



Dienstencentrum De Bolster PROGRAMMA MEI 2024

DIENSTENCENTRUM DE BOLSTER IS GESLOTEN OP
WOENSDAG 1 MEI 2024: DAG VAN DE ARBEID
DONDERDAG 9 MEI 2024: O.L.H. HEMELVAART
VRIJDAG 10 MEI 2024: BRUGDAG
MAANDAG 20 MEI 2024: PINKSTERMAANDAG

Dagelijkse buurtmaaltijden in de Bolster

Elke werkdag om 12.00 uur: een warme maaltijd voor maar 7,50 euro.
Reserveren/annuleren voor 16u de dag vooraf!

Wijkwerkingen: dienstencentrum De Bolster komt naar u toe!

12.00 uur: middagmaal voor 7,50 euro – 13.00 uur tot 15.30 uur: activiteit
Meer info: Veerle Jacobs, Ilse Nelis en Betty Haesen, telefoon 089 48 28 50



Dienstencentrum De Bolster | Kastanjelaan 61 | 3630 Maasmechelen
Centrumleider Jonathan Nulens
e-mail: debolster@maasmechelen.be
De Bolster is op werkdagen open van 8.45 uur tot 16.30 uur



ACTIVITEITEN MEI 2024

Activiteiten MEI 2024

Wo. 1 mei 2024

De Bolster is gesloten: Dag van de Arbeid

Do. 2 mei 2024

Do. 16 mei 2024



Groentips met Cyrille

Heb je vragen over de tuin, planten, groenonderhoud, ...? Op donderdag geeft Cyrille in de Bolster je graag handige tips voor een prachtige tuin.

Locatie: De Bolster, elke eerste en derde donderdag van de maand van 13.30 uur tot 16.00 uur, prijs: gratis

Vr. 3 Mei 2024



Koken MET restjes

Jaarlijks wordt in de ganse keten van boer tot bord een paar miljard euro aan voedsel weggegooid. Kom naar de workshop als je er zelf wat aan wil doen. De Vlaco-lesgever geeft je tips voor plannen en bewaren van voeding, hoe je houdbaarheidsdata interpreteert en maakt een viertal gerechtjes op basis van restjes. Heb je thuis nog brood over? Breng dan 5 sneden oud brood mee en kom zelf proeven welke gerechten de lesgever hiermee bereidt.

Locatie: Bolster om 14.00 uur, prijs: € 10 (inclusief drankje)

Organisatie: De Bolster i.s.m. Vlaco vzw & Limburg.net

Do. 09 mei 2024

Vr. 10 mei 2024

De Bolster is gesloten: O.L.V. Hemelvaart

De Bolster is gesloten: Brugdag

Do. 2 mei 2024

Do. 16 mei 2024

Do. 23 mei 2024



DIGIPUNT BOLSTER

In de Bolster kan je wekelijks terecht bij ons Digipunt voor heel wat vragen over je smartphone, tablet, laptop en PC.

Herstellingen van hardware doen we echter niet.

In de even weken kan je terecht bij Juan op afspraak. Je geeft je vraag best op voorhand door aan het onthaal of aan Jonathan en Kathleen.

In de oneven weken kan je terecht bij Chris, zonder afspraak.

Locatie: De Bolster, van 13.00 uur tot 15.30 uur, prijs: gratis

Do. 16 mei 2024

Do. 23 mei 2024

Do. 30 mei 2024



Online-vormingen rond voedselverspilling

i.s.m. Vlaco vzw & Limburg.net

Wil je graag een online workshop volgen tegen voedselverspilling? Dat kan! Drie donderdagen in de maand mei kan je in de namiddag online vorming volgen rond Bewaartechnieken (16/05), Voedselverlies (23/05) en Koelkastbeheer (30/05). Je krijgt handige tips en werkwijzen aangeleerd die je zelf thuis kan toepassen om voedselverspilling tegen te gaan.

Locatie: Computerleslokaal De Bolster

Van 14.00 uur tot 15.30 uur, prijs: gratis

Inschrijven vanaf 2 mei.

WEKELIJKS TERUGKERENDE ACTIVITEITEN

Bolsterclubje

Maandagnamiddag van 13.00 uur tot 16.00 uur

Donderdagnamiddag van 13.00 uur tot 16.00 uur

Praatgroep spiritualiteit

Om de 2 weken op maandagnamiddag van 13.30 uur tot 16.30 uur

Schilderen

Dinsdagvoormiddag van 9.00 uur tot 12.00 uur

Petanqueclub De Kastanje

Dinsdagnamiddag van 13.30 uur tot 16.00 uur

Vrijdagnamiddag van 13.30 uur tot 16.00 uur

Gezondheidswandelen

Dinsdagnamiddag van 13.30 uur tot 16.00 uur

Vertrek vanuit het Bolsterkaffee

Haak- en breiclub

Woensdagnamiddag van 13.00 uur tot 16.00 uur

Samen lezen i.s.m. Avansa Limburg

Om de 2 weken op donderdagvoormiddag van 9.30 uur

Zangkoor

Donderdagnamiddag van 13.30 uur tot 14.45 uur

Verpleegpost: bloeddruk- en gewichtscntrole

Om de 2 weken donderdagnamiddag van 13.30 uur tot 16.30 uur

Medische pedicure

Donderdag of vrijdag, enkel op afspraak, telkens vanaf 9.00 uur

Groentips met Cyrille

Voor al je vragen over de tuin, planten en groenonderhoud

Elke eerste en derde donderdag van de maand van 13.30 uur tot 16.00 uur

Digipunt Bolster:

Hulp met vragen rond smartphones of computers.

