

## Openstelling De Bolder.

Wij zijn helaas genoodzaakt, door tekort aan vrijwilligers, op zondag gesloten te blijven.

## November activiteiten

### Roti buurtmaaltijd

Op vrijdag 3 november zal de Bolder gehuld zijn in Surinaamse sferen.

Onze gespecialiseerde chef Joan zal u deze avond verwennen met de heerlijkste roti.

De inloop is om 17:30 uur.

Start 18:00 uur

De kosten voor dit culinair hoogtepunt zijn €10,- (Amstelveen pas €6,-)

**Aanmelden bij de balie van de Bolder**

**En wees er snel bij want vol is vol**

### Live optreden



De **West End Big Band** treedt op vrijdag 1 december op in de grote zaal van Wijkcentrum De Bolder.

De voetjes kunnen van de vloer!

Vanaf 20:00 uur speelt de West End Big Band uit Amsterdam een zeer divers repertoire dat een fraaie afspiegeling vormt van honderd jaar jazz- en popmuziek. Dus komt allen!

Entree € 7,50

### Cursussen in de Bolder

#### Valpreventie 65+

Wilt u steviger op uw benen staan en beter in balans blijven? Doe dan mee met de cursus.

Duur van de cursus: 13 weken, 2x per week

Wanneer: Vanaf 17 januari 2023 t/m 19 april

2024 Op woensdag en vrijdag van 14:00 – 15:00 uur.

Kosten: 45 euro incl. boek. (Soms dragen zorgverzekeraars bij aan de kosten. Vraag na bij uw zorgverzekeraar)

Informatie en aanmelden bij het Cursusbureau van Participe 20-5430441 [cursus@participe.nu](mailto:cursus@participe.nu)

#### DansMix 60+

Elke vrijdag van 12.00 - 13.00 uur.

Dansmix 60+ is een dansles waarin veel verschillende dans- en muziekstijlen voorbij komen. Wil je een uur lekker bewegen op muziek en ben je op zoek naar een les die ervoor zorgt dat je samen met anderen plezier beleeft en bovendien je eigen conditie verbetert?

Kosten € 91,00 voor 13 lessen. Kom langs voor een gratis proefles

#### Hatha Yoga

Elke vrijdag van 09.00 - 10.15 uur en 10.30 - 11.45 uur.

Een yogales bestaat uit een aantal oefeningen in een zeer rustig tempo, dan zijn er ademhalingsoefeningen en je leert je op een gemakkelijke manier ontspannen. Graag gemakkelijke kleding aandoen en een badlaken meenemen.

Kosten € 335,50 voor 38 lessen. Kom langs voor een gratis proefles!

#### Pilates

Elke maandag van 14.30 - 15.30 uur en van 15.30 - 16.30 uur. Alle basisbewegingen zijn gericht op soepelheid en versterking van de buik en de rugspieren, en zijn makkelijk uit te voeren. Het gaat er bij Pilates niet om hoe zwaar of hoe vaak je een oefening doet, maar om hoe je de oefening uitvoert en dat je dat op je eigen niveau doet.

Kosten € 250,00 voor 36 lessen. Kom langs voor een gratis proefles!

# NIEUWSBRIEF DE BOLDER NOVEMBER 2023

## Kunstkids

Pak je knutselstukjes en laat je creativiteit stromen

Ben jij klaar voor een onvergetelijk avontuur vol kunst en plezier? Maak je klaar om te tekenen, schilderen, knippen, plakken en nog zoveel meer met KunstKids! Ontdek de magie van kunst en laat je inspireren door de meest diverse kunstenaars.

Iedere woensdag van 14:30 - 16:30 uur. Voor kinderen van 8 t/m 11 jaar. We zijn 20 september gestart, maar je bent nog van harte welkom mee te doen!

Locatie: Wijkcentrum de Bolder, Groenhof 140, 1186 EX Amstelveen

Kosten deelname: € 2,50 per keer.

Meld je aan bij de balie van de Bolder en reserveer jouw plekje voor dit kunstavontuur. Mede mogelijk gemaakt Stichting Ontmoetingscentrum Groenelaan.

## Pennenschrijven



Workshop/schrijfcursus pennenschrijven  
Iedere woensdag van 11:00 - 13:30 uur  
10 bijeenkomsten om uw/je inspiratie te geven om jouw verhalen op te schrijven.  
Met vragen en opdrachten komen de herinneringen naar boven die u/je dacht vergeten te zijn.

Schrijf over uw/je jeugd, je school, je vrienden, je eerste baantje op uw/je eigen manier, met jouw toon en ritme. Creëer uw/je eigen schrijfwijze. We lezen ook aan elkaar voor en luisteren naar elkaar.

