



Dienstencentrum De Bolster PROGRAMMA MAART 2024

**ONZE VRIJWILLIGERS ZIJN DE BESTE!
DANK JE WEL AAN IEDEREEN DIE ZICH
OP EEN OF ANDERE MANIER INZET VOOR DE BOLSTER!
JULLIE ZIJN VAN ON'SCHAT'BARE WAARDE!**

**VRIJWILLIGERSWERK
IS EEN
ONTDEKKINGSREIS**

Zet je vrijwilligers in de bloemetjes tijdens de Week van de Vrijwilliger, van 2 tot en met 10 maart 2024!

© Vlaams Steunpunt Vrijwilligerswerk vzw



Dienstencentrum De Bolster | Kastanjelaan 61 | 3630 Maasmechelen
Centrumleider Jonathan Nulens
telefoon 089 48 28 50
e-mail: debolster@maasmechelen.be
De Bolster is op werkdagen open van 8.45 uur tot 16.30 uur

ACTIVITEITEN MAART 2024

Vr. 1 maart

Complimentendag

Op vrijdag 1 maart 2024 is het complimentendag en dat willen we ook dit jaar vieren! Geef een schouderklopje aan iemand die iets goed doet, anderen helpt of altijd optimistisch is – en vergeet daarbij jezelf niet!

Za. 2 maart

Start week van de vrijwilliger



Een dikke merci aan al onze hardwerkende vrijwilligers!

Door jullie kunnen wij de deuren openhouden!

De tocht door het vrijwilligersland is een groot avontuur, gevuld met ontmoetingen en ervaringen.

Wij zijn blij dat jullie ontdekkingsreis tot bij ons is geraakt!

Bedankt voor wie je bent, voor alles wat je doet.

Altijd recht uit het hart, nooit omdat het moet!

Ma. 4 maart

Speciaal Menu: Mosselen

Di. 5 maart



Kom lekker mosselen eten in de Bolster. Huiver je al bij de gedachte aan mosselen? Geen nood! Er is ook de mogelijkheid om een gewoon dagmenu te bestellen.

Locatie: Bolsterkaffee om 12.00 uur

Prijs: 17 euro voor mosselen of 7,50 euro voor een dagmenu

Inschrijven kan vanaf 19 februari 2024

Do. 7 maart

Groentips met Cyrille

Do. 21 maart



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

Do. 7 maart

DIGIPUNT BOLSTER

Do. 14 maart

Do. 21 maart

Do. 28 maart

Vanaf nu 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 Ilse of Kathleen.

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

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



WEKELIJKS TERUGKERENDE ACTIVITEITEN

Dagelijkse buurtmaaltijden in de Bolster

Elke werkdag serveren wij om 12.00 uur een warme maaltijd voor maar 7,50 euro.

Bolsterclubje

Maandagnamiddag van 13.00 uur tot 16.00 uur

Donderdagnamiddag van 13.00 uur tot 16.00 uur

Petanqueclub De Kastanje

Dinsdagnamiddag van 13.30 uur tot 16.00 uur

Vrijdagnamiddag van 13.30 uur tot 16.00 uur

Schilderen

Dinsdagvoormiddag van 9.00 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

Donderdagnamiddag van 13.30 uur tot 14.45 uur

Dansles

Deze maand enkel op 08/03 van 9.00 uur tot 10.00 uur

Praatgroep spiritualiteit

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

Samen lezen i.s.m. Avansa Limburg

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

Verpleegpost: bloeddruk- en gewichtscontrole

Elke donderdagnamiddag van 13.30 uur tot 16.30 uur

Medische pedicure

Donderdag of 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



ACTIVITEITEN MAART 2024

Voorstelling nieuwe centrumleider



Dag allemaal, mijn naam is Jonathan!

Sinds februari ben ik de nieuwe centrumleider bij de Bolster!

Ik ben 25 jaar en woon in Kuringen, Hasselt. Mijn hobby's zijn muziek, lopen en allerhande spelletjes spelen.

Van opleiding ben ik maatschappelijk assistent en leerkracht secundair onderwijs.

Spreek me gerust aan als je vragen hebt of een babbeltje wilt slaan.

