

## Openstelling De Bolder.

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

## Aangepaste openingstijden De Bolder

Op vrijdag 6 oktober is De Bolder i.v.m. personeelsfeest vanaf 16:00 uur gesloten.

## Terras

Op zondag 1 oktober is helaas het terrasseizoen weer afgelopen. Volgend jaar in maart komen de tafels en stoelen weer naar buiten.

## Oktober activiteiten

### Week van de ontmoeting

**Maandag 2 oktober van 10.30 – 12.00 uur.**

Meezingtafel! Komt u met het Bolderkoor aanschuiven bij de meezingtafel? Onder het genot van een kopje koffie of thee kunt u samen meezingen met klassiekers die live gezongen worden door het koor. **Kosten: deelname is gratis.**



**Donderdag 5 oktober van 13.00 – 14.30 uur.**

Ontmoetings High Tea. Schuift u gezellig aan bij de heerlijke high tea, die gemaakt wordt door Dennis? Kom meegenieten en ontmoet nieuwe bewoners. Kosten: € 12,00 Amstelveenpas € 6,50. Opgeven bij de balie van De Bolder.



## Kunstkids woensdag van 14.30 – 16.30 uur.

**KunstKids: Waar Alles Kunst is!** Pak je knutselspullen 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 (creativiteit) 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.

In elke les staat een uniek kunstwerk centraal, geïnspireerd door kunstenaars van over de hele wereld. Je leert hoe je deze meesterwerken zelf kunt maken!

Doe mee met onze 10 spannende lessen boordevol creativiteit en plezier.

Als kers op de taart, organiseren we een spetterende expositie tijdens de laatste les! Laat je kunstwerken stralen en deel je talent met

Mede mogelijk gemaakt Stichting Ontmoetingscentrum Groenelaan.

## Verkoop handwerkclub De Bolder

Op 16, 17 en 18 oktober staat de handwerkclub van De Bolder weer in de lounge met haar haak- en breiwerk.

U kunt weer genoeg warme mutsen, sjaals, truitjes etc. aanschaffen voor kleine prijsjes. Kortom voor iedereen is er wel iets te vinden!!

**LETOP!! BETALING UITSLUITEN CONTANT**



## Workshop / schrijfcursus pennenschrijven woensdag van 11.00 – 13.30 inclusief lunch.

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

## Lopende activiteiten en wekelijkse activiteiten

### 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).

### Rollatorsprekuur

Maandag 2 oktober 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 en 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

# NIEUWSBRIEF DE BOLDER OKTOBER 2023

leggen. Samen leren en ontwikkelen loopt als een rode draad door haar leven.

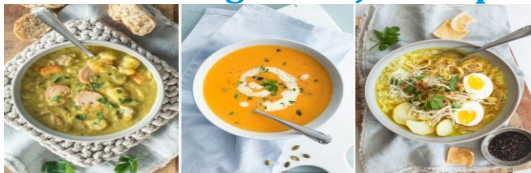
Haar motto; door naar elkaar om te kijken kun je het verschil maken en van betekenis zijn!

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 - 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 27 oktober van 17.30 - 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!

Vorige maand hadden we een buurtborrel die werd opgevrolijkt met live muziek. Het was een succes! Echter, veel mensen komen ook vooral voor een gezellig samenzijn en om lekker bij te praten met de burens. Deze maand zal er geen harde muziek zijn.

## Bolder concert

Een professioneel concert voor slechts 8 Euro, gesubsidieerd door Participe.

Zondag 15 oktober 2023

15.00 - 15.45u zaal open om 14.30u

Risata Strijkkwartet:

Klassieke muziek, Volksmuziek,

Klemzer, Jazz, Tango

Viool: Sander Prins

Viool: Douwe Nauta

Altviool: Mart Koek

Cello: Heleen de Jonge

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.



## Verkoop van verse sappen uit de diepvries en uit de slowjuicer.



Dennis, gecertificeerd sapmaker, maakt regelmatig verse sapjes met de slowjuicer. Keuze uit 3 gezonde smaken; groen, ABC en Multi. **Wist u dat.....** de sapjes uit de slowjuicer de vezels behouden? En bij het invriezen vitamines en mineralen behouden blijven? Kosten per flesje € 2,00



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).