

't Bølsterke

Basisschool de Bolster,
Keelkampstraat 66, 6361 XG Nuth.
Tel. 045-5650101.
www.bs-bolster.nl
info.bolster@innovo.nl
Datum: donderdag 9 oktober 2025.



Algemene informatie

Herfstvakantie zaterdag 11 t/m zondag 19 oktober.

De komende week van zaterdag 11 t/m zondag 19 oktober kan iedereen genieten van een fijne herfstvakantie. Geniet van een lekkere boswandeling met de vele prachtige kleuren van de herfst. Bladeren aan de bomen die van kleur veranderen, gevallen eikels of kastanjes, kleurige paddenstoelen, kortom genieten van de herfst. Maak thuis een fraaie herfsttafel of herfstkijkdoos. Creatief in de herfst samen in de huiselijke warmte van het gezin.

We wensen iedereen alvast een heel fijne herfstvakantie met vele kleine geluksmomentjes !!



Beeldschermgebruik - Wat moet jij als ouder weten?

Steeds vaker zitten kinderen achter het beeldscherm. En hoewel het ook zijn voordelen heeft, kan het leiden tot negatieve gevolgen op de gezondheid. Bijvoorbeeld minder sociaal en fysiek gedrag, meer kans op bijziendheid, slechtere concentratie en slaapproblemen.

Hoe ga je daar als ouder mee om?

Het is belangrijk om een gezonde balans te vinden tussen het gebruik van media op beeldschermen en andere activiteiten. Hieronder 5 tips om je kind hierbij te begeleiden:

1. Praat met je kind over (veilig) mediagebruik en online ervaringen. Wees betrokken en geïnteresseerd.
2. Stel duidelijke regels en maak afspraken over de tijd die ze mogen besteden op een beeldscherm.
3. Lang naar het beeldscherm van een telefoon of tablet kijken is niet goed voor de ogen. Je kind heeft meer kans op bijziendheid. Dat betekent niet goed in de verte kunnen zien. Daarom is afwisseling belangrijk. Artsen adviseren de 20-20-2-regel. Heb je 20 minuten naar een beeldscherm gekeken, kijk dan 20 seconden in de verte en ga 2 uur per dag naar buiten om te spelen of te sporten.
4. Stimuleer andere activiteiten. Moedig je kind aan om deel te nemen aan andere activiteiten, zoals buitenspelen, lezen, sporten of creatieve bezigheden.
5. Wees een rolmodel en ben je als ouder bewust van je voorbeeldfunctie. Beperk je eigen schermtijd en toon interesse in andere activiteiten.

Meer tips over beeldschermgebruik? Als ouder/verzorger ben je welkom bij de theatervoorstelling en/of het webinar.

Theatervoorstelling '**Joehoe, contact?**'

- Vrijdag 7 november om 20.00 uur, ! Gaia Event Center, Kerkrade
- Vrijdag 14 november om 20.00 uur, ! De Boew, Geleen
- Zaterdag 15 november om 20.00 uur, ! Pesthuys podium, Maastricht

Webinar: Hoe krijg ik mijn kind in beweging?

- Woensdag 12 november om 19.30 uur, ! Online. Meld je aan

Heb je vragen?

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

Je kunt ons telefonisch bereiken via 088-880 50 44.

Voor actuele openingstijden en andere manieren van contact kijk je op onze website:

www.ggdzl.nl/jgzcontact





informatieavond over **Borstkanker**

- Hoe ontdek ik het?
- Wat moet ik dan doen?
- Welke ondersteuning is er?



woensdag 29 oktober



19:00 tot 20:00 uur



Nuinhof Huisje



Grib
Groeien in Beekdaelen



**Toon Hermans
Huis Parkstad**

Centrum voor levers met een rookstreek
www.toonhermanshuisparkstad.nl


**medisch centrum
nieuwenhagen**

Spreek van de dag:

Vriendschap gaat over elkaar vertrouwen, elkaar helpen, elkaar liefhebben en gek doen samen.



