



Dienstencentrum De Bolster PROGRAMMA NOVEMBER 2021

Dienstencentrum De Bolster is gesloten op

Maandag 1 november 2021
Dinsdag 2 november 2021
Donderdag 11 november 2021
Maandag 15 november 2021



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

ACTIVITEITEN NOVEMBER 2021

Ma. 1 nov. 2021 **Gesloten: Allerheiligen**

Di. 2 nov. 2021 **Gesloten: Allerzielen**

Ma. 8 nov. 2021 **Praatcafé Dementie: Jouw zorg... mijn zorg!**



Dementie treft niet één persoon maar een hele familie.

Familiegeschiedenis(en) en familierelaties hebben hun impact op de zorg. Hoe gaan jij en je gezin, je familie, om met de zorg voor de persoon met dementie? Deze avond zet je aan het denken over de relaties in je eigen familie. Relaties die je energie geven en relaties die energie vragen. Hoe ervaar je de relaties in je eigen gezin, familie? Waar ben je dankbaar voor? Waar wens je of kan je iets aan veranderen? Een boeiende avond om even na te denken over dingen die we vaak vanzelfsprekend vinden.

Spreker: Lies Swerts

Locatie: Bolsterkaffee, prijs: gratis, van 19.00 uur tot 21.30 uur, op voorhand inschrijven bij Ann Stevens, T 089 48 28 50 of ann.stevens@maasmechelen.be

Do. 11 nov. 2021 **Gesloten: Wapenstilstand**

Ma. 15 nov. 2021 **Gesloten: Koningsdag**

Di. 16 nov. 2021 **Activiteit Markant Eisden**

Interactieve lezing door Frank Keunen: 'Goesting het Leven'

"Goesting is een werkwoord en een levenswijze." "Ik ben een mens die komt en gaat, een tikkende secondewijze die van ieder moment wil genieten, niet wetend wanneer mijn tijd definitief zal stilstaan."

Dit zijn enkele uitspraken van schrijver Frank Keunen, ex-politicus, manager binnen een financiële instelling. Daarnaast studeerde hij fotografie aan het Hoger Instituut voor Visuele Communicatie en Vormgeving en volgde hij een leraren- en een bankopleiding. Tijdens het academiejaar 2017-2018 behaalde hij een postgraduaat Relatie- en Communicatiewetenschappen aan de Universiteit van Hasselt.

Onze spreker leert ons de juiste tips en tricks

Locatie: Bolsterkaffee, prijs: € 15, om 19.30 uur

Je inschrijving is definitief bij betaling aan de gastheer of gastvrouw van het Bolsterbonnenhoekje of via overschrijving op het rekeningnummer BE79 7512 0905 3733

Inschrijven kan ook via www.markantvzw.be/eisden

NOVEMBER 2021

Di. 16 nov. 2021

Mosselen in de Bolster

Wo. 17 nov. 2021

Kom lekker mosselen eten in de Bolster. Geen liefhebber van mosselen? Geen probleem, er is ook de mogelijkheid om een gewone dagmenu te bestellen. Op dinsdag serveren we videe en op woensdag stoofvlees, telkens met frietjes en salade.



INSCHRIJVEN VANAF 3 NOVEMBER 2021

Locatie: Bolsterkaffee, om 12.00 uur

Prijs: 14 euro voor mosselen, 6,50 euro voor gewone dagmenu

Do. 25 nov. 2021

Bloeddruk- en gewichtsmeting

Locatie: De Bolster van 13.30 uur tot 16.30 uur, prijs: gratis

Vrij. 26 nov. 2021

ZOETE NAMIDDAG

Kom op de laatste vrijdag van november opnieuw genieten van een zoete namiddag in het gezelschap van onze Bolsterband. Warm de dansbenen al maar op, het is terug toegestaan om te dansen.

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: € 6.50, zoete namiddag van 13.30 uur tot 16.30 uur, prijs: gratis



Ma. 29 nov. 2021

Activiteit voor mantelzorgers

Lezing: Hoe combineer je zorgen voor jezelf met het zorgen voor een ander?

In de zorg voor je partner, ouder,... denk je vaak vanuit deze persoon. 'Wat zou hij graag hebben? Wat zou zij liefst eten?' Vanuit je omgeving zegt men vaak 'je moet goed voor jezelf zorgen' of 'of hij dat graag wil of niet, je moet ook aan jezelf denken'. Maar hoe doe je dit dan? Hoe zoek je een evenwicht tussen deze twee? Het 'juiste' evenwicht bestaat niet dus we gaan op zoek naar welk evenwicht goed aanvoelt: waar ben jij tevreden mee? Hopelijk brengt dit moment wat extra 'zuurstof' in de zorg voor je partner, je ouder,...

