



# Dienstencentrum De Bolster PROGRAMMA JULI EN AUGUSTUS 2023

**DIENSTENCENTRUM DE BOLSTER IS GESLOTEN OP**

**Dinsdag 11 juli: Vlaamse feestdag  
Vrijdag 21 juli: Nationale feestdag  
Dinsdag 15 augustus: O.L.V. Hemelvaart**



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 JULI EN AUGUSTUS 2023

Ma. 3 jul 2023  
t.e.m vr. 7 jul



### Internationale week

Deze week staat volledig in het teken van Internationale lekkernijen. Hoeve Gervan verwent ons met wereldse menu's.

#### Maandag 3 juli: Spaans

Tomatensoep, paëlla met vis en kip, crema catalana

#### Dinsdag 4 juli: Italiaans

Minestrone soep, pasta, tiramisu

#### Woensdag 5 juli: Grieks

Courgettesoep met munt, souvlaki met Griekse salade en frietjes, Griekse yoghurt met honing en walnoten

#### Donderdag 6 juli: Turks

Linzensoep, Turks broodje met gyros en salade, baklava

#### Vrijdag 7 juli: Frans

Uiensoep met kaas, coq au vin met boontjes en puree, chocomousse

**Locatie: Bolsterkaffee, prijs: € 7,50, 12.00 uur tot 13.00 uur**

**Op voorhand inschrijven!**

Di. 4 juli 2023



### NIEUW: Ademsessies in de Bolster

Heb je nood aan rust en een gevoel van diepe ontspanning?

Door een sessie harmoniserend ademen komt er meer zuurstof in je cellen en gaan deze trillen. Door deze trilling in combinatie met drukpunten om de energie te sturen, komt er een diepere ontspanning in het lichaam.

Wil je hier meer over weten: [www.chamika.be](http://www.chamika.be) of facebook: Chamika Chantal.

De eerste sessie kost €15. Indien het je bevalt, kan je nadien inschrijven voor 5 sessies voor €75.

Het gaat steeds door in kleine groepjes van 4 personen. Indien er voldoende interesse is, kan een tweede groepje doorgaan.

**Locatie: De Bolster van 10.00 uur tot 11.30 uur, prijs: € 15**

**Op voorhand inschrijven!**

**Begeleiding: Chantal Coyette**

Do. 6 juli 2023

Do. 20 juli 2023

### Bloeddruk- en gewichtsmeting

**Locatie: Bolsterkaffee, 13.00 uur tot 16.00 uur, prijs: gratis**

Vr. 7 juli 2023



### Zomer inzetten met cocktails en mocktails op ons terras!

We zetten de zomer in met een gezellige zomerbar op ons zonnige terras. Kom proeven van onze heerlijk frisse cocktails en mocktails en waan je in een beachbar in een vakantie-oord!

**Locatie: Terras van de Bolster (Bolsterkaffee bij slecht weer), 13.00 uur tot 16.00 uur, prijs: € 2 per cocktail/mocktail**

Di. 11 juli 2023

**Vlaamse Feestdag: De Bolster is gesloten**

**GESLOTEN**

# JULI EN AUGUSTUS 2023

## ACTIVITEITEN JULI EN AUGUSTUS 2023

Do. 13 juli 2023

### Uitstap naar de Wissen in Stokkem

Vandaag staat er een leuke uitstap naar de Wissen in Stokkem op het programma. We vertrekken vanuit de Bolster en carpoolen naar Stokkem. Ter plaatse bezoeken we het visit center waar momenteel 2 expo's lopen: 'Fauna en Flora' en 'Kunst aan de Maas'. Nadien gaan we gezellig lunchen in Brasserie de Wissen. Om af te sluiten maken we een wandeling in natuurgebied Negenoord. De groene wandellus neemt ons mee naar de uitkijktoren en is 2,5 km lang. Voor de liefhebbers zijn er ook langere routes. **Locatie: samenkomst in de Bolster om 10.30 uur, van hieruit carpoolen we naar Stokkem, prijs: kosten van je maaltijd en drank, inschrijven voor 6 juli!**

Do. 13 juli 2023

### Samen lezen: Omdat verhalen deugd doen

Do. 27 juli 2023

We ontmoeten mekaar tweewekelijks om naar sterke verhalen en mooi gedichten te luisteren. We praten nadien over de tekst. Herken je jezelf in het verhaal? Heb je er affiniteit mee? Raakt het je?

Er wordt gelezen voor het plezier. En omdat verhalen soms deugd kunnen doen.