Ook het schrijven van een gedicht is een van de opdrachten. We zijn 20 september gestart, maar je bent nog van harte welkom mee te doen!

Lijkt u/je dit leuk, een reis door je binnenwereld? Aanmelden bij balie van de Bolder, u/je bent welkom! Locatie: Wijkcentrum de Bolder - Groenhof 140, 1186 EX Amstelveen  
Kosten deelname: € 6,00 per keer.

Mede mogelijk gemaakt door Stichting Ontmoetingscentrum Groenelaan

## Weggeefkast

### Hoe werkt het?

Bezoekers van het wijkcentrum en bewoners uit de buurt, die spullen kunnen en willen missen (bijvoorbeeld teveel gekocht voor een verjaardag, bijna op vakantie en nog voedsel over), **kunnen dit afgeven bij de balie**, van bonen in blik tot tandpasta. Bezoekers van het wijkcentrum en bewoners uit de buurt die iets nodig hebben/kunnen gebruiken, kunnen het eruit halen. Zo gaan er minder producten verloren en help je elkaar!

### Spelregels

Er zijn wel een paar spelregels:

- **1 product meenemen per keer, en als het mogelijk is, de volgende keer iets terug leggen.**
- Geen producten die koel bewaard moeten worden.
- De artikelen moeten ongebruikt en nog goed te gebruiken zijn
- Rookwaren en alcohol(-houdende) producten zijn niet toegestaan.

**Geef wat je kunt, neem wat je echt nodig hebt!  
Liever delen, dan verspillen.**



## Senioren massage

**Elke eerste maandag van de maand.**

Tessa Storm is gestart met senioren massages in de salon in De Bolder. Mocht u geïnteresseerd zijn of nog info wil hebben over de tarieven dan kunt u contact opnemen met Tessa Storm op: **06 46 61 18 94** en e-mailadres [contact.tessastorm@gmail.com](mailto:contact.tessastorm@gmail.com).

## Rollatorspreekuur

**Maandag 6 november tussen 10.00 – 12.00 uur**

kunt u uw rollator laten checken in de Bolder door onze technische dienst. Er wordt een vergoeding gevraagd van € 2,50, inclusief een kopje koffie of thee.

## Buurtclub Leefstijl Groenelaan

In 2019 is in Amstelveen Buurtclub leefstijl [www.buurtclubleefstijl.nl](http://www.buurtclubleefstijl.nl) opgericht door Jolanda Peper. Uitgangspunt is dat mensen samen gezond ouder worden, vanuit het gedachtegoed Positieve Gezondheid voor meer informatie kunt u kijken op: <https://mijnpositievegezondheid.nl/> Door samen bezig te zijn met een gezonde leefstijl eerder in beweging te komen om je leefstijl waar nodig aan te passen en dat vol te houden, help en inspireer je elkaar. Want we weten het wel, maar weten is nog iets anders dan doen leert de ervaring.

Marjan Soudant begeleidt sinds dit voorjaar de Buurtclub Leefstijl Groenelaan.

Marjan woont al lang in Amstelveen en heeft veel ervaring met groepen, verbinden en contacten leggen. Samen leren en ontwikkelen loopt als een rode draad door haar leven.

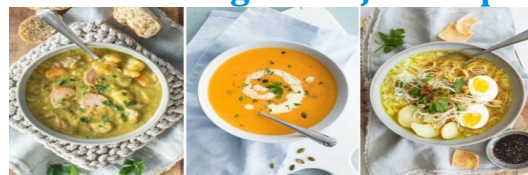
Haar motto; door naar elkaar om te kijken kun je het verschil maken en van betekenis zijn!

In de Buurtclub gebeurt dat door de ene keer een thema centraal te stellen dat met elkaar besproken wordt, de andere keer door actief samen iets te doen. (Voorbeelden, zie de site).

Op de even dinsdagen ontmoeten de deelnemers van de Buurtclub Leefstijl elkaar in de Bolder, van 19.30 tot 21.00 uur. Kosten: €3,50 per keer (50% korting met Amstelveenpas)

Buurtclub leefstijl wordt mogelijk gemaakt door Wijkroepel Groenelaan en Participe.

## Elke maandag heerlijke soep



Elke maandag wordt er weer soep gekookt door Dennis. Deze kunt u nuttigen in de lounge van De Bolder. De soep wordt geserveerd van 11.30 - 13.00 uur, zolang de voorraad strekt. Kosten: € 2,75

## Bolder Buurtborrel op vrijdag 24 november

**van 17.30 tot 19.30 uur.**



Lijkt het u leuk om wijkgenoten te ontmoeten? Kom dan een keer langs bij de buurtborrel. Onder het genot van een drankje en hapje gezellig bijkletsen. Kosten € 6,00 voor 2 consumpties en hapjes worden gemaakt door Dennis. De buurtborrel is voor alle leeftijden. Wij hopen u te ontmoeten!