Aanmeldingsperiode voor de beweegtesten van Ecsplore is voorbij. Recordaantal deelnemers aan de beweegtesten – 171 kinderen !!

Ingeleverde briefjes die nu nog binnenkomen worden door Ecsplore niet meer meegenomen. Dit heeft alles te maken met planning en beschikbaar personeel voor het afnemen van deze beweegtesten.

We zijn enorm blij met de grote respons van kinderen die door u zijn aangemeld voor deelname aan de beweegtesten. Dit schooljaar gaan maar liefst 171 kinderen deelnemen aan de beweegtesten. Ouders ontvangen hiervan een persoonlijke rapportage van hun kind. School krijgt een algemene rapportage op schoolniveau met tips en adviezen om de motoriek te verbeteren.

Het belang van bewegen en sporten is toch wel algemeen bekend. Daarbij natuurlijk gezonde voeding en dan heb je meteen een van onze twee hoofdthema's te pakken: GEZONDHEID waarbij we letten op gezonde voeding (schoolmoestuin, lessen van onze voedingscoach André Mostard, schoolfruit) & bewegen (gymlessen, sportdag, Bolster Run, Koningsspelen, smart & fit week, buitenpauzes op de schoolpleinen die zijn ingericht met allerlei sport- en speltoestellen, naschoolse sportactiviteiten georganiseerd door Ecsplore, voetbalworkshop Minor, volleyballessen Vludoc enz.).

Kortom we besteden er veel aandacht aan met vele activiteiten om gezonde voeding en sport & spel volop in actie om te zetten. Samen met uw hulp in de thuissituatie krijgen we uw en onze kinderen in beweging !!

ECSPLORE
Educatie | Cultuur | Sport

Vooraankondiging Operatie Schoenendoos De Bolster **maandag 20 oktober t/m woensdag 5 november.**

Ook dit schooljaar gaan we weer de Operatie Schoenendoos De Bolster organiseren. Vanuit de gedachte van St. Maarten die zijn mantel deelde met een bedelaar die het koud had, gaan wij bijna 3 weken lang speelgoed en kleding inzamelen voor kinderen en gezinnen in Oost-Europa die door armoede en tegenslag een extra steuntje heel goed kunnen gebruiken. Kinderen vragen niet om in de problemen te komen, maar is toch ook afhankelijk waar hun wiegje heeft gestaan. Daarom is het heel fijn om vanuit de gedachte "zorg goed voor iemand anders" te kunnen helpen.

Kunt u speelgoed missen dat uw kind niet meer gebruikt maar wel nog in goede staat is dan kunt u dit inleveren op De Bolster in de periode van onze Operatie Schoenendoos De Bolster van maandag 20 oktober t/m woensdag 5 november. Heeft u misschien ook nog kleding (kinderen en/of volwassenen), dekens, handdoeken, schoenen, beddengoed e.d., ze zijn van harte welkom voor onze inzamelingsactie Operatie Schoenendoos De Bolster.

De vrijwilligers van Stichting Medische Hulpverlening Oost-Europa (SMHO) komen ook dit jaar weer alle ingezamelde spullen ophalen en zorgen er ook voor dat ze zelf het transport regelen en zelf de spullen ter plekke gaan brengen, zodat het ook op de juiste plek terecht komt.

Het zou heel mooi zijn als u ons weer kunt helpen om gezinnen die het erg moeilijk hebben dit mooie lichtpuntje op weg naar Kerstmis te mogen bezorgen. Operatie Schoenendoos De Bolster van maandag 20 oktober t/m woensdag 5 november. We starten dus meteen na de herfstvakantie; heel hartelijk bedankt !!



De geweldige opbrengst van Operatie Schoenendoos 2024 !

Veel leesplezier gewenst met de nieuwsbrief van deze week. Na morgen wens ik iedereen een heel fijne herfstvakantie ! Na de herfstvakantie begint school weer op maandag 20 oktober.

Met vriendelijke groet,
Frank Feron, directeur BS De Bolster Nuth.



Prachtig herfstrood in Nuth !