

DIENSTENCENTRUM CICINDRIAHUIS

ACTIVITEITEN BUNDEL

Door de uitbraak van het coronavirus is het Cicindriahuis gesloten en kun je ons dus niet bezoeken.

**GEEN PROBLEEM! WIJ
BRENGEN HET
CICINDRIAHUIS TOT BIJ JOU!**

Veel plezier met al deze activiteiten en hopelijk zien we elkaar snel weer!



BESTE BEZOEKER

We hebben 2020 samen met heel wat gezelligheid ingezet totdat het coronavirus zijn intrede deed. Het Cicindriahuis was nog nooit zo lang leeg: geen activiteiten, geen maaltijdmomenten, geen babbels, geen gelach en geen tranen. Enkel wat telefoontjes naar elkaar. Dit zijn voor iedereen ongeziene taferelen. Wat missen we onze bezoekers!

We kunnen je al laten weten dat het Cicindriahuis al zeker **gesloten** blijft tot en met **zondag 7 juni 2020**. We hopen dat we je daarna, in alle veiligheid, opnieuw mogen verwelkomen. Hierover krijg je later zeker en vast nog meer informatie.

Hoe moeilijk de situatie voor je ook is: hou vol! Alle gesprekken, activiteiten en leuke momenten samen gaan voor ons allemaal nog eens zo waardevol zijn.

Het zijn voor iedereen onzekere tijden. Onze activiteitenkalender maken we altijd ruim op voorhand, maar nu kunnen we nog niet met zekerheid zeggen wanneer we onze deuren weer mogen openen en hoe onze activiteiten er zullen uitzien. Daarom ontvang je later een **speciale editie** van de activiteitenkalender. Zo kunnen we korter op de bal spelen bij eventuele wijzigingen van de maatregelen.

Je kunt in deze bundel alvast enkele leuke activiteiten terugvinden die je thuis vanuit je zetel kunt doen. Wij hopen dat je er veel plezier aan beleeft, maar wat we je nog het meest van al toewensen is dat we het plezier snel weer met elkaar kunnen delen.

Wist je dat er in maart ook al een activiteitenbundel werd gemaakt? Deze kun je terugvinden op onze Facebookpagina (@zorgbedrijfsintruiden) of via onze website (www.zorgbedrijfsintruiden.be). Wil je deze eerste activiteitenbundel ook per post ontvangen? Geef ons dan een seintje! Zo brengen we het Cicindriahuis tot leven in jouw woonkamer.

Hou je gezond en tot snel!

