



# Dienstencentrum De Bolster PROGRAMMA APRIL 2023

**DIENSTENCENTRUM DE BOLSTER IS GESLOTEN OP  
MAANDAG 10 APRIL 2023: 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!

**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, Doreen Engelen en Betty Haesen, telefoon 089 48 28 50



Dienstencentrum De Bolster | Kastanjelaan 61 | 3630 Maasmechelen  
Centrumleider Ilse Nelis  
telefoon 089 48 28 50

e-mail: [debolster@maasmechelen.be](mailto:debolster@maasmechelen.be)

De Bolster is op werkdagen open van 8.45 uur tot 16.30 uur



# ACTIVITEITEN

## Activiteiten APRIL 2023

**Ma. 3 april 2023**



**Activiteit: Grootouders en kleinkinderen: knutselen voor Pasen**

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 rond het thema Pasen. We maken Paashaasmaskers en andere leuke knutselwerkjes! Alle leeftijden zijn welkom!

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

**Begeleiding: Krysia Dus en Suzanne Schobben**

**Do. 6 april 2023**

**Do. 20 april 2023**



**ICT-vragenuurtje in de Bolster**

Op donderdag kan je om de 2 weken terecht bij Juan en Roland voor heel wat vragen over je smartphone, tablet, laptop en pc. Herstellingen van hardware doen we echter niet. Je geeft je vraag best op voorhand door aan Ilse of Ria of via mail naar [debolster@maasmechelen.be](mailto:debolster@maasmechelen.be)

**Locatie: Bolsterkaffee, van 14.00 uur tot 15.30 uur, maak op voorhand een afspraak, prijs: gratis**

**Vr. 7 april 2023**



**Paasmenu in de Bolster**

Vier samen met ons Pasen met een lekkere Paasmenu!

*Slaatje met kipreepjes en mangochutney*

*Waterkerssoep met juliennesnippers*

*Boeuf Bourguignon met worteltjes en gefrituurde aardappelschijfjes*

*Mousse van luchtige kwark met rode bessen*

**Locatie: De Bolster, prijs: 14 euro, om 12.00 uur**

**Inschrijven kan vanaf vrijdag 24 maart 2023!**

**Ma. 10 april 2023**

**De Bolster is gesloten: Paasmaandag**

**Do. 13 april 2023**

**Do. 27 april 2023**

**Koppeldansen - VOLZET**

Marleen Keuren geeft al sinds een tijdje lessen aan personen die graag linedancen. Vanaf deze week gaat ze ook lesgeven aan koppels die graag samen willen dansen. Kom het zeker een keertje proberen! Ook als je nog geen danspartner hebt, ben je welkom. Wie weet kunnen we je nog aan iemand koppelen!

**Locatie: 2<sup>e</sup> verdiep van 13.30 uur tot 14.30 uur, prijs: gratis**

**Do. 13 april 2023**

**Do. 27 april 2023**

**Bloeddruk- en gewichtsmeting**

Adeline volgt elke maand je bloeddruk en gewicht mee op en verwijst je door naar een arts indien nodig.

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

# APRIL 2023

Di. 18 april 2023

## Cinématinee: Elvis (Baz Luhrmann, 2022)



Na *Rocketman* over Elton John, *Bohemian Rhapsody* over Freddie Mercury en *Respect*, waarin het leven van Aretha Franklin centraal staat, richten we dit seizoen de schijnwerpers op leven en werk van de enige echte *King of Rock 'n Roll*, Elvis Presley. De biografische film *Elvis* verkent het leven en de muziek van Elvis Presley, gezien vanuit de relatie met zijn markante manager, kolonel Tom Parker. Het verhaal beschrijft de meer dan 20 jaar durende complexe dynamiek tussen Presley en Parker, van Presleys doorbraak tot aan zijn status als ongeëvenaarde superster, tegen de achtergrond van het veranderende culturele landschap en het verlies van onschuld in Amerika. Centraal staat één van de belangrijkste en invloedrijkste mensen in het leven van Presley: Priscilla Presley. De Australische filmregisseur Baz Luhrmann, bekend van o.a. *Romeo + Juliet*, *Moulin Rouge* en *The Great Gatsby* brengt *the King of Rock & Roll* terug tot leven op het grote scherm.

**Locatie:** CC om 14.00 uur, prijs: € 5 (inclusief drankje)

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

Vr. 21 april 2023

## Bolsterkaffee is gesloten om 13.00 uur wegens viering van de jubilarissen

Vr. 21 april 2023

## Venster op de wereld: Lieven Scheire – Artificiële intelligentie UITVERKOCHT



Zal jij ooit vragen aan je huiscomputer wat je moet aantrekken voor een bepaalde gelegenheid? De kans is groot. Zal de rechter zich ooit laten adviseren door Artificiële intelligentie om een strafmaat te bepalen? Ja, en wel binnenkort. Zal jij persoonlijk ooit bereid zijn een A.I.-systeem te gehoorzamen? Dat doe je nu al, als je naar Spotify luistert, een Waze-route volgt of de spam uit je mails laat filteren. Wat is dat nu eigenlijk, die Artificiële Intelligentie? Zijn het computers die kunnen denken zoals wij? Neen, nog lang niet, en misschien wel nooit. Maar A.I. geeft computers en apps wel vaardigheden, die ze tot nu toe nooit gehad hebben: gezichten herkennen, voorwerpen benoemen, menselijke taal begrijpen en ook spreken, tot zelfs het voorspellen van menselijk gedrag. Deze nieuwe kunstjes van de computer leiden tot verbluffende mogelijkheden, die langzaam maar zeker zichtbaar worden in ons dagelijks leven en in onze samenleving. Volgens sommigen is A.I., in combinatie met robotisering, het laatste puzzelstukje tot een volledig geautomatiseerd luilekkerland. *Fully Automated Luxury Communism, all watched over by machines and loving grace*. Of het zo'n vaart zal lopen, is verre van zeker. Maar dat A.I. vandaag al alomtegenwoordig is en ons leven verregaand zal veranderen in de nabije toekomst, dat staat vast.

