



Dienstencentrum De Bolster PROGRAMMA APRIL 2025

**DIENSTENCENTRUM DE BOLSTER IS GESLOTEN OP
MAANDAG 21 APRIL 2025: PAASMAANDAG**

Dagelijkse buurtmaaltijden in de Bolster

Elke werkdag om 12.00 uur: een warme maaltijd voor maar 7,50 euro.
Reserveren/annuleren 1 dag vooraf voor 16.00 uur!

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 Liesbeth Leysen, telefoon 089 48 28 50



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 APRIL 2025

Activiteiten APRIL 2025

Di. 1 april 2025



Cinématinee: The Miracle Club (Thaddeus O'Sullivan, 2023)

Dublin, 1968. Het is de droom van elke huisvrouw om de wijde wereld in te trekken, weg van de dagelijkse sleur. Met het winnen van een pelgrimstocht naar de heilige stad Lourdes, komt dit voor Lily, Eileen en Dolly ineens binnen handbereik. Ze krijgen de kans om het leven te vieren en te genieten van hun onafhankelijkheid. Al snel wordt echter duidelijk dat er meer bij komt kijken en worden de vrouwen geconfronteerd met persoonlijke obstakels. Langzaam maar zeker leren ze hun allergrootste geschenk naar waarde te schatten. De kracht van vriendschap. Maggie Smith, Kathy Bates en Laura Linney schitteren als drie generaties vrouwen in deze feelgood-komedie.

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

Organisatie: CC Maasmechelen

Do. 3 april 2025

Do. 10 april

Do. 17 april

Do. 24 april



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

Vr. 11 april 2025



Activiteit: Grootouders en kleinkinderen: Lenteknutselen met foam

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 in het thema 'Lente'. Alle leeftijden zijn welkom!

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

Begeleiding: Suzanne Schobben

Ma. 14 april 2025



Workshop: Bloemschikken voor Pasen

Kom gezellig met ons bloemschikken. Jullie maken zelf een Paasbloemstuk, onder deskundige leiding van Cindy Hoeven. Zij brengt ook alle materialen mee dus je moet zelf enkel een beetje creativiteit aan de dag leggen. Daarna kan je thuis genieten van je eigen creatie.

Locatie: De Bolster, van 13.30 uur tot 16.00 uur, prijs: € 15, verplicht inschrijven en betalen bij de bonnenhoek voor 10/4,

Max 20 deelnemers.

Begeleiding: Cindy Hoeven

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.

**Online
reservatie
maaltijden**

SCAN ME





ACTIVITEITEN APRIL 2025

Heb jij de UiTPAS al?

De voordeelpas voor cultuur en vrije tijd in Maasmechelen, Lanaken en Dilsen. Spaar punten bij heel wat activiteiten en ruil ze om voor leuke voordelen. Bovendien krijgen mensen met een beperkt budget met UiTPAS straffe kortingen. En dankzij de handige UiTPAS-app heb je je UiTPAS altijd bij de hand.

Nog geen UiTPAS?

Een UiTPAS kost € 5 en blijft je leven lang geldig. Wie recht heeft op een kansentarief betaalt € 1. Als je een UiTPAS koopt, krijg je meteen enkele welkomstvoorwaarden!
Je kan er eentje kopen in ons dienstencentrum!

Waar punten sparen?

Je kan een punt sparen bij elke UiTPAS-activiteit waaraan je deelneemt. Surf naar www.uitpasmaasland.be om te kijken waar je je UiTPAS kan bovenhalen of vraag naar onze UiTPAS-folder bij de balies!

Waar punten ruilen?

Klaar om je UiTPAS-portefeuille leeg te maken? Er is altijd wel iets leuks te vinden. Bekijk het overzicht van alle omruilvoorwaarden in het Maasland in de app of op uitpas.be, of vraag aan de baliemedewerker of je er punten kan omruilen.

