



Dienstencentrum De Bolster PROGRAMMA MAART 2022

BEDANKT AAN AL ONZE VRIJWILLIGERS...

- ... voor hun inzet
- ... voor hun enthousiasme
- ... voor hun vrije tijd
- ... voor hun energie
- ... voor ALLES!



Dienstencentrum De Bolster | Kastanjelaan 61 | 3630 Maasmechelen

Centrumleider Ilse Nelis

telefoon 089 48 28 50

e-mail: ilse.nelis@maasmechelen.be

De Bolster is op werkdagen open van 8.45 uur tot 16.30 uur



MAART 2022

ACTIVITEITEN MAART 2022

Di. 1 maart 2022 Nationale complimentendag: een complimentje speciaal voor jou!



Di. 1 maart 2022 'Hiering biete' in de Bolster

Wo. 2 maart 2022



De carnavalsstoeten worden overal afgelast of uitgesteld. Om toch een beetje in de carnavals sfeer te komen krijg je op Vette Dinsdag en Aswoensdag in de Bolster een haring met een snee zwart brood.

Locatie: Bolsterkaffee, prijs: gratis (zolang de voorraad strekt)

Do. 3 maart 2022 Groentips met Cyrille

Do. 17 maart 2022

Hebt u vragen over de tuin, planten, groenonderhoud,...? Om de 2 weken op donderdagnamiddag geeft Cyrille in de Bolster u graag handige tips voor een prachtige tuin.

Locatie: Bolsterkaffee, 13.00 uur tot 15.30 uur, prijs: gratis

Wo. 2 maart 2022 Activiteit: Grootouders en kleinkinderen: knutselen



Veel grootouders letten op hun kleinkinderen in de vakantie. Op zoek naar leuke activiteiten om samen te doen? Kom dan naar De Bolster en knutsel samen rond het thema carnaval. We maken knotsgekke maskers! Alle leeftijden zijn welkom!

Locatie: De Bolster, van 13.30 uur tot 15.30 uur, prijs: gratis, op voorhand inschrijven

Begeleiding: Krysia Dus

Di. 8 maart 2022 Venster op de wereld: Stefaan Van Brabant - De verwondering

Het voordeel van de Twijfel – Hoe filosofie je leven kan veranderen

In zijn lezing *Het voordeel van de Twijfel* schetst Stefaan Van Brabant het belang van de twijfel als creatieve en constructieve kracht, zowel in ons individuele, alledaagse bestaan als voor de samenleving. In deze lezing wordt feestelijk getwijfeld aan de vanzelfsprekendheid van bepaalde ingesleten denkbeelden, die ons persoonlijk en maatschappelijk leven vormgeven. Is tegenslag altijd slecht? Hoe verstandig is het om je hele identiteit te laten afhangen van je status? Zouden we met zijn allen niet beter wat minder werken? Mogen we dieren eten? Zit romantiek liefde in de weg? Waarom moeten we zorg dragen voor elkaar en de planeet? Heeft het zin om geluk na te streven? Telkens wordt de heersende of tendentieuze manier van denken kritisch bevraagd en mogelijks doorprikt, waarna een andere, afwijkende manier van denken en leven wordt gepresenteerd.

Locatie: CC, prijs: € 14, aanvang 20.15 uur

Organisatie: CC i.s.m. Avansa Limburg, Cultuursmakers, De Bolster en Davidsfonds Maasmechelen

MAART 2022

ACTIVITEITEN MAART 2022

Wo. 9 maart 2022 Cinématinee: *The Father* (Florian Zeller, 2020)

The Father is een fascinerend portret van een man die zijn grip op de realiteit aan het verliezen is. De briljante vertolking van Anthony Hopkins (*The Silence of the Lambs*, *The Two Popes*) laat je geen moment los. Olivia Colman (*The Crown*, *The Favourite*) als zijn dochter Anne, maakt zowel haar onmacht als haar liefde tastbaar.

Anne zoekt opnieuw een verzorgster voor haar dementerende vader Anthony, die steeds weer alle hulp afwijst. Ze wil zeker zijn dat er goed voor hem gezorgd wordt wanneer zij er niet is. Voor Anthony is niet meer duidelijk wat echt is en wat zich in zijn hoofd afspeelt. We beleven het verhaal door zijn ogen en voelen zijn verwarring. Zijn vertrouwde omgeving blijkt niet meer zo vertrouwd.

Deze verbluffende acteerprestatie leverde Anthony Hopkins na *The Silence of the Lambs*, zijn tweede oscar voor *Beste Acteur* op. Florian Zeller won de Oscar voor *Beste Bewerkte Scenario*. *The Father* is de verfilming van zijn eigen gelauwerde toneelstuk dat op o.a. het West End en Broadway te zien was.