Ik ben met veel zin begonnen en ik kijk er naar uit om jullie te mogen ontvangen in ons centrum!

Wo. 13 maart



Lezing: 'Waarom het vrouwenlichaam een mysterie blijft' i.s.m. Markant Eisden

Heb je onverklaarbare lichamelijke klachten? Kreeg je pas een juiste diagnose na jarenlange doktersbezoeken? Of heb je te maken met bijwerkingen van medicijnen? Statistisch gezien ben je dan waarschijnlijk een vrouw. Het vrouwenlichaam is complex en fascinerend. Er zijn veel aspecten van het vrouwenlichaam die nog niet volledig begrepen zijn. Er zijn echter veel wetenschappelijke studies en onderzoeken die ons helpen om meer te weten te komen over het vrouwenlichaam en de gezondheidsproblemen die vrouwen kunnen ervaren. Deze lezing door Tinne Claes, historica en postdoctoraal onderzoeker, leert ons meer over het vrouwenlichaam en hoe we onze gezondheid kunnen verbeteren.

Locatie: Bolsterkaffee, om 19.30 uur Prijs: € 15. Je inschrijving is geldig na storting van het overeenkomstige bedrag op rekeningnummer BE79 7512 0905 3733. Inschrijven vóór 6 maart 2024.

Do. 14 maart

Reisreportage: Japan – Tempels, heiligdommen en tuinen

Japan is een eilandenstaat met niet minder dan 6852 eilanden. Van de 127 miljoen inwoners wonen er 30 miljoen in de hoofdstad (Groot-)Tokyo. We bezoeken de oude hoofdsteden Kyoto en Nara met hun rijk cultureel erfgoed in de vorm van tempels en prachtige tuinen. We zijn onder de indruk van pagodes en het grootste Boeddhabeeld ter wereld en we eindigen onze reis in Osaka, tweede grootste en hypermoderne stad van Japan.

Locatie: Cultuurcentrum van 19.30 uur tot 22.00 uur, prijs: € 7 (inclusief hapje en/of drankje)

Begeleiding: Edgard Jespers

Organisatie: Cultuursmakers i.s.m. CC en de Bolster

Do. 14 maart

Koppeldansen

Do. 28 maart

In september zijn we weer gestart met het tweewekelijks koppeldansen. Wegens gebrek aan ruimte in De Bolster gaan de lessen nog steeds door in het cultuurcentrum. Marleen Keuren leert je de basispassen van de verschillende koppeldansen.

Locatie: CC Maasmechelen, zaal 1, van 13.30 uur tot 14.30 uur, gratis, op voorhand inschrijven!

Di. 19 maart

Vorming Mypension

Di. 26 maart

Mypension.be is het digitale pensioenportaal. Snel en handig voor wie helemaal mee is, maar vaak moeilijk en zelfs frustrerend voor vele anderen. Tijdens deze vorming loggen we samen in op mypension.be en bekijken we waar je zaken als je pensioendatum, pensioenbedrag, loopbaan e.d. terug kunt vinden en waar je gegevens kunt aanpassen.

Voor deze vorming heb je een itsme-account nodig

Locatie: computerleslokaal, van 13.00 uur tot 16.00 uur, gratis, op voorhand inschrijven!

 mypension.be



ACTIVITEITEN MAART 2024

Wo. 20 maart



Internationale dag van het geluk

Op 20 maart is het Internationale Dag van het Geluk. Samen staan we even stil bij wat ons gelukkig maakt. *Gelukkig* maar! Want vaak hebben we het 'te druk voor geluk', en merken we dat pas als we ons minder goed beginnen te voelen. Met **de geluksdriehoek** kunnen we aan de slag met ons eigen geluksgevoel.