## Inloopspreekuur Werkplein

**Wekelijks inloopspreekuur. Op vrijdag van 10.00 -12.30 uur.**

Hulp nodig bij het solliciteren of bij het vinden van de juiste baan? Op zoek naar meer werkuren? Of benieuwd naar leer-werktrajecten in de omgeving? Werkplein AA organiseert iedere vrijdag een inloopspreekuur in wijkcentrum de Bolder. U bent van harte welkom.

## Bolder concert

**Een professioneel concert voor slechts €8 euro, gesubsidieerd door Participe.**

**Zondag 19 november 2023**

15.00 - 15.45u (zaal open om 14.30u)

**Viool:** Peter de Leeuw

**Zang:** Julia Bronkhorst

**Piano:** Paul de Jong

Werken van o.a. Max Bruch

Joseph Achron, Ernest Bloch

Dmitri Shostakovich

# NIEUWSBRIEF DE BOLDER NOVEMBER 2023

Kaartverkoop aan de balie van de Bolder op werkdagen tussen 9.00 -17.00 uur of op de dag zelf zolang de voorraad strekt of reserveer via:

[Bolderconcerten@gmail.com](mailto:Bolderconcerten@gmail.com)

Bloemen worden aangeboden door Jonas.

wist je dat...?

## Wist u dat?

- U op dinsdagochtend tussen 10.00 en 12.00 uur in De Bolder **diepvriesmaaltijden** kunt kopen. Er is een grote sortering aan maaltijden. De maaltijden kosten € 5,00 per stuk en met een Amstelveen-pas € 2,50.
- U elke woensdag tussen 8.30 en 10.15 uur kunt genieten van een heerlijk **wijkontbijt**. De kosten zijn € 3,25
- U **gratis boeken** kunt lenen (en brengen) in het wijkcentrum.
- U altijd langs kunt komen om te biljarten
- Er heerlijke **koffie** wordt geschonken en er ook een lekker stuk appeltaart bij gegeten kan worden.
- Er **stoelmassage** wordt gegeven. Iedere 3<sup>e</sup> woensdagochtend is Margot Kiewied aanwezig in de Bolder.  
U kunt zelf een afspraak maken op telefoonnummer 06-21220222
- Er iedere 1e en 3e vrijdag van de maand gekeurd wordt in de Bolder voor uw rijbewijs verlenging.  
U kunt zelf een afspraak maken op telefoonnummer 06-35624655 of op [www.rijbewijskeuringen.info](http://www.rijbewijskeuringen.info) .

## Infopunt Groenelaan.

Iedere donderdag van 12:30 – 14:00 uur

Heeft u een vraag maar weet u niet zo goed waar u terecht kunt? Bijvoorbeeld een vraag over activiteiten in uw wijk, over hulp omdat u wat ouder wordt, over uw financiën, over mantelzorg, over vrijwilligerswerk, over hoe u nieuwe mensen kan ontmoeten, omdat u niet lekker in uw vel zit of wilt u weten waar u gezellig samen kunt eten?

U kunt **al uw vragen** stellen bij het Infopunt Groenelaan. Loop binnen, de koffie staat ook voor u klaar. We helpen u graag verder met gratis advies, hulp of gewoon een praatje.

## Open tafel!!!

Ieder woensdagmiddag, inloop vanaf 16.30 uur voor senioren wijkgenoten. Er wordt een 3 gangenmenu geserveerd voor € 9,00 euro. Aanmelden tot woensdag 12.00 uur. Tel.nr. 020-6451559 of 06-27221369.

## Nieuwsbrief

Wilt u de nieuwsbrief aan huis ontvangen? Laat het ons weten en dan zullen wij deze bij u laten bezorgen. U kunt contact opnemen met de receptie op telefoonnummer 020-6471509.

Wilt u op de hoogte blijven van actuele activiteiten in uw wijkcentrum volg ons dan op Facebook. Zoek naar: Wijkcentrum De Bolder

## Vrijwilligers gezocht



Nieuwsgierig? Neem vrijblijvend contact op met Richard Deimann van De Bolder. Loop langs, mail of bel. We kijken ernaar uit. Hopelijk tot snel ziens! Tel: 020-6471509/ mail: [r.deimann@participe.nu](mailto:r.deimann@participe.nu).