

Openstelling De Bolder.

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

September activiteiten

Kunstkids start op woensdag 20 september 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. 1e les woensdag 20 september 2023
Locatie: Wijkcentrum de Bolder - Groenhof 140, 1186 EX Amstelveen. Kosten deelname: € 2,50 per keer.



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 expositie tijdens de laatste les! Laat je kunstwerken stralen en deel je talent met anderen.

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



Workshop / schrijfcursus pennenschrijven start op woensdag 20 september 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.

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 emailadres contact.tessastorm@gmail.com.

Rollatorspreekuur

Maandag 4 september 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 start weer op 5 september

In 2019 is in Amstelveen Buurtclub leefstijl www.buurtclubleefstijl.nl opgericht door Jolanda Peper. Uitgangspunt is dat mensen samen gezond ouder worden, vanuit het gedachtegoed PositieveGezondheid <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 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 georganiseerd i.s.m. Wijkkoepel Groenelaan en Participe

Bolder Buurtborrel op vrijdag 22 september met zanger Arie Post



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 vrijwilliger Dennis. De buurtborrel is voor alle leeftijden. Wij hopen u te ontmoeten! **Van 18.00 uur tot 19.00 uur komt de zanger Arie Post een gezellige muzikale ondersteuning geven. Er mag meegezongen worden of een dansje gemaakt.**

Bolder concert

Een professioneel concert voor slechts € 8,00 gesubsidieerd door De Bolder.

zondag 17 september 2023

15.00 – 15.45 uur *zaal open om 14.30u*

Trio Arioso:

Viool – Kees Hilhorst

Cello – Detmar Leertouder

Piano - Jasper Bon

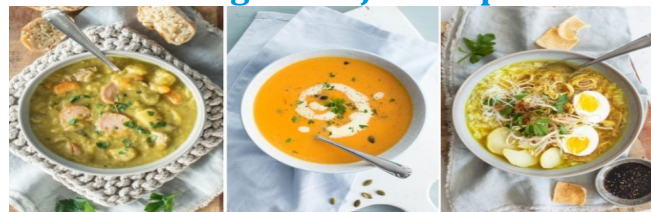


Kaartverkoop aan de balie van de Bolder op werkdagen tussen 9.00 -17.00 uur of op de dag zelf zolang de voorraad strekt of reserveer via:

Bolderconcerten@gmail.com

Volgend concert op zondag 15 oktober. Bloemen worden aangeboden door Jonas.

Elke maandag heerlijke soep



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

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



Vrijwilliger 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^e 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

Zumba

Doe mee aan een gratis Zumba proefles van de gediplomeerde Zumba-leraar Angelica Vleeming Muñoz, die absoluut dol is op het geven van Zumba-lessen.

De reden is simpel:

Elke les voelt als een feestje!

Zij brengt de Zuid-Amerikaanse ritmes rechtstreeks vanuit Colombia naar De Bolder Amstelveen elke eerste donderdag van de maand, en eenmalig als **gratis proefles op 28 september om 20.00 uur!**

Kom en doe mee, ik garandeer dat je veel plezier zult hebben! **Er is geen danservaring vereist.** Om te reserveren stuur een WhatsApp bericht naar **0631669031**



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.