



Dienstencentrum De Bolster PROGRAMMA MAART 2025

Dat de Bolster de beste vrijwilligers heeft dat weet iedereen.
Zij bouwen iedere dag opnieuw mee aan onze wereld.
Dank jullie wel toppers voor jullie dagelijkse inzet!



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 2025

Za. 1 maart

Complimentendag

Op zaterdag 1 maart 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. 1 maart



Start week van de vrijwilliger

Het thema van de Week van de Vrijwilliger 2025 is "Vrijwilliger, jij bouwt onze wereld!".

Vrijwilligers maken de wereld beter en mooier, en zijn de echte bouwstenen van onze maatschappij. Dankzij hun inzet, motivatie en kracht maken ze het verschil.

Bedank dus de mensen die je doen bijleren, je rondrijden, je eten opdienen, je verderhelpen aan het onthaal of de bonnenhoek... Zij bouwen immers samen met ons aan een plaats waar iedereen welkom is!

Dankjewel aan al onze bouwvakkers van De Bolster en alle wijkwerkingen!

Ma. 3 maart

Speciaal Menu: Mosselen **VOLZET**

Di. 4 maart



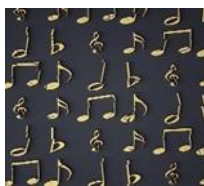
Kom lekker mosselen eten in de Bolster. Huiver je al bij de gedachte aan mosselen? Geen nood! Er is ook de mogelijkheid om een gewoon dagmenu te bestellen.

Locatie: Bolsterkaffee om 12.00 uur

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

Inschrijven voor de wachtlijst kan.

Di. 4 maart



Activiteit De Moerbei: Muzikale namiddag

De Moerbei organiseert samen met De Linde een muzieknamiddag in de Bolster. Hou jij van dansen en live muziek?

Kom dan zeker langs en geniet van de sfeer!

Let op: plaatsen zijn beperkt wegens aanwezigheid Linda & Moerbei!

Locatie: Bolsterkaffee, prijs: gratis, om 14.00 uur

wo. 5 maart



Haringhappen met DJ Willy

Voel jij de carnavalskriebels ook al? Heb je zin in een namiddag ambiance?

Kom dan zeker naar onze carnavalhappening. Zing, dans, doe de polonaise en geniet van een lekkere haring.

De eerste filet is van het huis, erna is het 1€ per filetje.

Kom je verkleed? Dan maak je kans op een leuke prijs!! (Geen verplichting!)

Locatie: Bolsterkaffee, prijs: gratis, vanaf 13.30 uur

Do. 6 maart

Do. 20 maart



Koppeldansen met Marleen

Het tweewekelijks koppeldansen gaat standaard weer door in het Cultureel Centrum wegens gebrek aan ruimte in De Bolster. Marleen Keuren leert je de basispassen van de verschillende koppeldansen.

Locatie: chirolokaal (06/03), CC Maasmechelen zaal 1 (20/03), van 13.30 uur tot 14.30 uur, gratis, op voorhand inschrijven bij de bonnenhoek!

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 tot 11.30 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

Elke eerste en derde donderdag van de maand (vanaf maart) van 13.30 uur tot 16.00 uur

Crea met Suzanne Schobben

Om de 2 weken vrijdagnamiddag: 14.00 uur tot 16.00 uur

Digipunt

Voor al je vragen rond gsm's en computers.

Donderdagnamiddag van 13.00 uur tot 15.30 uur



ACTIVITEITEN MAART 2025

Resultaten bevolkingsonderzoek dikke darmkanker (2023)

Al jaar en dag promoten wij het bevolkingsonderzoek tegen dikkedarmkanker.

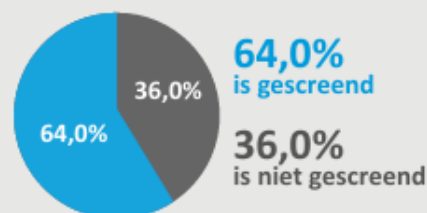
Nu kan je de resultaten zien van 2023.

Ben jij 50+? Laat je dan zeker testen!

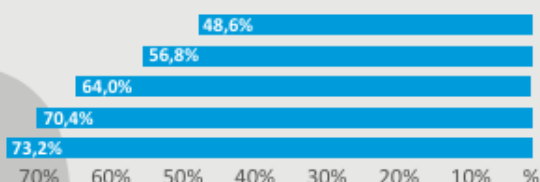
Wie weet vermijd je grote gevolgen!