Afwisselend vrije inloop en op afspraak.

Meer info bij het onthaal.

Donderdagnamiddag van 13.00 uur tot 15.30 uur

Dansles

Vrijdagvoormiddag van 9.00 uur tot 10.00 uur

Online
reservatie
maaltijden





ACTIVITEITEN MEI 2024

ONLINE RESERVEREN VAN MAALTIJDEN

Wist je dat je ook online je maaltijden kan reserveren voor de Bolster en de wijkwerkingen?

Dit is mogelijk dankzij de inspanningen van onze vrijwilliger Giovanni Careghi.

Hoe doe je dit?

1. Surf naar www.dcdebolster.be of scan de QR-code.
2. Kies de wijkwerking waarvoor je wil reserveren.
3. Selecteer de dagen waarop je wil komen eten.

Vanonder zie je een overzicht van de geselecteerde dagen.

Ga verder naar stap 2.


4. Vul je gegevens in. Ga verder naar stap 3.

5. Je ziet een samenvatting van de bestelling. Klopt er iets niet, dan kan je nog altijd terug naar stap 2 of 1. Als alles correct is, dan klik je op verzenden. Nadien ontvang je van ons nog een bevestigingsmail.

SCAN ME



Op de website kan je ook meer informatie terugvinden over de activiteiten en diensten die de Bolster aanbiedt. Klik hiervoor op de knop: "Website van de Bolster".

 Dienstencentrum DeBolster

Website van de Bolster

Onze menukaarten:

KIES DE WIJKWERKING:



DC De Bolster
Kastanjelaan 61, Eisden

De Bolster



Gemeenschapscentrum
Hoekstraat 1, Opgrimbie

Bijeen



Zaal Concordia
Oude Baan 205A, Mariaheide

Het Contact



Parochiecentrum
Dreef 149, Leut

De Dreef



Do. 16 mei 2024

Aspergemenù in de Bolster

Het aspergeseizoen is weer volop bezig en ook bij ons kan je komen genieten van 'het witte goud'.

Salade van aspergerilettes en een lentedressing met krokantjes

Voorjaarssoep van asperges en knoflook

Varkenshaasje met tijmaardappelpartjes en asperges

Pistacheflan

Locatie: De Bolster om 12.00 uur. Prijs: 16 euro

Inschrijven kan vanaf donderdag 2 mei 2024 om 9.00 uur!

Vr. 17 mei 2024

Koken ZONDER restjes

Jaarlijks wordt in de ganse keten van boer tot bord een paar miljard euro aan voedsel weggegooid. Ook jij kan thuis voedselverspilling vermijden met behulp van deze vorming! Je krijgt tips voor aankopen en bewaren van voeding, hoe je vervaldata interpreteert en maakt een viertal gerechtjes onder de noemer 'Koken zonder restjes'. Kom ontdekken en proeven hoe de lesgever schil, vocht en loof verwerkt in lekkere gerechtjes. Laat je inspireren om thuis zelf aan de slag te gaan!

Locatie: Bolster om 14.00 uur, prijs: € 10 (inclusief drankje)

Organisatie: De Bolster i.s.m. Vlaco vzw & Limburg.net

LIMBURG.NET

DA'S PROPER GEDAAN

Ma. 20 mei 2024

De Bolster is gesloten: Pinkstermaandag

Di. 21 mei 2024

Praatcafé Dementie

Het praatcafé is een ontmoetingsplaats voor familieleden en mantelzorgers van personen met dementie.

Het is soms zoeken naar een zinvolle invulling. Verhalen worden steeds herhaald of de aandacht dwaalt af waardoor er frustraties kunnen ontstaan. Samen met Katrien Moors van het Expertisecentrum Dementie zoeken we naar een meer betekenisvolle dagbesteding van ons bezoek.

Locatie: Cafeteria WZC Heyvis, prijs: gratis

Van 19.00 uur tot 21.00 uur

Inschrijven kan tot 17 mei 2024 via 089 48 28 00 of

Ann.Stevens@maasmechelen.be

Wo. 22 mei 2024

Infomoment Cursussen PCVO

Wil jij graag bijleren over smartphones of computerprogramma's zoals PowerPoint, Excel of Word? Of ben je eerder geïnteresseerd in het veilig verkennen van het internet? Dan ben je bij het PCVO aan het juiste adres! Hilde helpt je verder met alle vragen rond cursussen bij het PCVO.

