

NIEUWSBRIEF DE HOLM

DE STREEKWEG 41 DEN ANDEL
TEL: 06-53224743 OF 06-30779420
DEHOLM.NET



VANAF OKTOBER

Naailes voor beginners

In oktober start een korte cursus van 8 lessen voor beginnende naaisters. Is dat iets voor jou? Voor info en opgave kun je mailen of bellen naar Hennie van de Wetering.

hennie2000@live.nl
06-25197110



30 SEPTEMBER

Den Andel van de Kook.
Zet alvast in je agenda.
Leuk om iedereen weer te zien na de vakantie... lekker eten, kletsen, 'nieuwe' mensen ontmoeten.
3 gangen menu:
€12,50 p.p.
€ 5,00 kind tot 10 jaar
Geef je even door als je me wilt eten en of er eventuele dieetwensen zijn?



REIS DOOR DE TIJD

HERINNERT U ZICH DEZE NOG.....?

Welke televisieprogramma's keek u vroeger? En toen er nog geen tv was, welke boeken werden gelezen of welke spelletjes werden gedaan? Wat at u vroeger thuis en welke muziek vond u bijzonder hip?

We nodigen u uit om 1 keer per maand gezellig bij elkaar komen en herinneringen op te halen in een omgeving met spullen waarvan u denkt: 'hé....dat hadden wij vroeger ook thuis!' Per keer wordt er een thema behandeld. Welke dat zullen zijn bepalen we met elkaar. U kunt denken aan muziek, films, tv, wereldgebeurtenissen, hoe zag ons dorp er uit

Zin om mee te doen? Bent u 65 plusser (ongeveer)? Weet u iemand die het vast ook erg leuk zal vinden? Neem contact met ons op en geef dan ook door op welke ochtend, middag of avond het u het best uitkomt.

We willen in oktober starten. Kosten: €5,00 per keer (inclusief koffie/ thee, lekkere hapjes, programma, gezelligheid)

WORKSHOP: ZIZA GAAT OP REIS MET VONK DE STORMVOGEL

Beeldend kunstenaar Ine van den Heuvel geeft een papier-mozaïek workshop voor opa's / oma's samen met hun kleinkind(eren) n.a.v. het verhaal over Ziza en Vonk die naar de sterren reizen en terug gaan in de tijd om te kijken hoe Rottum en Noordpolderzijl er vroeger uitzagen.

Wanneer: zaterdag 14 oktober van 11.00 - 14.00 uur (lunchpakket meenemen)

Kosten: gratis

Aanmelden: www.deholm.net telefonisch via de Holm of kom even langs.

Binnenkort ligt het boekje (geschreven door Yvonne Nijlunsing) te koop in o.a. de Holm. Voor de deelnemers is het boekje gratis.

EEN NIEUW SEIZOEN BEWEGEN!

Qi Gong is een eeuwenoude bewegingsleer uit China.

Letterlijk vertaald trainen we (Gong) onze levensenergie/kracht(Qi).

Met zachte soepele bewegingen activeer je de eigen lichaamsenergie. Zo wordt het helend vermogen versterkt wat een positief effect heeft op je gezondheid, acceptatie, bewustzijn en algeheel welbevinden. Qi Gong helpt om je te verbinden met je diepste kern. Van daaruit kun je veter verbinden met alles om je heen.

De les bestaat uit een Warming Up, partneroefeningen en het aanleren van de uitgangspositie. We werken aan het eerste level: de Lift Qi Up pour Qi Down oefening. Na verloop van tijd kun je deze vorm thuis ook zelf oefenen. Qi Gong kan tot op hoge leeftijd worden beoefend.

Reactie van een cursist na een week lang dagelijkse Qi Gong les: "Het bracht me een gevoel van kalmte, verbinding en diepe focus"

De lessen zijn op **woensdagavond van 19.30-20.30** uur en starten op 4 oktober. Kosten € 10,- per les. Kom langs of mail/bel: marc@degrootvuursteen.nl 06-54942339



YOGA

Door yoga komen lichaam en geest meer in balans. Je voelt je fitter, energieker, soepeler en sterker! De lessen zijn voor iedereen goed te volgen en op jouw persoonlijke niveau te doen. Kijk even op de site wat welke vorm van yoga inhoudt.

Maandagochtend 10.00 - 11.15:

Yin Yoga door Thelma Kellner

Vanaf 18 september.

thelmakellner@hotmail.com / 06-21625974

Maandagavond 20.30 - 21.30:

Yoga voor mannen door Anne Helbig

Vanaf 11 september

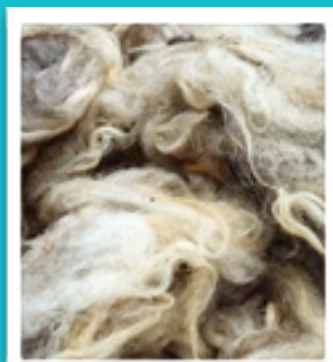
ahelbig@xs4all.nl

Dinsdagavond 19.30 - 20.45:

Yang Yoga door Thelma Kellner

Vanaf 19 september

thelmakellner@hotmail.com



LOL IN WOL

Vanaf woensdag 13 september gaan we weer met onze wolletjes aan de slag onder de deskundige leiding van Henny Spoelder. De spinnenwielen staan klaar (of neem zelf mee). Er worden super lekkere dekbedden gemaakt en voor de winter heerlijke dekens gehaakt of gebreid. Zin om mee te doen? Vanaf 9.30 tot 11.00 uur ben je van harte welkom. Kosten: €5,00 per keer (voor de koffie/thee met koekjes, de professionele begeleiding, de wol en de lol). Schuif gezellig aan of bel/ mail even.