SCREENINGSJAAR 2023 IN EEN NOTENDOP

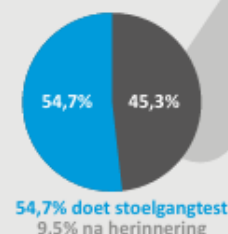
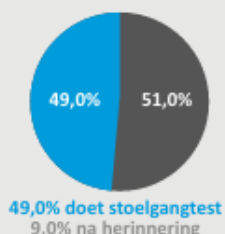
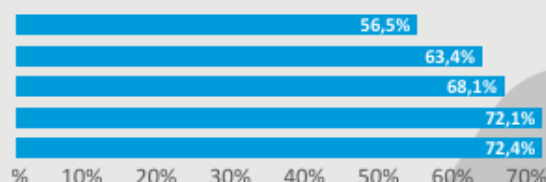
www.dikkedarmkanker.bevolkingsonderzoek.be



Gescreende mannen



Gescreende vrouwen



72% vroegtijdig gevonden



15,7% geen correct vervolgonderzoek na afwijkende stoelgangtest.



15,0% geen correct vervolgonderzoek na afwijkende stoelgangtest.

Aandachtspunten:

- Jongste groepen, vooral mannen, nemen minder deel.
- 25,0 % van de doelgroep heeft nog nooit deelgenomen.
- Opvolgingsgraad van afwijkende stoelgangtesten blijft een aandachtspunt.

Do. 6 maart

Do. 13 maart

Do. 20 maart

Do. 27 maart

DIGIPUNT BOLSTER

Je kan wekelijks terecht bij ons Digipunt voor heel wat vragen over je smartphone, tablet, laptop en PC. Herstellingen van hardware doen we echter niet. Thomas en Derya helpen je graag verder!

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

Do. 13 maart



Pannenkoekennamiddag

Heb je zin in een lekkere pannenkoek met siroop of suiker? Of misschien iets luxueuzer zoals ijs, slagroom en chocoladesaus? Kom dan zeker eentje proeven!

Samen met jeugdwelzijnswerking Thebe vzw voorzien we doorheen de hele namiddag heerlijke pannenkoekjes!

Locatie: De Bolster, van 13.30 uur tot 15.30 uur



Vi

Grootouder/kleinkind: Carnavalsknutselen met Suzanne

Ga samen met je kleinkind aan de slag rond het thema carnaval tijdens deze knutselnamiddag onder begeleiding van Suzanne Schobben. Er zal gewerkt worden met verf.

Wat er precies geknutseld zal worden is een verrassing!

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

Za. 8 maart

Internationale vrouwendag: de vrouw van de toekomst

Dit jaar is het thema 'Vrouw van de Toekomst'. Dit thema nodigt iedereen uit om na te denken over de rol en impact van vrouwen in de wereld van morgen.

We worden uitgenodigd om verder te kijken dan vandaag en te reflecteren op de impact, kracht en mogelijkheden van vrouwen in een veranderende wereld. Het draait om het scheppen van een inclusieve toekomst waarin vrouwen in alle facetten van de samenleving – van technologie en wetenschap tot cultuur, politiek en gemeenschappen – een gelijkwaardige rol spelen.



Do. 13 maart

Do. 20 maart

Inhaallessen Linedance

Leer samen met Marleen allerlei danspassen in groep. Deze maand zullen er 2 inhaallessen van de linedance gepland worden op donderdag.

Locatie: chirolokalen, van 09.00 uur tot 10.00 uur, gratis





ACTIVITEITEN

MAART 2025

Wo. 20 maart

Internationale dag van het geluk

Do. 20 maart



Klapstoel: Jan Kohlbacher

De Bolster, officieel in 2004 heropend als dienstencentrum De Bolster, is gehuisvest in het voormalige kloostercomplex in de Kastanjelaan te Eisdien-Maasmechelen. Vandaag is het een bruisende ontmoetingsplek van en voor de bewoners van Maasmechelen. Waar mensen nu cursus volgen, samen gezellig eten, muziek maken of dansen, woonden vroeger de kloosterzusters. Van 1941 tot 1993 was het gebouw de verblijfplaats van de Kleine Zusters van Sint-Jozef uit Heerlen.