Locatie: Bolsterkaffee, prijs: GRATIS

Van 10.00 uur tot 15.00 uur

PCVO
Limburg



ACTIVITEITEN MEI 2024

Vr. 24 mei 2024



Uitstap: Bezoek aan LDC "Aan De Statie"

Ben jij benieuwd naar hoe het dienstencentrum werkt in onze buurgemeente? Kom dan mee op ons bezoek aan "Aan De Statie" in Lanaken! Je krijgt er een rondleiding van het dienstencentrum en de assistentiewoningen die eindigt met koffie en taart.

Locatie: Bolsterkaffee, prijs: GRATIS

Vertrek om 13.00 uur, terugkomst om 16.30 uur

Inschrijven kan tot 15 mei 2024

Di. 28 mei 2024



Infomoment buddywerking Samen Doen

Met **Samen Doen** lanceert de gemeente Maasmechelen een **buddywerking** om anderstalige nieuwkomers te matchen met enthousiaste Maasmechelaren. De buddy's maken op een informele manier hun match wegwijs in de gemeente. Zo bieden ze enerzijds hulp bij het uitbreiden van hun sociale netwerk en anderzijds helpen ze met de integratie van de nieuwkomers. Maasmechelse buddy's begeleiden de nieuwkomers naar de bib, de school, de wijkpicknick, vrijetijdsactiviteiten enz. Daarenboven reikt de buddywerking ook een extra oefenkans Nederlands aan.

De gemeente Maasmechelen is op zoek naar enthousiaste buddy's die nieuwkomers welkom willen heten en hen wegwijs willen maken in Maasmechelen.

Denk jij dat het echt iets voor jou is om een nieuwkomer wegwijs te maken in Maasmechelen? Ken je iemand die zich wil engageren om samen een onvergetelijke tijd te beleven? Schrijf je dan zeker in!

Inschrijven kan via het formulier [Buddywerking Samen Doen](#) of via e-mail debolster@maasmechelen.be.

Locatie: Bolster, prijs: gratis, van 19.00 uur tot 21.00 uur

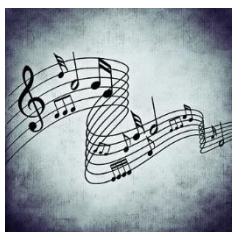
Vr. 31 mei 2024



Dag van de Buren

Heb jij zin om nog eens (extra) af te spreken met de mensen uit jouw buurt? De Dag van de Buren is het ideale moment voor gezelligheid!

Vr. 31 mei 2024



Zoete namiddag

Kom op de laatste vrijdag van mei opnieuw genieten van een zoete namiddag in het gezelschap van onze Bolsterband. Warm de dansbenen al maar op, onze dansvloer is er klaar voor.

Je kan op voorhand ook blijven eten in ons Bolsterkaffee. De maaltijd moet je wel 1 dag op voorhand reserveren.

Locatie: Bolsterkaffee, maaltijd om 12.00 uur, prijs: 7,50 euro, zoete namiddag van 13.30 uur tot 16.30 uur, prijs: gratis

ZET ALVAST IN JE AGENDA

JUNI 2024

- Vr. 14 juni 2024** Viering jubilarissen: de Bolster is gesloten vanaf 13.00 uur
- Ma. 17 juni 2024** Praatcafé Avansa: Iedere stem telt
- Do. 20 juni 2024** Uitstap: zorgboerderij Ommersteyn
- Vr. 28 juni 2024** Pensioenviering Betty: de Bolster is gesloten vanaf 13.00 uur

JULI 2024

- Di. 2 juli 2024** Internationaal Menu
- Do. 4 juli 2024**
- Di. 9 juli 2024**
- Vr. 12 juli 2024**
- Do. 11 juli 2024** Feest van de Vlaamse Gemeenschap: De Bolster is gesloten



DOE MEE AAN DE 10.000 STAPPENCLASH...

5 stappen verwijderd van deelname!

- Stap 1: Registreer je gratis op www.10000stappen.be of download de app '10.000 stappen'.
- Stap 2: Word lid van de groep van jouw stad/gemeente/vereniging/organisatie. Zo tellen de stappen die jij registreert automatisch mee voor de overwinning.
- Stap 3: Tel je stappen met een klassieke stappenteller, activity tracker of smartphone-app.
- Stap 4: Koppel je Google Fit, iHealth, Garmin of Fitbit aan 10.000 stappen. Of geef (dagelijks) je gezette stappen handmatig in op de 10.000 stappen-website of app.
- Stap 5: Beweeg, stap, wandel zoveel mogelijk. Volg de tussenstand live op www.10000stappen.be of in de app.

... EN STAP MAASMECHELEN NAAR DE OVERWINNING!



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 FrancisCasa, opperveldstraat 6, Maasmechelen-centrum	Inschrijven tot de donderdag 12 u voor de samenkomst
Elke 2 ^{de} en 4 ^{de} vrijdag van de maand	Bijeen , Gemeenschapscentrum, Hoekstraat 1, Opgrimbie	Inschrijven tot de woensdag 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, Herkveldstraat 36, Uikhoven	Inschrijven tot de dinsdag 12 u voor de samenkomst
Elke 1 ^{ste} en 3 ^{de} vrijdag van de maand	De Dreef , Parochiecentrum Leut, Dreef 149, Leut	Inschrijven tot de woensdag 12 u voor de samenkomst