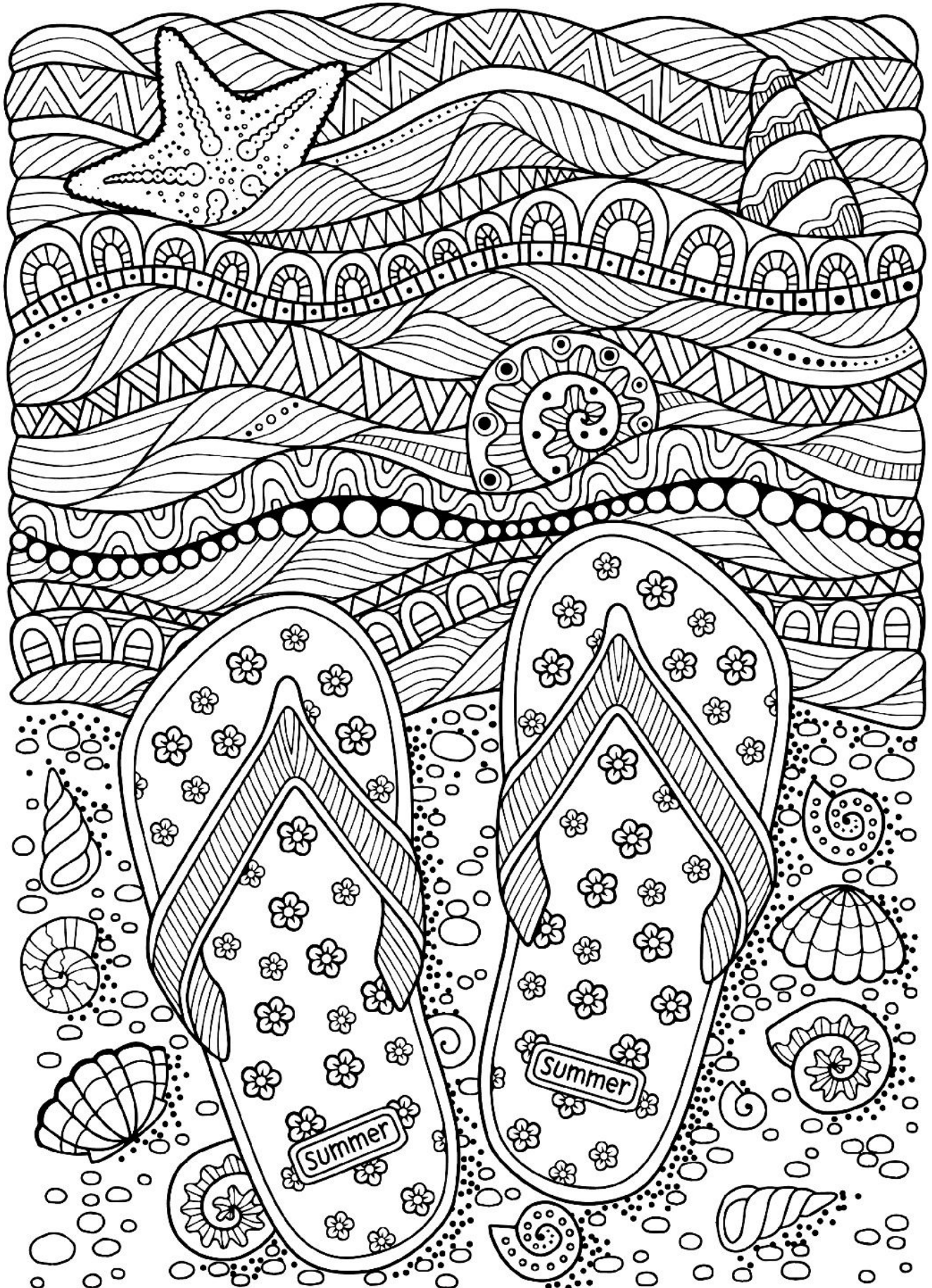
Birte Maes, centrumleider

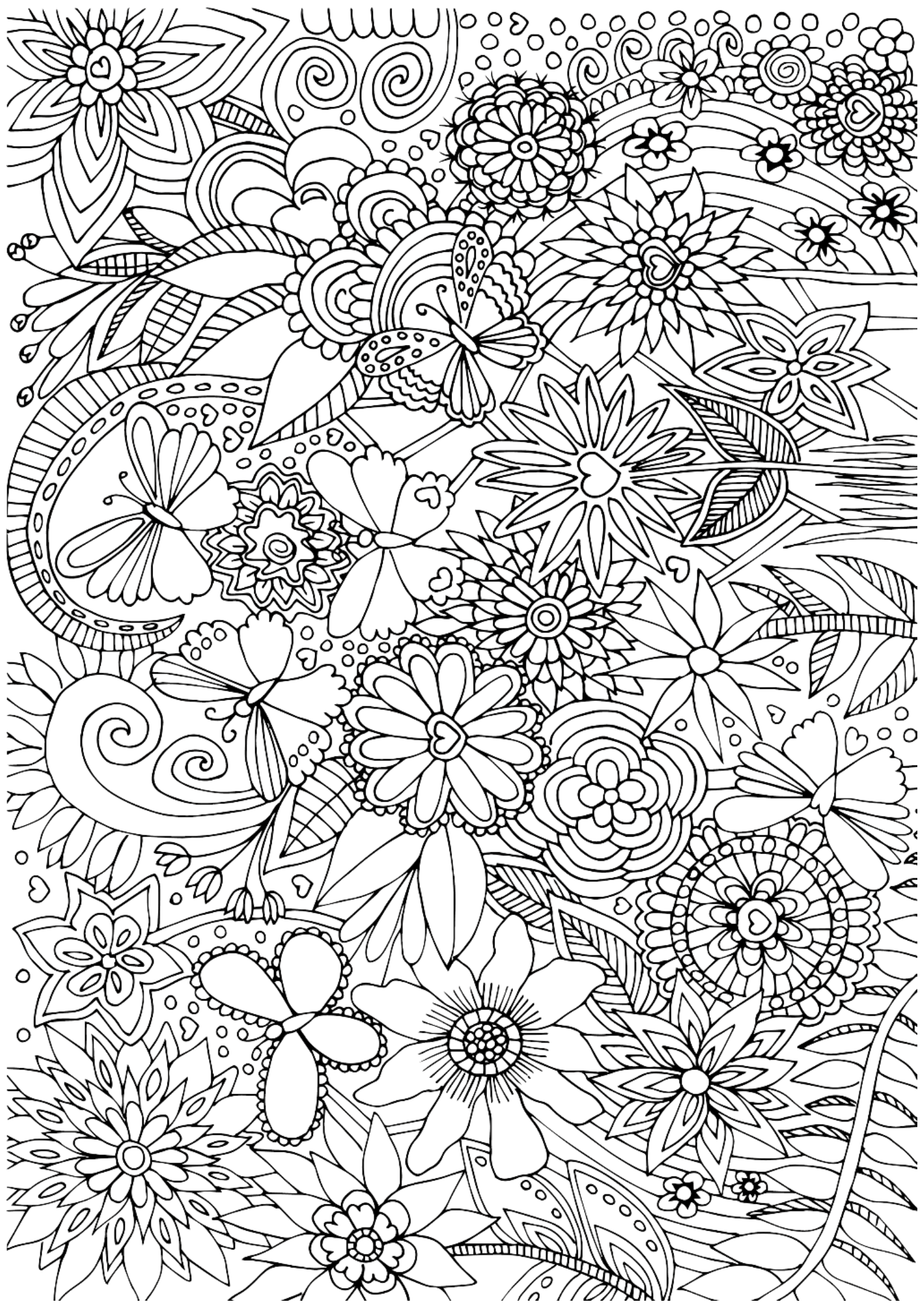
Inhoud

Kleurplaat voor volwassenen	7
Zeeslag	9
Knutselen met huishoudmiddelen	15
Online vrijetijdsaanbod	19
Doe mee met de #blijfinuwkot challenges	19
Herken jij alle films?	21
Herken jij de liedjes?	22
Tijd voor een nieuwe taal!.....	23
Kook iets lekkers	30
Verstuur postkaartjes.....	32
Kom thuis helemaal tot rust met enkele meditatie oefeningen	33
Oplossingen puzzels	35

Kleurplaat voor volwassenen

Kleuren voor volwassenen is weer helemaal hip! Het is een ideale manier om je zinnen te verzetten en heeft een rustgevend effect. Probeer jij deze zomerse kleurplaat voor volwassenen ook uit?

