Haal meer uit je UiTPAS met de app

In de UiTPAS-app zitten alle voordelen van je UiTPAS handig bij elkaar. Spaar punten, scroll door de leukste voordelen en ruil je punten meteen in de app. Je kan ook je gezinsleden toevoegen in de app: zo spaar en ruil je meteen voor iedereen.

Je kan de UiTPAS-app gratis downloaden via de app-store of via www.uitpas.be/app.

Haal samen meer uit je UiTPAS met de app

- Voeg de UiTPAS van je gezinsleden toe
- Spaar meteen voor iedereen punten
- Ruil je punten in de app, ook voor je gezin

Benieuwd naar de voordelen voor jouw gezin?
Download nu de app op uitpas.be/app



Activiteiten APRIL 2025

Wo. 16 april 2025 Paasmenu in de Bolster

Vier samen met ons Pasen met een lekkere Paasmenu!
Salade van kip en asperges met kruidendressing
Soep van jonge wortelen met kervel
Gevogeltegebraad met een roomsaus van dille,
gestoofde groene bonen en kroketten
Mousse van passievrucht

Locatie: De Bolster om 12.00 uur

Prijs: 14 euro

Inschrijven kan vanaf 2 april, bij Jonathan of Kathleen

Do. 17 april 2025 Activiteit: Grootouders en kleinkinderen: Paaszoektocht



Ook in de tweede week van de vakantie hebben we een leuke activiteit voor grootouders en kleinkinderen. We maken een kleine wandeling rond de Bolster. Onderweg zullen jullie samen een aantal Paasopdrachten tot een goed einde moeten brengen. Deze activiteit is geschikt voor kinderen met een leeftijd tussen 3 en 8 jaar.

Locatie: De Bolster, van 13.30 uur tot 15.30 uur, prijs: €2,5, op voorhand inschrijven

Begeleiding: Kathleen Horsmans

Ma. 21 april 2025 De Bolster is gesloten: Paasmaandag

Di. 22 april 2025 5 jaar UiTPAS Maasland



De UiTPAS Maasland bestaat al 5 jaar en dat kunnen jullie met ons vieren. Schrijf je in voor het Kubbtoernooi in de 3 dienstencentra. Teamwork, tactiek en vooral veel plezier! Gooi, mik en verover de koning in het feestelijk Kubbtoernooi. Doe mee en maak kans op leuke prijzen.

Locatie: De Bolstertuin, van 13.00 uur tot 16.00 uur, prijs: gratis

Inschrijven via uitpas@maasmechelen.be of via het Bolsterbonnenhoekje

Ma. 21 april 2025 t.e.m. 27 april Week van de Valpreventie: Ik neem mijn valrisico onder de loep en bespreek het



Een val kan iedereen overkomen, maar de valproblematiek wordt vaak onderschat. Daarom is het belangrijk om deze risicofactoren vroegtijdig aan te pakken en ze te voorkomen. De Week van de Valpreventie staat in het teken van juist te kunnen inschatten hoe hoog je valrisico is. Op de website vind je allerhande tools waaronder een checklist om te weten hoe bezorgd je bent om te vallen en tips om hiermee om te gaan.

www.valpreventie.be



ACTIVITEITEN APRIL 2025

Wo. 23 april 2025 **Reisreportage: Van Noord-Afrika naar West-Afrika**



Reportagemaker en wereldreiziger Dominiek Druart deelt met ons zijn avontuurlijke tocht van Noord-Afrika tot West-Afrika. Onze reis start met een blik op Tunesië, het kleinste land van Noord-Afrika. Vervolgens dompelen we ons in Marokko onder in een sprookje uit 1001 nacht. We maken de oversteek naar West-Afrika. Na de pauze starten we met Gambia, de glimlach van West-Afrika, waarna het nog onontdekte Guinee-Bissau aan bod komt en buurland Guinee, ook wel de tuin van West-Afrika genoemd. Sierra Leone kende een onrustige periode, maar ontvangt nu opnieuw buitenlandse bezoekers, het is een vriendelijke en uitnodigende bestemming. We besluiten de avond met Ivoorkust, een land met een eigen identiteit en met de grootste basiliek ter wereld.