Spreker: Lies Swerts

Locatie: Bolsterkaffee, prijs: gratis, van 19.00 uur tot 21.30 uur, op voorhand inschrijven bij Ann Stevens, T 089 48 28 50 of

ann.stevens@maasmechelen.be



SCHRIJF ALVAST IN JE AGENDA VOOR DECEMBER



KERSTFEEST IN DE BOLSTER

We mogen eindelijk terug een Kerstfeest organiseren en dit jaar pakken we het groots aan. We geven niet 1 maar 2 Kerstfeesten dit jaar! We moeten nog steeds rekening houden met een welbepaald virus en daarom spreiden we onze feestvierders over 2 dagen. U heeft de keuze tussen **vrijdag 17 december of maandag 20 december**. Het feestmenu houden we nog even geheim.

Inschrijven kan pas vanaf 3 december.

Locatie: Bolsterkaffee, maaltijd om 12.00 uur, prijs: € 10

Vrijdag 24 december en vrijdag 31 december is de Bolster gesloten vanaf 13 uur.

PRIJS MAALTIJDEN VANAF 1 november 2021

Het Vast Bureau van 1 oktober 2021 heeft een **prijsaanpassing** voor de maaltijden goed gekeurd.

Dit wil zeggen dat de prijs van de maaltijden vanaf **1 november 2021** zal stijgen naar:

- **€ 6,50** voor bezoekers
- **€ 5,00** voor vrijwilligers

Bedankt voor jullie begrip!

Gitaarlessen



Heb je altijd graag gitaar leren spelen maar schrikt de notenleer je wat af? Dan hebben wij de juiste cursus voor jou! Onze leerkracht Jeffrey Claessens leert je direct de akkoorden aan.

Locatie: De Bolster, op maandag van 13.00 uur tot 14.00 uur (gevorderden) en van 14.30 uur tot 15.30 uur (beginners), prijs: € 15

NOVEMBER 2021

Ouderenweek 15 tot 21 november 2021

In 2021 staat de Vlaamse Ouderenweek in het teken van psychisch welzijn van ouderen. De Vlaamse Ouderenraad zet voor het tweede jaar op rij '[Kopzorgen Verdienen Zorg](#)' in de kijker.

Dit jaar staat de link tussen wandelen en mentaal welbevinden centraal. Wandelen is een heel toegankelijke vorm van bewegen. Het heeft een positief effect op ons geluksgevoel. Via de aanmaak van bepaalde hormonen krijg je er een blij en ontspannen gevoel van. Ook stijgt je concentratievermogen en reactiesnelheid.

Daarbovenop is wandelen vaak een sociale activiteit, waar je andere mensen tegenkomt en ontmoet. Wandelen in het groen zorgt voor nog meer positieve effecten dan wandelen in een stedelijke omgeving.

Hoeveel stappen moet je dan zetten voor een gunstig effect op je gezondheid? 10.000 stappen per dag is ideaal voor volwassenen, 8.000 voor 65-plussers. Maar staar je vooral niet blind op een cijfer: elke stap telt! Ook kleine vorderingen maken een verschil. **Zijn 10.000 stappen niet meteen haalbaar voor jou? Ga dan met mondjesmaat meer bewegen. Want: elke stap die je zet, is er eentje in de goede richting. Elke beetje beweging is beter dan niks. Het zijn kleine stappen voor jou, maar grote voor je gezondheid.** Voor wie meer wil bewegen maar niet weet hoe, is 'bewegen op verwijzing' de ideale ondersteuning. Een Bewegen op Verwijzing-coach stimuleert de mensen om meer te bewegen met een persoonlijk beweegplan en consultaties.



KOPZORGEN VERDIENEN ZORG

Over ingrijpende veranderingen op oudere leeftijd wordt vaak licht heen gegaan. Alsof je er gewoon mee moet leren leven. Hulp op maat is er amper.

Al te vaak dragen ouderen hun zorgen daardoor alleen. Of ze nemen een pilletje om het leed te verzachten.

Kopzorgen Verdienen Zorg.
Op elke leeftijd.
Van een luisterend oor
tot psychologische hulp.

Meer info over de campagne kan je vinden op www.kopzorgen.be



ACTIVITEITEN

Pensioen Informatiepunt in De Bolster



Wat is het Pensioen Informatiepunt?

Bij het Pensioen Informatiepunt kunt u terecht voor vragen over uw pensioenbriefwisseling, de opvolging van uw pensioendossier, uw pensioenrechten of uw huidige pensioen. Wij informeren en adviseren u over al uw vragen met betrekking tot het pensioen. Daarnaast kunnen wij u begeleiden bij het opstarten en opvolgen van een aanvraag.

Wie kan bij het Pensioen Informatiepunt terecht?