Zeeslag

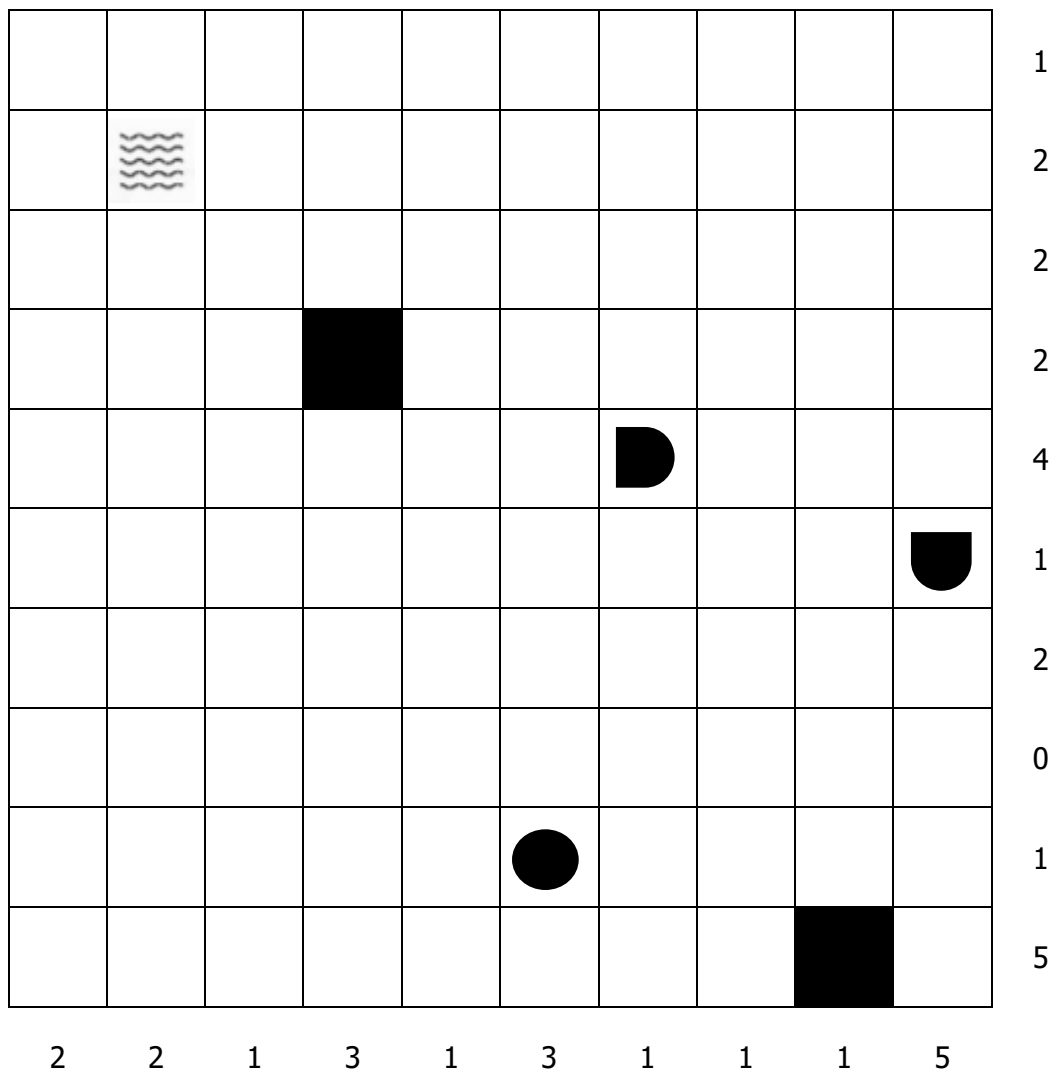
Een bezoekje aan de kust zal er wellicht nog niet meteen inzitten, maar niet getreurd! Vanuit jouw huiskamer kun je zelf met de boten spelen. Ken jij het leuke spelletje 'Zeeslag' al? Zeker het proberen waard! De oplossingen vind je achteraan in deze bundel.












