJp. OV Amsterdam CS bus 306, vertrek IJzijde 8:30 uur Overstap halte Waterlandlaan Purmerend. Vertrek bus 125 om 8:56 aankomst Den IJp nr 93 om 9:20 uur. neem de Polderweg, ga de brug over naar parkeerplaats, P19 ligt aan de linkerzijde. Info Lien Bos tel. 06 13507492 en José Arts tel. 020 6632373 (op wandeldag 06 16274574)

7 november Rondom de Mooie Nel. 17 km ongeveer, start station Haarlem-Spaarnwoude P bij station. Onderweg kun je (in Spaarndam) afhaken door de bus te nemen naar station Haarlem Centraal. Meer weten Ineke tel. 06 10068063 of Marieke 020 6966163

5 december Klein Venetië op het Java-eiland, Marine etablissement en binnenstad van Amsterdam.

Start VVV t.o. Centraal Station centrumzijde. We gaan ook over de de pont Afhaken bij iedere tram- of bushalte mogelijk. Info Anneke tel. 020 6437489 en Iris 06 46480902

9 januari bijzondere Nieuwjaarswandelingen vanuit Nivonhuis De Banjaert in Wijk aan Zee.

Meld je aan voor deze gezellige wandeldag. O.V trein naar Beverwijk. Bus 78 naar Wijk aan zee Verlengde Voorstraat uitstappen. Adres Burg. Rothestraat 53A 1949CC. Ontvangst 9.30 uur met koffie. Er zijn diverse afstanden te wandelen door Wijk aan Zee, door duin en bos en langs het strand. Na afloop verzorgen we een kop soep en een lekkere snack. Bijdrage voor deze dag € 5,00 contant bij aankomst . Meer info bij Yvonne tel. 06 51021875 en Elly tel. 06 81919802

opgeven bij Anneke tel. 020 6437489 per mail. annekedierdorp@hotmail.com . Wil je er een weekendje van maken reserveer dan zelf een kamer in het Nivonhuis De Banjaert via de website of bij de aanmeldsecretaris tel. 0880990972

6 februari "Natuur en Industrie" Afstand 19 km. Start parkeerplaats Westonstraat IJmuiden, links voor camping De Duindoorn. OV vanuit Amsterdam Sloterdijk bus 382 en vanuit Haarlem Station bus 385 bushalte Camping De Duindoorn Badweg IJmuiden info email klooster@nubra.nl Ton en Mariëlla Klooster tel. 06 18238036 of 0643000176

6 maart De Tuinen van West, aan de rand van Amsterdam. Afstand 18 of 15 km. Start om

9:30 uur bij metrostation Jan van Galenstraat. vandaar gaan we naar het parkeerterrein van het Sloterparkbad waar de auto's geparkeerd kunnen worden, de eerste 5 uur gratis, daarna € 3,50

p.u. Adres: President Allendelaan 3, 1064
GW Amsterdam. Je kunt ook met lijn 7 naar
het

eindpunt en 150 m. lopen naar het parkeer-
terrein. Start vanaf P om **10:00 uur** . Info
Joske tel.

020 6146288 en Gemma van Rooij tel. 06
40549231

3 april Park en Duin Afstand 18 km Start
en P. NS Heemskerk info, Ko Ruyter tel.
072 5051548

Marian Kerkhof tel. 025 1655133 of 06
80088527

1 mei Zoddepad. afstand 19 km Start en P.
NS Hollandse Rading info Hennie de Ruiters
tel. 06

49308704 en Hilda 020 6692342

**5 juni Heilooër Bos Landgoed en omge-
ving** afstand 18 km Start en P NS station
Heiloo. info

Annie Halff tel. 075 6211435 en Peter Kers-
sens tel. 0251 314082 of 06 16155417

ZUID

Zie voor meer informatie "Centrum/Oud
west".