Vr. 22 maart

De Bolster is gesloten vanaf 13.00 uur wegens viering jubilarissen

Di. 26 maart

Venster op de wereld: Buurman - Vuurman

In de zomer van 2021 stak Geert Verdickt – bekend van Buurman en radiosingles als *London Stansted*, *Bladeren van goud* en *Elk einde is een nieuw begin* – tien keer een zomers kampvuur aan en werd Vuurman. Hij nodigde 'gewone' mensen met een apart verhaal uit en liet al starend in de vlammen de tongen loskomen. Er was o.a. de man die zijn rug brak maar van Engeland naar Frankrijk zwom. De negentigjarige die haarfijn vertelde hoe hij als elfjarig jongetje in 1943 van de deportatietrein sprong. De seingever die zich vergiste in de ontknoping van de wielerskoers. De professor uit De Haan die Geert meenam naar 'zijn' deeltjesversneller in de Europese organisatie CERN in Zwitserland. Enerzijds zijn er deze tien grote of kleine verhalen, bijzondere verhalen. Pakkend, verrassend, diepmenselijk, ook vastgelegd in een podcastreeks. Vervolgens sleutelde Verdickt samen met zijn Buurmannen aan tien nieuwe nummers, elk gebaseerd op een vuorgesprek. Die tien nummers staan op *Vuurman*, het zesde album van Buurman. Tijdens dit concert brengt het trio verhalen en nummers uit de nieuwe plaat, aangevuld met Buurman-klassiekers.

Locatie: Cultuurcentrum om 20.15 uur, prijs: € 18

Organisatie: CC Maasmechelen i.s.m. Cultuursmakers en Davidsfonds

Wo. 27 maart

Cinématinee: Living (Oliver Hermanus, 2022)

Londen, 1953. Mr. Williams is een oer-Britse, gereserveerde en rechtlijnige kantoorklerk, die zijn leven volgens een nauwgezette routine leidt. Hij rouwt nog steeds om zijn overleden echtgenote, maar houdt zijn emoties en eenzaamheid strikt voor zichzelf. Hij heeft geen contact meer met zijn zoon en laat het leven aan zich voorbijrazen. Wanneer hij te horen krijgt dat hij nog maar enkele maanden te leven heeft, herontdekt hij onverwachts zijn levenslust. In 1952 maakte de Japanse grootmeester Kurosawa de film *To Live*, een prachtige karakterstudie rond eenzaamheid en de zin van het leven. Het vraagt lef om een remake te maken van een meesterwerk, maar regisseur Oliver Hermanus overtreft alle verwachtingen. Bill Nighy (*Love Actually*, *The Bookshop*) is subliem in zijn vertolking en zorgt ervoor dat je de cinemazaal uitwandelt met de rotsvaste overtuiging het beste van je leven te maken. Dit is een film die ondanks zijn melancholie en thematiek verrassend opbeurend is en de schoonheid van het leven bevestigt. Tegelijk doorleefd en hartverscheurend teer, intelligent en ontroerend.

Locatie: CC om 14.00 uur, prijs: € 7 (inclusief drankje)

Organisatie: CC Maasmechelen i.s.m. Neos Maasmechelen

Do. 28 maart

Paasmenu in de Bolster

Vier samen met ons Pasen met een lekkere Paasmenu!
Voorgerechtje van eitje met salade van kip en groentemaçedoine
Agnes Sorelsoep
Parelhoenfilet met perzik en bonen met gebakken aardappelblokjes
Paasgebakje

Locatie: De Bolster om 12.00 uur

Prijs: 14 euro

Inschrijven kan vanaf 14 maart 2024!

Vr. 29 maart 2024 Zoete namiddag

Kom op de laatste vrijdag van maart 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

APRIL 2024

Ma. 1 april

Paasmaandag: De Bolster is gesloten

Vr. 5 april

Knutselen voor grootouders en kleinkinderen

Vr. 12 april

Knutselen voor grootouders en kleinkinderen

Vr. 19 april

De Bolster is gesloten vanaf 13.00 uur

Vr. 26 april

Zoete namiddag met de Bolsterband



MEI 2024

Woe. 1 mei

Dag van de Arbeid: De Bolster is gesloten

Do. 9 mei

O.H. Hemelvaart: De Bolster is gesloten

Vr. 10 mei

Brugdag: De Bolster is gesloten

Di. 16 mei

Aspergemenù € 14 – inschrijven vanaf 2 mei

Ma. 20 mei

Pinkstermaandag: De Bolster is gesloten

Wo. 22 mei

Infomoment cursussen PCVO

Vr. 31 mei

Zoete namiddag met de Bolsterband





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} 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
---	--	---

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