Locatie: Bolsterkaffee om 19.30 uur, prijs: € 7

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

Vr. 25 april 2025 **Zoete namiddag**



Kom op de laatste vrijdag van april 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 1 dag op voorhand voor 16.00 uur reserveren.

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

Zo. 27 april 2025 **Erfgoeddag: Slalommen doorheen oude volksspelen**



Op Erfgoeddag worden in de Bolster oude volksspelen nieuw leven ingeblazen. Voor vele generaties is dat nostalgie, voor de jeugd een nieuwe ervaring. Bij ieder spel krijg je informatie over het ontstaan, het gebruik, de spelregels en een verwijzing naar gelijkaardige spelen. Rol je mouwen op en krijg een introductie in de balsporten petanque en bocce. Plan met Erfgoeddag een dagje Eisdien en bezoek ook het Museum van de mijnwerkerswoning, de Sint-Barbarakerk, Chiro Akori en de Tevhid Camii Moskee in de nabije omgeving.

Ma. 28 april 2025 **Nieuwe cursus 'Basis Office' i.s.m. PCVO Limburg**



Wil je aan de slag met het basis office pakket maar weet je niet goed wat je hier allemaal mee kan doen? Dan kan je je inschrijven voor deze 5-delige cursus van PCVO. Ze laten je proeven van de office programma's Word, Excel, Powerpoint, ... Als je hierdoor meer interesse hebt gekregen voor een bepaald programma, dan kan je daarna een uitgebreidere cursus volgen.

Locatie: Bolster, prijs: 35 euro voor 5 lessen, op voorhand inschrijven

Di. 29 april 2025

Vorming: Check je vlekjes i.s.m. S-plus



Tijdens deze vorming proberen we het bewustzijn en de kennis over de huid, huidverzorging en huidkanker te vergroten. Het vergroten van kennis is essentieel voor de preventie van huidkanker. Deelnemers worden uitgedaagd om mythes te onderscheiden van waarheden aan de hand van een reeks stellingen, die ze als fabel of feit moeten classificeren. Nadien worden de antwoorden bekend gemaakt en wordt er meer informatie gegeven. Aan het einde van de quiz krijgen je een informatiepakketje mee om thuis zelf aan de slag te gaan en je vlekjes te checken.

Locatie: De Bolster, van 13.30 uur tot 16.30 uur, prijs: gratis, inschrijven op voorhand via het Bolsterbonnenhoekje

Organisatie: De Bolster i.s.m. S-plus

Wo. 30 april 2025

Kooruitwisseling Stockheim in de Bolster



In het najaar is het zangkoor van Stockheim hier geweest voor een uitwisseling met het Bolsterkoor. Deze keer is het de beurt aan het Bolsterkoor om naar Stockheim te gaan. Wie zin heeft, kan daar gaan luisteren naar het repertoire van beide koren.

Locatie: Dienstencentrum Stockheim om 14.00 uur

Prijs: gratis



Do. 1 mei 2025

Dag van de Arbeid: De Bolster is gesloten

Do. 29 mei 2025

O.H. Hemelvaart: De Bolster is gesloten

Vr. 30 mei 2025

Brugdag: De Bolster is gesloten

Do. 22 mei 2025

Infomoment nieuwe cursussen i.s.m. PCVO vanaf 10.00 uur

Vr. 30 mei 2025

Uitzonderlijk geen zoete namiddag wegens brugdag



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



**IK NEEM MIJN VALRISICO
ONDER DE LOEP
EN BESPREEK HET**

**WEEK VAN DE
VALPREVENTIE**

21 TOT 27 APRIL 2025