Het Pensioen Informatiepunt is er voor alle inwoners van Maasmechelen die vragen hebben met betrekking tot het pensioen. Bent u vlot met de computer en wil u zelf al eens een kijkje nemen in uw pensioendossier? Dat kan via de website www.mypension.be.

Ook uw pensioen aanvragen kunt u tegenwoordig helemaal zelf via de computer. Ga naar www.pensioenaanvraag.be

U heeft hiervoor een itsme-account of een eID-reader nodig. Lukt dit niet? Neem dan contact op met het Pensioen Informatiepunt.

Het Pensioen Informatiepunt heeft contacten met verschillende experts waarnaar u doorverwezen kunt worden.

Contact Pensioen Informatiepunt

Dewi Pieroelie

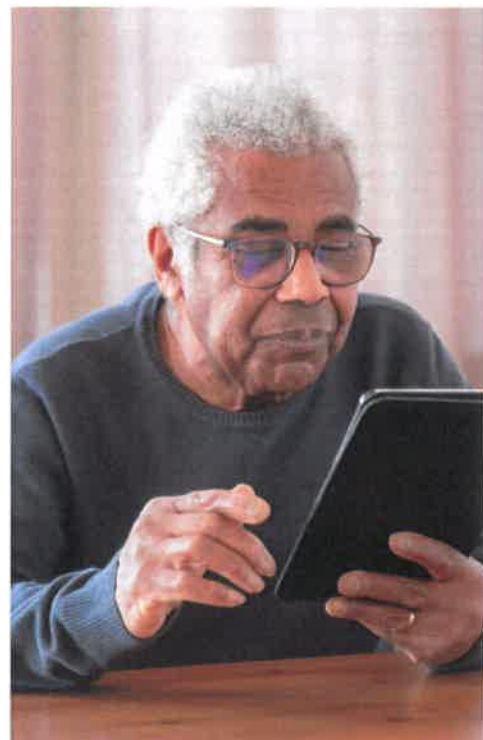
Deskundige zorgloket

Sociaal Huis
Binnenhof 2
3630 Maasmechelen
T. 089 48 28 00
www.maasmechelen.be

Bereikbaarheid

Maandag voor- en namiddag
Dinsdag voormiddag
Donderdag voor- en namiddag

Enkel op afspraak



NOVEMBER 2021

WEKELIJKS TERUGKERENDE ACTIVITEITEN

Dagelijkse buurtmaaltijden in de Bolster

Elke werkdag serveren wij om 12.00 uur een warme maaltijd voor maar 6,50 euro.

Bolsterclubje

Maandagnamiddag van 13.00 uur tot 16.00 uur

Donderdagnamiddag van 13.00 uur tot 16.00 uur

Petanqueclub De Kastanje

Dinsdagnamiddag voor gevorderde petanquers

Vrijdagnamiddag voor gevorderde petanquers

Telkens van 13.30 uur tot 16.00 uur

Schilderen

Dinsdagvoormiddag van 9.30 uur tot 12.00 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

Zangkoor - VOLZET

Donderdagnamiddag van 13.30 uur tot 14.45 uur

Dansles - VOLZET

Om de 2 weken op vrijdagnamiddag van 13.30 uur tot 14.30 uur

Praatgroep spiritualiteit

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

Samen Lezen

Om de 2 weken op donderdagvoormiddag van 9.30 uur tot 11.30 uur

Verpleegpost: bloeddruk- en gewichtscontrole

Om de 2 weken donderdagnamiddag van 13.30 uur tot 16.30 uur

Medische pedicure

Vrijdag, enkel op afspraak, telkens vanaf 9.00 uur

Zoete namiddag met de Bolsterband

Elke laatste vrijdag van de maand van 13.30 uur tot 16.30 uur



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 VOORLOPIG NOG GEEN WW IN DE MERT	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, Herkveldstraat 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

Lavendel
Vrijtijdsdienst Wijkcentrum Boorseem



Uit in Maasmechelen

De UiTPAS is een spaar- en voordelenprogramma voor de vrije tijd. Elke keer als u deelneemt aan een vrijetijdsactiviteit, kunt u een punt sparen en die punten kunt u nadien omruilen tegen allerlei voordelen. Momenteel kunt u met uw UiTPAS terecht bij de gemeentelijke vrijetijdsdiensten, m.n. de jeugddienst, de sportdienst, het CC, de bib en ook in de **Bolster**... Op termijn zullen ook andere vrijetijdsorganisaties instappen.

De aankoop van een UiTPAS kost € 5,00. U kunt ook punten sparen aan het Uitpaszuiltje aan het onthaal in de Bolster.

Omruilvoordeel: Bij 5 punten gratis stuk vlaai! Bij 30 punten een gratis maaltijd