**Locatie: De Bolster van 9.30 uur tot 11.30 uur, prijs: gratis**



Do. 13 juli 2023

### DIGIPUNT BOLSTER

Do. 27 juli 2023

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 via mail naar [debolster@maasmechelen.be](mailto:debolster@maasmechelen.be)

**Locatie: De Bolster, van 13.00 uur tot 15.30 uur, maak op voorhand een afspraak, prijs: gratis**



Vr. 14 juli 2023

### NIEUW: Kleuren voor volwassenen!

Vr. 11 aug 2023

Kinderen weten het al lang, kleuren is leuk! Maar kleuren is allang niet meer alleen voor kinderen. Maar waarom zou je het doen vraag je je af? Wist je dat kleuren voor volwassenen meer gericht is op je mentale welzijn en gezondheid? Het is bijvoorbeeld de perfecte manier om even te *unpluggen*. 30 minuten is al genoeg om jezelf (en je hersens) even te laten ontspannen. Kleuren heeft een kalmerend effect, veel mensen ervaren het zelfs als meditatie. Kom dus gezellig samen met ons kleuren in het Bolsterkaffee. Je kan je eigen materiaal meebrengen of gebruik maken van ons materiaal.

**Locatie: Bolsterkaffee, prijs: gratis, 13.30 uur tot 16.00 uur**



Di. 18 juli 2023

### Activiteit: Grootouders en kleinkinderen: Zomerknutselen

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 Zomer. We maken vandaag een leuke ijscowagen. Alle leeftijden zijn welkom! Breng je zelf even een rechthoekige melk- of fruitsapbrik van 1L mee?

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

**Begeleiding: Krysia Dus en Suzanne Schobben**





# ACTIVITEITEN

Vr. 21 juli 2023 Nationale Feestdag: De Bolster is gesloten

GESLOTEN

Vr. 28 juli 2023 **Zoete namiddag**  
Muziek, zingen en gezellig samenzijn met een kopje koffie en een zoetje!  
**Locatie: Bolster, prijs: gratis, 13.30 uur tot 16.30 uur**

Vr. 4 aug 2023 **Activiteit: Grootouders en kleinkinderen: Spel- en pannenkoeknamiddag**



We spelen spellen in de Bolstertuin zoals Kubben en sjoelen en ondertussen bakken onze vrijwilligers heerlijke pannenkoeken. Tijdens de pauze kunnen de kinderen hun pannenkoek zelf versieren met allerlei lekkere toppings en nadien gezellig opeten. Dat wordt smullen!

**Locatie: Bolsterkaffee en tuin, van 13.30 uur tot 15.30 uur, prijs: € 2, op voorhand inschrijven, begeleiding: Krysia Dus**

Do. 10 aug 2023 **Samen lezen: Omdat verhalen deugd doen**

Do. 24 aug 2023



We ontmoeten mekaar tweewekelijks om naar sterke verhalen en mooi gedichten te luisteren. We praten nadien over de tekst. Herken je jezelf in het verhaal? Heb je er affiniteit mee? Raakt het je?  
Er wordt gelezen voor het plezier. En omdat verhalen soms deugd kunnen doen.

**Locatie: De Bolster van 9.30 uur tot 11.30 uur, prijs: gratis**

Do. 10 aug 2023

Do. 24 aug 2023



**DIGIPUNT 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 via mail naar [debolster@maasmechelen.be](mailto:debolster@maasmechelen.be)

**Locatie: De Bolster, van 13.00 uur tot 15.30 uur, maak op voorhand een afspraak, prijs: gratis**

Di. 15 aug 2023

**Onze lieve Vrouw Hemelvaart: De Bolster is gesloten**

Di. 17 aug 2023



**Activiteit: Beweeg je fit terwijl je zit**

Vandaag steken we onze handen en benen in de lucht terwijl we dansen vanop onze stoel. Marleen kiest herkenbare liedjes van 'toen' en leet de passen stap voor stap uit. Dit is een ideale activiteit om het m al te verteren.

**Locatie: Bolsterkaffee, van 13.30 uur tot 15.00 uur, gratis, deelnemers**

GESLOTEN

# JULI EN AUGUSTUS 2023

Di. 22 aug 2023



## Activiteit: Grootouders en kleinkinderen: Zomerknutselen

Vandaag beide we opnieuw een knutselactiviteit aan voor grootouders en kleinkinderen en knutselen we weer rond het thema Zomer. Alle leeftijden zijn welkom!

