



ELMAKES

9 oktober 2018

Beste leden,

De herfst laat zich weer zien in alle mooie en minder mooie vormen. De kleur komt in al haar pracht in het bos en de bladeren en vruchten vallen uit de bomen. Nu de paddenstoelen nog! Wij zijn benieuwd of de vliegenschwam weer in grote aantallen zal verschijnen op het veld voor huize Schoonenberg.



Gelukkig zitten wij in een zogenaamde "Indian Summer", probeer tijd te vinden om hier nog even lekker van te genieten!

Bij de herfst hoort natuurlijk ook een diner met wild. Maurice heeft op 18 en 25 oktober in Gasterij de Hout 2 speciale wildavonden, wie weet iets voor u?

De voorbereidingen voor de Elmakes trip naar Ootmarsum van 1 t/m 4 november a.s. zijn in volle gang.

Sinds zaterdag 22 september beschikt Elmakes over 4 nieuwe wandelbegeleiders. Margriet Groos, Cynthia Brussel, Ed Jung en ondergetekende zijn in Nijmegen opgeleid door Marian Schijf. Aangevuld met de ervaren wandelbegeleiders Hans v.d. Pieterman en Gerrit de Feber is Elmakes klaar voor het winterseizoen en zult u ze regelmatig in de wandeluren tegenkomen.

Natuurlijk is er in deze nieuwsbrief ook nog een kort verslag te vinden van onze Elmakes fietstocht en de laatste avondwandeling van dit seizoen.

Veel plezier de komende weken en tot ziens,

Eselien Maas-van Kessel



Parkeren bij de kantine van DKV!!!

Beste allemaal, wij krijgen langzamerhand problemen met het parkeren van auto's bij de kantine van DKV. Het is officieel niet toegestaan, dus laten wij alleen de auto parkeren als de afstand vanaf de parkeerplaats aan de Min. v Houtenlaan, Waterloolaan (Strawberries) of bij de camping te bezwaarlijk voor u is!!

Wandelbegeleiderscursus in Nijmegen 22 september 2018

Rond de klok van acht uur vertrokken wij richting Mook om in de herberg "Het Zwaantje" opgeleid te worden tot wandelbegeleider. Onze docent Marian Schijf stond hier te popelen om in totaal 8 wandelbegeleiders op te leiden. De inhoud van deze cursus is gericht op groepsvorming, veiligheid, organisatie, eerste hulp bij ongelukken, leiderschap en informatie verstrekking.

Heeft u weleens tegenover iemand gezeten en dan zonder op het papier te mogen kijken een tekening van het gezicht moeten maken?

Wij werden uitgedaagd om dit enkele malen te doen. Verrassend was het eindresultaat. Na deze groepsvorming werd onze entreetoets doorgenomen. Vooraf thuis natuurlijk al de wandelbegeleidersmanual doorgenomen en de vragen netjes op papier ingeleverd. Grappig hoeveel je toch al weet en hoe je dit kunt gebruiken in de les. Vragen over schoeisel, wat te doen bij flauwtes en hoe om te gaan met een persoon die zijn verdriet maar steeds met iedereen wil delen, werden professioneel ingevuld. Vooral het onderwerp leiderschap en het leiden van een groep was interessant. Tijdens de pauzes en de lunch was het leuk om elkaar beter te leren kennen en de dag vloog om.

Wij zijn er klaar voor nu u nog!

Elselien, Ed, Margriet en Cynthia

Elmakes op de fiets 23 september 2018



Het is toch altijd weer spannend hoe een activiteit als deze zal gaan verlopen. Spanning wordt langzaam opgebouwd, waar vertrekken wij, hoe laat, hoeveel km is het echt, rijden wij een leuke band en vooral wat voor weer zal het zijn?

Nu gaat het gerucht dat het weer altijd goed is als Marco iets organiseert, alleen hoeveel wind er staat kan hij niet echt beïnvloeden.