Speluitleg

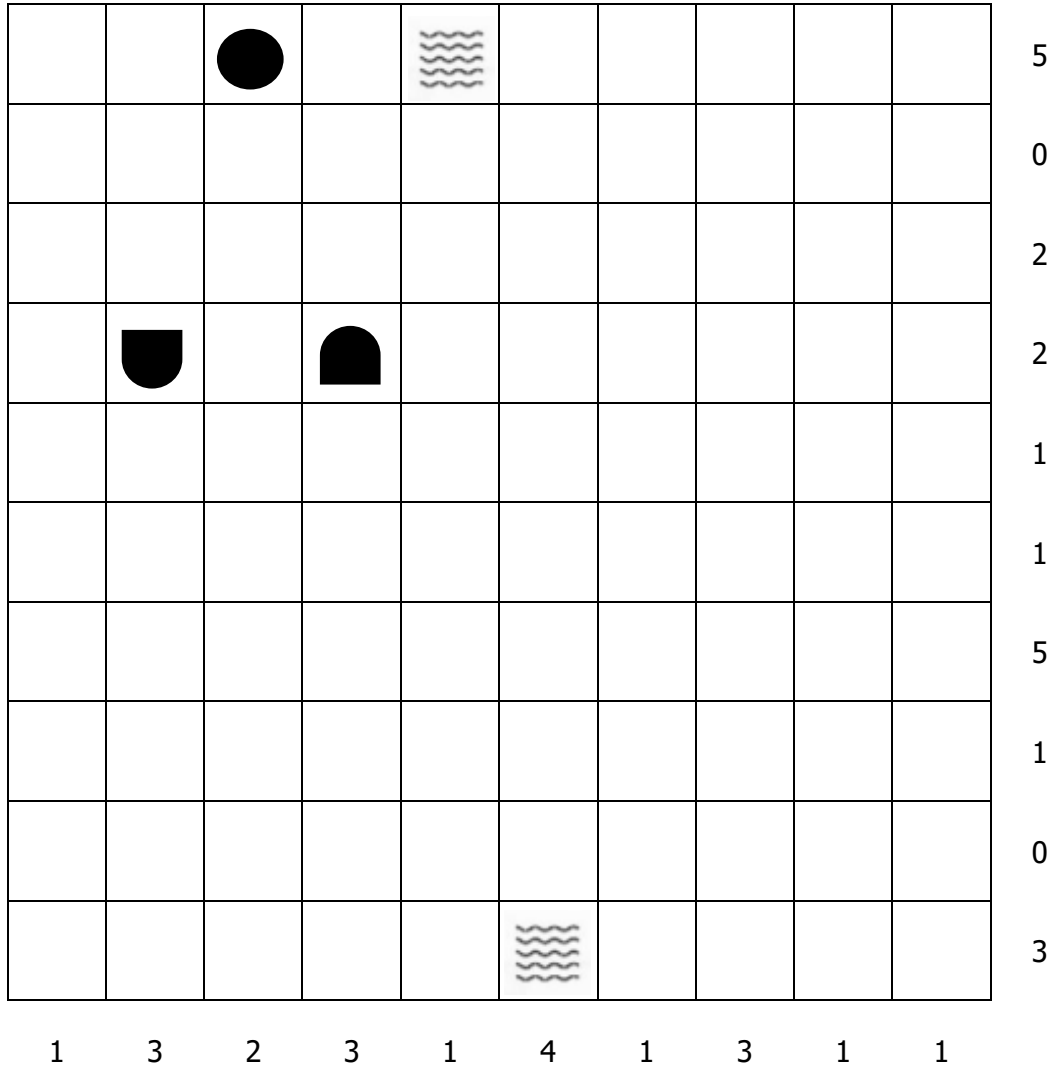
De schepen liggen horizontaal of verticaal en raken elkaar nergens, ook niet diagonaal. De cijfers buiten het diagram geven aan hoeveel scheepsdelen er in de betreffende rij of kolom te vinden zijn.