Hoe het leven er toen uitzag, vertelt ons 'meester' Jan Kohlbacher. Hij klapt zijn stoel open in De Bolster en neemt het publiek mee naar de ontstaansgeschiedenis van het klooster. Jan is inwoner van Eisdien-Tuinwijk en oud-leraar van de Lagere Jongensschool, nu Basisschool De Griffel. Hij heeft een encyclopedische kennis over de geschiedenis van zijn streek én is een geboren verteller.

Locatie: Bolsterkaffee van 19.30 uur tot 22.00 uur, prijs: gratis (inclusief drankje)

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

Vr. 21 maart

De Bolster is gesloten vanaf 13.00 uur wegens viering jubilarissen

Za. 22 maart

Video Killed the Video Star (Stijn Vandevoorde)

Een theaterspecial over een eeuw videoclips!

In 2025 vieren we de 50ste verjaardag van *Bohemian Rhapsody*, volgens velen de eerste échte moderne videoclip. Een mijlpaal, al doken er in de voorgaande decennia ook reeds enkele opvallende creaties op.

Stijn Van de Voorde maakt een nieuwe voorstelling over dit fascinerend onderdeel uit de muziekwereld: de videoclip. Hij weet iets over tijdloze muziek, maar wat maakt een videoclip tijdloos? En waarom zijn clips die de tand des tijds niet overleefden, minstens zo boeiend?

Van het belang van MTV op de muzikindustrie en de vaakst voorkomende clichés in clips uit de jaren 80 tot het geheime ingrediënt in ongeveer elke Taylor Swift-clip. Er valt iets te vertellen over 'music video's'.

Stijn Van de Voorde praat in deze theaterspecial met figuren als Brian Johnson (AC/DC), Paul Stanley (KISS) en Andy McCluskey (OMD) over de pioniersjaren van de videoclip, maar ook de huidige generatie komt ruimschoots aan bod.

Verwacht je aan een visuele voorstelling, met boeiende klank en (soms bizar) beeld, exclusieve interviews met wereldsterren, gewaagd empirisch onderzoek én een dolfijn in een zetel.

Locatie: Cultuurcentrum om 20.15 uur, prijs: € 25

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



Vr. 28 maart

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

Traktaties in De Bolster

Ben je vrijwilliger, volg je les of ben je reguliere bezoeker in De Bolster?

Dan kan je via De Bolster trakteren op taart en/of koffie!

Eigen traktaties worden niet toegelaten binnen klaslokalen of de cafetaria.

Je betaalt enkel de afgenomen stukken, overschot wordt weer terug overgenomen.

Geef ons ten laatste de week ervoor door welke vlaai je wilt voor welk moment.

Je kan kiezen uit onderstaande lijst:

- Abrikozen latjes
- Appel blokjes
- Brioche
- Flan
- Hilton
- Kruimel
- Nougatine
- Pruimen
- Rijst



Uitzondering: Op maandagochtend kunnen wij geen taart voorzien, onze bakker is dan nog niet geweest. Bedankt voor jullie begrip 😊

Dagelijkse buurtmaaltijden

Wist je dat je elke dag kan blijven eten in de Bolster? Volg je een cursus of activiteit, dan kan je deze beginnen of afsluiten met een lekkere dagmenu. Ook personen die geen cursus of activiteit volgen zijn uiteraard welkom in ons Bolsterkaffee. Elke werkdag om 12.00 uur serveren wij een driegangmenü (soep, hoofdgerecht en dessert).

Deze maaltijden komen van onze traiteur Hoeve Gervan. Een warme maaltijd kost 7,50 euro. Reserveren of annuleren van een maaltijd kan steeds tot 1 werkdag vooraf voor 15u via 089 48 28 50.

ONLINE RESERVEREN VAN MAALTIJDEN

Wist je dat je ook online je maaltijden kan reserveren voor de Bolster en de wijkwerkingen? Dit kan via de QR-code dankzij onze vrijwilliger Giovanni Careghi.

SCAN ME





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

Nog geen tijd gehad.
Want ik moest nog
een training geven.



Marc Herremans
Ambassadeur Bevolkingsonderzoek Dikkedarmkanker

**GEEN EXCUSES.
DOE DE STOELGANGTEST.
IK DOE HET!.**

**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

Uit in Maasmechelen