**Locatie:** Cultuurcentrum om 20.15 uur, prijs: € 25

**Organisatie:** CC Maasmechelen

## De Bolster wuift Ria uit!



Op 1 mei gaat Ria op pensioen en daarom willen we haar graag even in de kijker zetten.

Lieve Ria,

*Dank je wel voor je jarenlange inzet in de Bolster, altijd met de glimlach. Niets was te veel voor je. De bezoekers en vrijwilligers kwamen altijd op de eerste plaats. Je had altijd tijd voor een babbeltje, een tasje koffie of een grapje. Vanaf mei zullen we het zonder jouw enthousiasme, en positiviteit moeten doen. We gaan je hier missen, maar hopen dat je af en toe nog eens binnenspringt. Weliswaar niet meer op te werken, maar om samen een lekkere cappuccino te drinken!*

*Niks moet, niks mag  
En dat mag nu elke dag  
Nog een zwaai en een dikke zoen,  
Geniet van je welverdiende pensioen!*



# APRIL 2023

**Ma. 24 april 2023  
t.e.m. 30 april**

## **Week van de Valpreventie: Wandel je mee? Samen in beweging!**

De cijfers liegen er niet om: één op drie thuiswonende oudere personen en één op twee bewoners van woonzorgcentra valt jaarlijks. 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 vindt plaats van 24 t.e.m. 30 april 2023 en staat in het teken van het belang van bewegen, waaronder regelmatig wandelen. Wandelen is gezond en is een goede manier om het risico op vallen te verkleinen. Daarnaast brengt het nog tal van andere gezondheidsvoordelen met zich mee. Tijdens de Week van de Valpreventie biedt het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen je heel wat tips en materialen aan die je hierbij kunnen helpen, zoals een wandelgids en een wandelactiviteit. Meer informatie en de verschillende valrisicofactoren kan je terugvinden op de website [www.valpreventie.be](http://www.valpreventie.be)

**Vr. 28 april 2023**

## **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 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**

### **MEI 2023**

**Ma. 1 mei 2023**

**Dag van de Arbeid: De Bolster is gesloten**

**Di. 16 mei 2023**

**Aspergemenù € 14 – inschrijven vanaf 2 mei**

**Do. 18 mei 2023**

**O.H. Hemelvaart: De Bolster is gesloten**

**Vr. 19 mei 2023**

**Brugdag: De Bolster is gesloten**

**Di. 23 mei 2023**

**Computerontbijt i.s.m. PCVO**

**Vr. 26 mei 2023**

**Zoete namiddag met de Bolsterband**

**Ma. 29 mei 2023**

**Pinkstermaandag: De Bolster is gesloten**





# ACTIVITEITEN

## 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.

Hoe doe je dit?

1. Surf naar [www.dcdebolster.be](http://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 'Home'-knop.

 Dienstencentrum De Bolster Home



Kies de wijkwerking:

Start met DeBolster

Start met Bijeen

Start met Het Contact

Start met De Dreef

Start met De Mèrt

Start met Lavendel

Start met Goed Gevoel

Start met Ukever Sjaket

# APRIL 2023

## 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

Vrijdagvoormiddag 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

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

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

### Gezelschapsspelletjes en kaarten **NIEUW**

Rummikub, kaarten, scrabble, mens erger je niet,...

Elke vrijdag (behalve de laatste vrijdag van de maand) van 13.30 uur tot 16.00 uur

### Zoete namiddag met de Bolsterband

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



Elke 1<sup>ste</sup> en 3<sup>de</sup> maandag van de maand

**Veer Same**, Wijkcentrum, Molenstraat 164, **Meeswijk**

Inschrijven tot de vrijdag 12 u voor de samenkomst



Elke 2<sup>de</sup> en 4<sup>de</sup> maandag van de maand

**Lavendel**, Wijkcentrum, Kannegatstraat 37, **Boorse**

Inschrijven tot de vrijdag 12 u voor de samenkomst



Elke 1<sup>ste</sup> en 3<sup>de</sup> 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<sup>de</sup> en 4<sup>de</sup> vrijdag van de maand

**Bijeen**, Gemeenschapscentrum, Hoekstraat 1, **Opgrimbie**

Inschrijven tot de woensdag 12 u voor de samenkomst



Elke 1<sup>ste</sup> en 3<sup>de</sup> donderdag van de maand

**Het Contact**, zaal Concordia, Oude Baan 205A, **Vucht-Mariaheide**

Inschrijven tot de dinsdag 12 u voor de samenkomst



Elke 2<sup>de</sup> en 4<sup>de</sup> donderdag van de maand

**Ukever Sjakel**, zaal Het Sjeurke, Herkvelddstraat 36, **Uikhoven**

Inschrijven tot de dinsdag 12 u voor de samenkomst



Elke 1<sup>ste</sup> en 3<sup>de</sup> vrijdag van de maand

**De Dreef**, Parochiecentrum Leut, Dreef 149, **Leut**

Inschrijven tot de woensdag 12 u voor de samenkomst

**Save the date**

*Wandel je mee?*  
*Samen in beweging!*

12<sup>de</sup> Week van de Valpreventie  
24 - 30 april 2023

Vlaanderen logo GEZOND LEVEN Valpreventie.be Expertisecentrum Val- en factuureprevalentie Vlaanderen