Puzzels

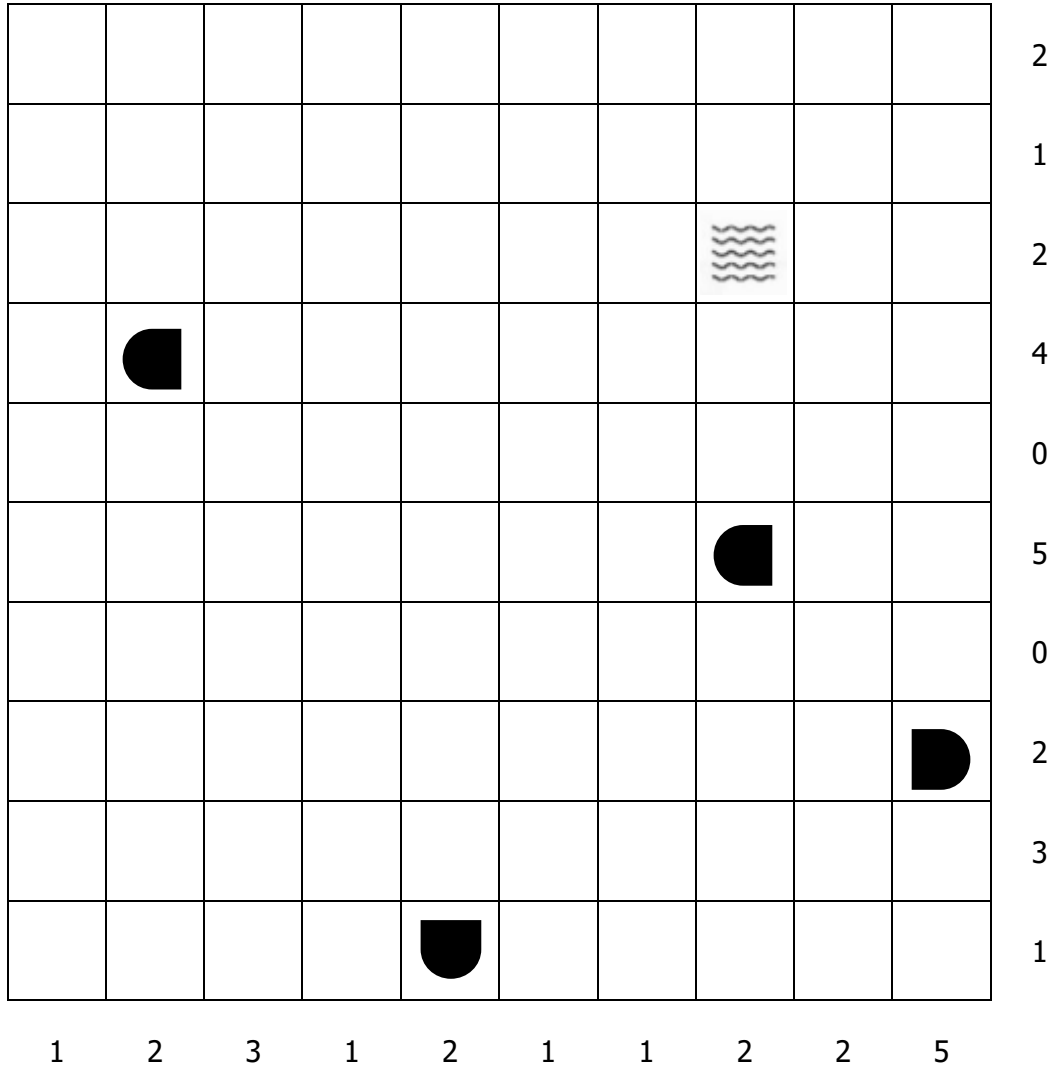
Water  Kruisers   Slagschepen  
 Torpedojagers    Onderzeeërs    














