

't Bølsterke

Basisschool de Bolster,
Keelkampstraat 66, 6361 XG Nuth.
Tel. 045-5650101.
www.bs-bolster.nl
info.bolster@innovo.nl
Datum: donderdag 27 november 2025.



Algemene informatie

Sinterklaas bezoekt De Bolster woensdag 3 december.

Volgende week woensdag 3 december hopen we dat Sinterklaas en zijn Pieten weer De Bolster komen bezoeken. Het is elke keer weer afwachten of het allemaal wel goed gaat. Dit jaar natuurlijk weer een probleem met de pakjes die kwijt zijn en nu de puzzelstukjes zien te vinden van de schatkaart waar de pakjes zijn verstopt.

Sinterklaas zal de groepen 1 t/m 4 bezoeken en daar kijken alle kinderen én wij natuurlijk naar uit. In de groepen 5 t/m 8 zullen surprises worden gehouden in de groepen, ook hier spannend welke creatieve verrassingen en gedichten iedereen heeft gemaakt voor een klasgenoot. Ook hier altijd weer sprake van de mooie traditie van het mooiste kinderfeest van het jaar.

We zullen gedurende de dag foto's maken zodat u deze later kunt bekijken op onze website www.bs-bolster.nl en onze schoolapp. Het is i.v.m. ruimtegebrek binnen niet mogelijk om ouders binnen te kunnen ontvangen. Maar we maken er een heel mooi kinderfeest van! Welkom Sinterklaas!



Woensdag 26 november 2025: de laatste oogst van onze schoolmoestuin vóór de winter !

Vandaag spruitjes geoogst en de tuin nu écht helemaal leeggemaakt. Nu is de tuin klaar voor de winterrust, tót volgend jaar mei 2026. Dan begint de cyclus van zaaien, planten, onderhouden, water geven en oogsten weer helemaal opnieuw. Dank aan alle enthousiaste kinderen van De Bolsteren die ook in 2025 weer geweldig hebben meegeholpen in onze schoolmoestuin. Dankjewel Toppers !!



Feestdagen - Gezond(er) door de feestmaand

December is een maand vol gezelligheid en lekkernijen: van pepernoten en chocoladeletters tot kerstkransjes en oliebolletjes. Het is ook een tijd waarin het makkelijk en erg verleidelijk is om iets vaker te snoepen. Hoe zorg je ervoor dat het lekker én in balans blijft?

Een goede balans helpt

Naast al het feestelijke lekkers kun je zorgen voor een evenwichtige basis. Kies voor voedzame maaltijden met ingrediënten zoals volkoren granen, groenten, fruit en noten. Deze vullen goed, geven energie en maken het makkelijker om niet te vaak naar zoetigheden te grijpen.

Inspiratie nodig?

Het Voedingscentrum heeft tal van recepten die lekker én gezond zijn op Voedingscentrum - Gezonde Feestdagen.

Bekijk lekkere recepten:

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/thema/gezonde-feestdagen.aspx>

Samen plannen en ontdekken

Maak het samen koken en eten een feestje. Laat je kinderen meedenken over wat er op tafel komt. Of het nu gaat om een kerstmenu of een schaal met gezonde hapjes.

Gezond feestelijk

Gezond kan ook heel feestelijk zijn! Denk bijvoorbeeld aan kleurrijke fruitspiezen, notenmixen of zelfgemaakte dips met volkoren crackers. Ook voor het gourmetten kun je variëren met groente, magere vleesopties, vis en vegetarische alternatieven zoals gemarineerde tofu of groentespiesjes. Zo heeft iedereen iets lekkers én gezonds om uit te kiezen.

Gezellige & gezonde feestdagen gewenst!

Heb je vragen?

Neem contact op met de Jeugdgezondheidszorg van de GGD Zuid-Limburg.

Je kunt ons telefonisch bereiken via 088-880 5044.

Voor actuele openingstijden en andere manieren van

contact kijk je op onze website: www.ggdzl.nl/jgzcontact



Zuid-Limburg
gezonde jeugd
gezonde toekomst

Ter laatste herinnering: Uitnodiging voor deelname ouders aan onze schooltevredenheidspelling, nog mogelijk tot 30 november.