Locatie: CC, prijs: € 5 (inclusief drankje), van 14.00 uur tot 16.30 uur

Organisatie: CC i.s.m. Neos Maasmechelen

Do. 10 maart 2022 Samen lezen: Omdat verhalen deugd doen

Do. 24 maart 2022 We ontmoeten mekaar tweewekelijks om naar sterke verhalen en mooie gedichten te luisteren. We praten nadien over de tekst. Herkent u zichzelf in het verhaal? Hebt u er affiniteit mee? Raakt het u?



U hoeft voor deze cursus geen grote lezer te zijn. Iedereen kan deelnemen, er wordt gelezen voor het plezier. En omdat verhalen soms deugd kunnen doen.

Locatie: De Bolster van 9.30 uur tot 11.30 uur, prijs: gratis

Do. 10 maart 2022 Speciaal Menu: Mosselen

Vr. 11 maart 2022 Speciaal Menu: Mosselen



Kom lekker mosselen eten in de Bolster. Geen liefhebber van mosselen? Geen probleem, er is ook de mogelijkheid om een gewone dagmenu te bestellen.

Inschrijven kan vanaf 28 februari 2022

Locatie: Bolsterkaffee, prijs: 14 euro, om 12.00 uur



MAART 2022

ACTIVITEITEN MAART 2022

Vr. 18 maart 2022 Reisreportage: Dwars door Centraal-Amerika



Globetrotter Dominiek Druart is met *Dwars door Centraal-Amerika* aan zijn tiende reisreportage toe. Zijn route liep van Colombia naar Mexico, dwars door Centraal-Amerika. We maken kennis met een enorme diversiteit aan natuur (o.a. regen- en nevelwouden, indrukwekkende hooglanden en vulkanische gebieden) en koloniale stadjes. We leren bij over de fascinerende indianenbevolking en de schatten langs de Mayaroute. En uiteraard ontbreken de tropische stranden en levendige lokale markten niet.
Locatie: CC, prijs: € 6 (inclusief hapje en/of drankje), aanvang 19.30u.
Organisatie: Cultuursmakers i.s.m. CC en De Bolster

Vr. 25 maart 2022 Zoete namiddag

Muziek, zingen en gezellig samenzijn met een kopje koffie en een zoetje!
Locatie: Bolster, prijs: gratis, 13.30 uur tot 16.30 uur



Vr. 25 maart 2022 Workshop: ItsMe-app installeren en gebruiken



Wat is *ItsMe* precies?

Hoe stel je *ItsMe* in?

Waaraan kun je *ItsMe* nog meer koppelen?

Wat is de toekomst van *ItsMe*?

Sinds de introductie van de *Covid Safe Ticket* zijn steeds meer mensen bekend geworden met de app *ItsMe*. Alleen is het voor veel mensen nog steeds niet duidelijk wat deze app nu precies doet en waarvoor je het allemaal kan gebruiken. Is je interesse geprikkeld? Volg dan deze interessante workshop. Niet alleen wordt je *ItsMe*-app geïnstalleerd en gekoppeld met je identiteitskaart, je gaat ook samen met de lesgever verschillende toepassingen van *ItsMe* uitproberen waaronder ook de *Covid Safe-app*.

Locatie: Bolster, prijs: gratis, 13.00 uur tot 16.00 uur

Op voorhand inschrijven, de plaatsen zijn beperkt.

Meenemen: ID-kaart en pincode, eventueel bankkaart en kaartlezer van de bank

MAART 2022

ACTIVITEITEN MAART 2022

Ma. 28 maart 2022 Praatcafé Dementie



We graven in ons geheugen naar het sprookje 'Het lelijke eendje' en trekken er lessen voor ons als mantelzorger uit. Wat leert het lelijke eendje ons over vertrouwen, naar de toekomst kijken, zorg toelaten,...?

Een interactieve avond waar zeker en vast gelachen wordt.

Locatie: Bolsterkaffee, prijs: gratis, van 19.00 uur tot 21.30 uur

Inschrijven is verplicht voor 21 maart 2022 bij Jana Vankan,

089 48 28 00 of jana.vankan@maasmechelen.be

Spreker: Katja Van Goethem

Di. 29 maart 2022 Venster op de wereld: Lieven Scheire - DNA



Een entertainende theatershow over de menselijke genetica en hoe die heel binnenkort ook jouw leven gaat veranderen.