Het voorwerk was door Elselien in mei gedaan, de hele route was nogmaals voorbereiden en hier en daar wat aangepast.

Met de pont van 10.20 uur vertrokken wij vol goede moed richting Velsen-Noord, via het tuindersgebied van Beverwijk naar het centrum van Heemskerk. Hier op het

centrale plein de eerste stop gemaakt. Koffietijd. Elselien had

koffie en lekkere krentenbollen meegenomen zodat de portemonnees niet getrokken hoefden te worden. Tja ik weet nu alles van budgetteren sinds mijn prepensioen.



Daarna via Castricum, Limmen naar Heiloo. Hier wederom een koffiestop bij de golfbaan. Niet echt vriendelijk en helemaal niet

gastvrij, dus weer op de fiets gestapt en onze route vervolgd door Heiloo.

Indrukwekkend om te zien hoe groot het terrein van de Willibrordusstichting is.

In Bakkum hebben wij bij "Fier" heerlijk geluncht en vooral heerlijk uit de wind in het zonnetje gezeten.

Terug gingen wij via het terrein van Duin en Bosch in Bakkum en door het duingebied van Heemskerk en Beverwijk. Er was nog tijd over om een glas te drinken in Westerhout, waarna wij de pont terug namen en genoten hebben van een prachtige afsluiting bij Gasterij de Hout.

Ik vond het weer top, tot de volgende keer.

Marco

Avondwandeling 19 september 2018

De laatste van dit jaar, met 7 deelnemers zijn wij gestart bij Villa Westend. Lekker gewandeld via het landje van Gruijters, langs zijkanaal C en een grote ronde over de golfbaan.

De temperatuur was lekker. Wij hebben genoten van de vogels en van de ondergaande zon.

Nu kunnen wij niet langer 's avonds lopen, dus ik ga nadenken over een alternatief.

Wanneer kunt u deelnemen aan Sportief/Nordic Wandeltrainingen

Vertrek vanuit de kantine van DKV Sportpark Schoonenberg Velsen-Zuid

Maandag	09.00- 10.00 uur	Sportief Wandelen 55+	Marco Maas
Maandag	10.15- 11.15 uur	Nordic Walking	Marco Maas
Maandag	11.30- 12.30 uur	Nordic Walking	Marco-Cyntha
Donderdag	09.00- 10.00 uur	Sportief Wandelen 55+	Marco Maas
Donderdag	10.15- 11.15 uur	Nordic Walking	Marco Maas
Donderdag	11.30- 12.30 uur	Nordic Walking	Marco-Cyntha

Kosten Sportief en Nordic Walking:

Contributie per maand

- 1x per week	€ 25,--
- 2x per week	€ 45,--
- 1x per week 55+ per kwartaal Sportief Wandelen/Nordic Walking	€ 52,50
- 2x per week 55+ per kwartaal Sportief Wandelen/Nordic Walking	€ 78,00

De contributie voor de 55+ leden wordt per 3 maanden geheven. Daarnaast dient iedereen tenminste 2x per jaar deel te nemen aan de UKK 2-km wandeltest.

Deze testresultaten zijn belangrijk voor onderzoek en eventuele hernieuwde financieringskanalen.



Gasterij & Hout



Wild met wijn menu 18 en 25 oktober

Terrine van gevogelte
met briochebrood en cranberry

Hertenpastrami en krokante wildzwijnwang
met crème van kastanjes

Gebraden hazenrug
met rodekool en eigen jus met gepofte knoflook en zacht
gegaarde ui

Crème brulee van stoofpeer
met stoofpeer cornetto en stroopwafelmousse

Menuprijs inclusief bijpassend wijnarrangement
€ 50,-- pp

Wilt u er ook bij zijn?
Meldt u dan aan bij: *eten@gasterijdehout.nl
*tel.nr. 0255-769011
*in het restaurant