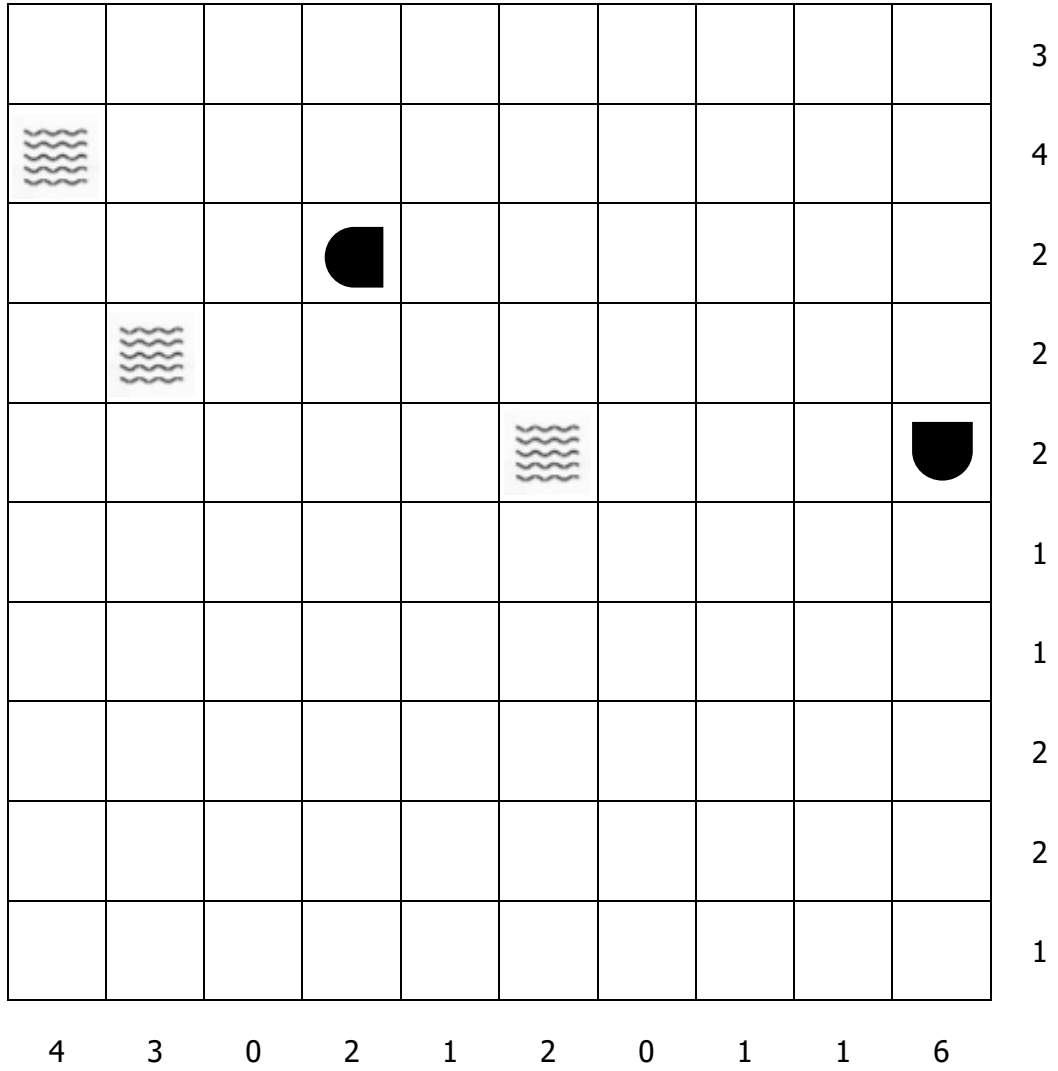
Water  Kruisers   Slagschepen 
 Torpedojagers    Onderzeeërs    




Water  Kruisers   Slagschepen  
 Torpedojagers    Onderzeeërs    





Water  Kruisers   Slagschepen 
 Torpedojagers    Onderzeeërs    



















Water 





Kruisers  

Slagschepen  

Torpedojagers    Onderzeeërs    

										3
										1
										1
										3
										4
										0
										4
										1
										1
										2
3	4	2	2	1	0	1	1	2	4	

Water  Kruisers   Slagschepen 
 Torpedojagers    Onderzeeërs    

										5
										1
										1
										1
										2
										4
										1
										1
										3
										1
2	2	0	1	5	1	3	1	2	3	

Knutselen met huishoudmiddelen

In deze rubriek zijn heel wat leuke ideeën te vinden om zelf interieurspulletjes te maken. Kijk eens rond en knutselen maar!

1 BONTE BLIKVANGERS



Gooi je **conservenblikken** niet zomaar in de PMD-zak. Met wat creativiteit maak je er deze toffe tuinverlichting van.