De menselijke genetica, de kennis van ons eigen DNA, is een van de spannendste vakgebieden van dit moment. Niet alleen gaan de wetenschappelijke en technologische ontwikkelingen razendsnel vooruit, het gaat ook nog eens over onszelf: we halen steeds meer informatie uit onze genen over wie wij zijn. En langzaamaan leren we nu zelfs ingrijpen in ons DNA en dat van de volgende generaties.

Maar willen we dat wel? Hoe gaan we hier als individu en maatschappij mee om? Wil ik alles weten wat in mijn DNA staat? Mogen anderen (mijn dokter, een dating-app, de kok van mijn favoriete restaurant, de politie,...) mijn DNA bekijken om mij of de samenleving te helpen? Of stel dat je kinderen wil, zou je die genetisch laten aanpassen? Om zware ziektes te voorkomen? Of gewoon om hen wat extra talenten toe te stoppen? Nog niet alles is mogelijk, maar waarschijnlijk wel al meer dan je vermoedt. En elke maand weer zijn er nieuwe ontdekkingen en toepassingen in de genetica.

Lieven Scheire voert ons door de verbluffende wereld van de menselijke genetica vol wonderlijke weetjes en onthutsende theorieën. Met een verfrissende mix van toegankelijke wetenschap en comedy brengt hij complexe materie op een begrijpelijke en entertainende manier over, met kennis van zaken en met de nodige dosis humor. Deze theatershow is superinteressant voor iedereen vanaf 16 jaar.

Locatie: CC, prijs: € 20, aanvang 20.15 uur.

Organisatie: CC i.s.m. Jeugdendienst Maasmechelen, Cultuursmakers, De Bolster en Davidsfonds Maasmechelen



MAART 2022

ZET ALVAST IN JE AGENDA

APRIL 2022

Vr. 1 april 2022 **Bolsterkaffee is gesloten vanaf 13.00u**
wegens viering jubilarissen

Vr. 15 april 2022 **Paasmenu in De Bolster**
Gevulde eitjes met frisse krabsalade
Groentebouillon met balletjes
Lentegebraad met romanesco bloemkool
en aardappelgratin
Paasgebak
€ 10
Inschrijven vanaf 1 april 2022



Ma. 18 april 2022 **Paasmaandag: De Bolster is gesloten**

Vr. 29 april 2022 Brunch i.s.m. de leerlingen van PTS

Vr. 29 april 2022 Zoete namiddag met de Bolsterband

MEI 2022

Di. 17 mei 2022 Aspergemenue

Do. 19 mei 2022 Computerontbijt

Do. 26 mei 2022 **O.H. Hemelvaart: De Bolster is gesloten**

Vr. 27 mei 2022 **Brugdag: De Bolster is gesloten**



MAART 2022

Word jij één van onze 'gelukzakskes'?

In maart stapt de Bolster mee in het project van Avansa Limburg.