Beste ouders/verzorgers van BS De Bolster Nuth,

Wij hechten veel waarde aan feedback en horen daarom graag uw ervaringen met de school van uw kind(eren). Uw inzichten zijn belangrijk voor ons en helpen ons om het onderwijs dat wij bieden continu te verbeteren.

Wij nodigen u daarom van harte uit om deel te nemen aan onze schooltevredenheidspelling. Deze peiling bestaat uit **11** vragen en neemt slechts enkele minuten van uw tijd in beslag. Uw antwoorden zijn volstrekt anoniem.

We gaan ervan uit dat één van de ouders/verzorgers de peiling invult. Heeft u meerdere kinderen op onze school dan is het voldoende de vragenlijst één keer in te vullen. Houd bij het beantwoorden van de vragen het oudste kind in gedachten. Waar beide ouders/verzorgers de peiling wensen in te vullen, kan dat ook via dezelfde link.

Klik op de link hieronder om de peiling in te vullen (Ctrl + klik)

<https://onderzoek.scholenopdekaart.nl/link/algemenetoken/0gYHw22cC>

De peiling blijft open tot en met **30 november a.s.**, dus we willen u vragen om deze in te vullen voordat deze sluit. Heeft u vragen, neem dan contact met ons op.

We zien dat tot nu toe 76 ouders de moeite hebben genomen om de peiling in te vullen. Dat is bijna 40% en daarmee een behoorlijk hoger aantal ouders dat heeft ingevuld in vergelijking met de vorige peiling. Daar zijn we heel blij mee.

Heel hartelijk bedankt voor het invullen van de schooltevredenheidspelling.



Bewegmakelaar Beekdaelen - Nuinhof Huisje - Gitek Sport.

Training Zelfverdediging & Zelfweerbaarheid voor Vrouwen

Voel je weer veilig en zeker!

Vind je het spannend om 's avonds buiten te zijn of voel je je soms onzeker onderweg? Je bent niet alleen. In deze training leer je op een laagdrempelige manier hoe je jezelf kunt beschermen en sterker kunt voelen, zonder harde vechttechnieken.

Wat leer je?

- Eenvoudige en direct toepasbare zelfverdedigingstechnieken
- Loskomen uit een greep of dreigende situatie
- Slim gebruikmaken van je omgeving
- Rust bewaren, grenzen aangeven en situaties de-escaleren

- Stap voor stap je zelfvertrouwen vergroten

Doel: dat jij je weer vrij en veilig voelt om naar buiten te gaan 🚶

Praktische informatie 📌

- Locatie: Gitek Sport, Nuth
- Duur: 5 bijeenkomsten van 2,5 uur
- Tijd: maandagochtend 09.00–11.30 uur
- Twee groepen, om de week:
 1. Groep A: 12/1, 26/1, 9/2, 2/3, 16/3
 2. Groep B: 19/1, 2/2, 23/2, 9/3, 23/3
- Max. 16 vrouwen per groep

Aanmelden

Mail naar weij_anita@hotmail.com om het aanmeldformulier te ontvangen.

Plaatsing gebeurt op volgorde van inleveren + €25 borg (€5 per les, terug na deelname).

Vrouwen uit Nuth hebben voorrang. **Aanmelden kan t/m 22 december**. Bij veel aanmeldingen is er een wachtlijst.

Organisatie:

Rachelle Braeken (Beweegmakelaar Beekdaelen)

Henny Beurskens (Trainer),

Anita Weij, Hevin Saado & John Essers **Nuinhof Huisje**

Meer info? Neem gerust contact met ons op.

Spreuk van de Dag:

Als je zelf graag de vrijheid van keuze ervaart, gun de ander deze vrijheid dan ook. Bemoei je niet te veel met een ander. Oordeel wat minder.

Veel leesplezier gewenst en na morgen allemaal een heel fijn weekend gewenst !

Met vriendelijke groet,

Frank Feron, directeur BS De Bolster Nuth.