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

**Begeleiding: Krysia Dus en Suzanne Schobben**

Vr. 25 aug 2023



## BBQ in de Bolster

Na het grote succes van vorig jaar, bieden we dit jaar opnieuw een BBQ aan om de zomer af te sluiten. We voorzien 3 soorten vlees, salades, brood en sausjes. Daarna gooien we de benen los tijdens de zoete namiddag.

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

**Inschrijven vanaf 12 augustus**

Vr. 25 aug 2023



## Zoete namiddag

Na de BBQ kan je de calorieën weer verbranden op onze dansvloer met muziek van de Bolsterband. Muziek, zingen en gezellig samenzijn met een kopje koffie en een zoetje. Meer moet dat niet zijn!

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

Di. 29 aug 2023

## Activiteit: Grootouders en kleinkinderen: Vlaamse kermis

We sluiten de zomer af met een heuse Vlaamse kermis. De kleinkinderen kunnen kennis maken met de spelletjes die oma en opa vroeger ook speelden. Oma en opa kunnen herinneringen ophalen en natuurlijk zelf ook een kansje wagen!

**Locatie: Bolstertuin, prijs: gratis, 13.30 uur tot 15.30 uur**

**Op voorhand inschrijven!**

## Koppeldansen



Vanaf 14 september starten we weer om de 2 weken met koppeldansen. Wegens het gebruik 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, op donderdag van 13.30 uur tot 14.30 uur, prijs: gratis, op voorhand inschrijven!**



# ACTIVITEITEN

## 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 – in de zomervakantie om de 2 weken, start op 14 juli!**

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

### **Zoete namiddag met de Bolsterband**

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

# JULI EN AUGUSTUS 2023

## **COMPUTERCURSUSSEN NAJAAR 2023**

**Start schooljaar op 12 september**

Haal alles uit je Windows PC

Communiceren met je Windows PC

Windows PC Project 8

Office 365 geavanceerd

Apple: communiceren met je iPad/iPhone

Apple: Update IOS 16 vervolg

Android: vlotter werken met je smartphone/tablet

Android: haal alles uit je smartphone/tablet

Android: communiceren met je smartphone/tablet

Videobewerking op PC – project (vervolg)

Complexe presentaties (Powerpoint)

Workshop: ICT in het dagelijks leven (5 lessen)

Workshop: Sociale Media (5 lessen)

Prijs voor een lessenreeks van 17 lessen bedraagt € 95.

Voor de workshops betaal je € 35.

Inschrijven doe je best in de voormiddag. Tel: 089 48 28 50

i.s.m. PCVO Limburg

## **TAALCOURSUSSEN NAJAAR 2023 INFORMEER GERUST!**



2 lesmomenten ENGELS (beginners-vervolg en gevorderden)

3 lesmomenten SPAANS (beginners-vervolg, gevorderden en  
praatgroep vergevorderden)

2 lesmomenten ITALIAANS (beginners-vervolg en vergevorderden)

Welk lesmoment je kan kiezen is afhankelijk van je niveau,  
informeer bij Ilse of aan het onthaal.

Er bestaat ook de mogelijkheid om een proefles te volgen.

Prijs voor een lessenreeks van 10 lessen bedraagt € 15.

Inschrijven doe je best in de voormiddag. Tel: 089 48 28 50.

SCAN ME



## Dagelijkse buurtmaaltijden in de Bolster

Ook tijdens de zomermaanden kan je elke dag komen eten in De Bolster. Elke werkdag om 12.00 uur serveren wij een drie gangenmenu (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. Scan de QR code, ontdek ons menu en reserveer online.

## Bloemschikken najaar 2023

Je kan vanaf nu al inschrijven voor de nieuwe cursus die start in september 2023



1 keer per maand op dinsdag  
Telkens van 13.00 uur tot 16.00 uur  
Prijs: € 60 voor 10 lessen  
Lesgever: Paul Smeets  
i.s.m. PCVO Limburg

## 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 voor 10 lessen**  
**Start: 4 september**



## Crea-lessen



Ben je creatief aangelegd maar heb je zelf niet altijd inspiratie om iets leuks te maken? Sluit je dan aan bij de crea-lessen van Suzanne Schobben. Zij brengt voorbeeldjes mee en begeleidt je indien nodig. De groep komt 1 keer per maand samen om gezellig samen te knutselen.

**Locatie: De Bolster, op vrijdag 7 juli en vrijdag 11 augustus van 13.30 uur tot 16.00 uur, prijs: gratis**