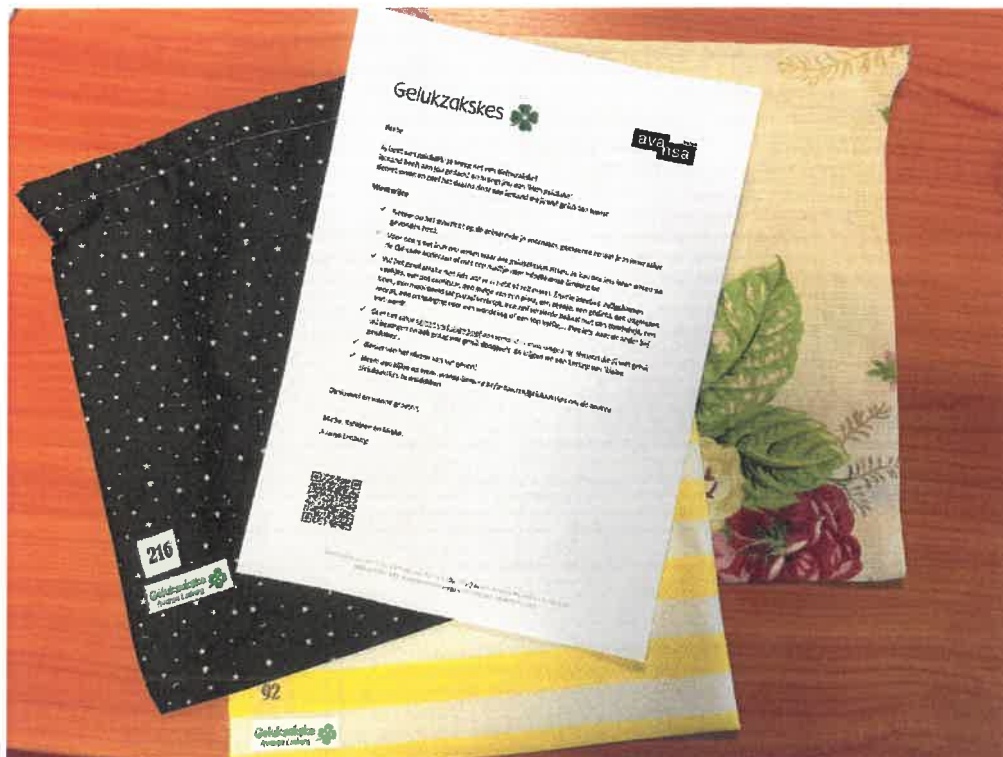


Een Gelukzakske is een stoffen zakje waarin je een attentie stopt: een stekje van een plant, een zeepje, zelfgebakken koekjes, een gedicht,... Je geeft dat zakje samen met een begeleidende brief af aan iemand die je een 'klein gelukske' wilt bezorgen. Die persoon houdt de attentie, vult het zakje opnieuw en geeft het weer door. Zo krijgen we een ketting van 'kleine gelukskes'.

De Bolster heeft 15 Gelukszakskes besteld en wij zullen deze begin maart uitdelen aan een paar gelukkige bezoekers. Welke attentie wij erin steken blijft nog even een verrassing! ☺ We vragen alleen om de geluksketting verder te zetten door het zakje opnieuw te vullen en door te geven aan iemand anders. Want wat is er leuker dan elkaar een 'klein gelukske' te bezorgen?

Voor ons is het natuurlijk leuk om te weten waar alle Gelukzakskes zitten en wat erin zat. Stuur ons een berichtje, eventueel met foto via facebook of via e-mail:

ilse.nelis@maasmechelen.be.



Dagelijkse buurtmaaltijden in de Bolster

Elke werkdag serveren wij om 12.00 uur een warme maaltijd voor maar 6,50 euro.
Reserveren/annuleren 1 dag vooraf!

Wijkwerkingen: dienstencentrum De Bolster komt naar u toe!

12.00 uur: middagmaal voor 6,50 euro – 13.00 uur tot 15.30 uur: activiteit

Meer info: Veerle Jacobs, Doreen Engelen en Betty Haesen, telefoon 089 48 28 50

	Elke 1 ^{ste} en 3 ^{de} maandag van de maand	Veer Same , Wijkcentrum, Molenstraat 164, Meeswijk	Inschrijven tot de vrijdag 12 u voor de samenkomst
	Elke 2 ^{de} en 4 ^{de} maandag van de maand	Lavendel , Wijkcentrum, Kannegatstraat 37, Boorseem	Inschrijven tot de vrijdag 12 u voor de samenkomst
	Elke 1 ^{ste} en 3 ^{de} dinsdag van de maand	't Goed Gevoel , zaal Jagersborg, Heirstraat 247 A, Maasmechelen-centrum	Inschrijven tot de donderdag 12 u voor de samenkomst
	Elke 2 ^{de} en 4 ^{de} dinsdag van de maand	De Mèrt , cafetaria WZC Heyvis, Rijksweg 106, Eisden	Inschrijven tot de donderdag 12 u voor de samenkomst
	Elke 2 ^{de} en 4 ^{de} woensdag van de maand	Bijeen , Gemeenschapscentrum, Hoekstraat 1, Opgrimbie	Inschrijven tot de maandag 12 u voor de samenkomst
	Elke 1 ^{ste} en 3 ^{de} donderdag van de maand	Het Contact , zaal Concordia, Oude Baan 205A, Vucht-Mariaheide	Inschrijven tot de dinsdag 12 u voor de samenkomst
	Elke 2 ^{de} en 4 ^{de} donderdag van de maand	Ukever Sjakel , zaal Het Sjeurke, Herkveldestraat 36, Uikhoven	Inschrijven tot de dinsdag 12 u voor de samenkomst
	Elke 2 ^{de} en 4 ^{de} vrijdag van de maand	De Dreef , Parochiecentrum Leut, Dreef 149, Leut	Inschrijven tot de woensdag 12 u voor de samenkomst

Voorlopig is er nog steeds geen wijkwerking in De Mèrt omwille van de Covidmaatregelen in het WZC Heyvis.

Ik doe het straks wel.
Eerst nog even een mailtje sturen.

**GEEN EXCUSES.
DOE DE STOELGANGTEST.**

BLA BLA BLA

**ONDERZOEK VOOR
MANNEN EN VROUWEN VAN
50 TOT EN MET 74 JAAR**

**BEVOLKINGS
ONDERZOEK
DIKKEDARM
KANKER**



Ontdek hoe ook jij kan deelnemen op www.dikkedarmkanker.bevolkingsonderzoek.be