Zo ga je te werk:

1. Boor met een boormachine (of sla met een hamer en een spijker) een gaatjespatroon in je blik.
2. Geef het met spuitlak een kleurtje en laat drogen. Spuit indien nodig een tweede laag verf en laat goed drogen.
3. Plaats een kaarsje in je blik, en klaar!

2 BIJZONDERE BOKALEN



Heb je nog een handvol **glazen bokalen** thuis staan (denk aan saus-, confituur- of groentebokalen)? Knutsel dan deze opvallende tuinverlichting in elkaar. Mooi voor buiten én binnen.

Zo ga je te werk:

1. Ontvet de glazen bokalen grondig met wat afwasmiddel, een speciale ontvetter of azijn.
2. Wikkel wat touw rond de bokaal en geef 'm een kleurtje met spuitlak. Laat goed drogen. Spuit, indien nodig, een tweede laag verf. Laat weer drogen.
3. Haal voorzichtig het touw weg en plaats er een kaarsje in.

3 HOOGVLIEGERS



Met wat touw en een kaarsje worden **glazen yoghurtpotjes** in een mum van tijd dwaallichtjes in je tuin. Heel romantisch!

Zo ga je te werk:

1. Ontvet yoghurtpotjes grondig met afwasmiddel.
2. Bind een touw vast aan de bovenkant van je potje.
3. Zoek een gezellig plekje uit in je tuin of op je terras, en hang de potjes op.
4. Plaats er een kaarsje in, en klaar!

4 KNAP KANTWERK



Zo ga je te werk:

1. Meng wat behanglijm met water.
2. Blaas een ballon op en zet die met de knoop naar beneden in een glas of een kom.
3. Drapeer het kanten lapje gelijkmatig over de ballon.
4. Bestrijk het kantje zorgvuldig met het lijmengsel. Laat drogen.
5. Voelt het mandje stijf aan? Dan is het droog genoeg.
6. Haal de ballon er heel voorzichtig uit.

Online vrijetijdsaanbod

Ben je handig met de computer? Dan kun je ook online heel wat leuke activiteiten terugvinden. Publiq, specialist in communicatie van het gevarieerde, publieke vrijetijdsaanbod, verzamelde samen met de sector heel wat digitaal aanbod dat gratis toegankelijk is. Zo zijn er virtuele museumtours. Je kunt opnames bekijken van de beste concerten en podiumvoorstellingen, van opera tot rockconcerten tot poppentheater. Er zijn online voorleesurtjes voor kinderen én volwassenen en heel wat mooie films.

Interesse? Neem gerust een kijkje op www.UITInhuis.be

Doe mee met de #blijfinuwkot challenges

Kun jij de juiste antwoorden vinden op volgende hersenbrekers?



#BLIJFINUWKOT CHALLENGE

WELK GETAL ZOEKT ONZE PROFESSOR?



ALS
12 21
23 43
34 65
41 79
DAN
62 ??

EEN INITIATIEF VAN NATUUR EN WETENSCHAP VZW

#BLIJFINUWKOT CHALLENGE

WELK WOORD ZOEKEN WE?

π D A K K
K K

#BLIJFINUWKOT CHALLENGE

JE MAG MAAR SLECHTS 2 LUCIFERS VERPLAATSEN OM VAN DE TWEE DRIEHOEKEN, VIER DRIEHOEKEN TE MAKEN. WEET JIJ HOE DAT MOET?



Een tip: de lucifers mogen elkaar overlappen. Ze kunnen dus over elkaar heen liggen om zo misschien driehoeken te maken.

Herken jij alle films?

Kun jij alle filmtitels raden die hieronder zijn afgebeeld?

- | | | |
|-----|-----|-----|
| 1: | 11: | 21: |
| 2: | 12: | 22: |
| 3: | 13: | 23: |
| 4: | 14: | 24: |
| 5: | 15: | 25: |
| 6: | 16: | 26: |
| 7: | 17: | 27: |
| 8: | 18: | 28: |
| 9: | 19: | 29: |
| 10: | 20: | 30: |



Herken jij de liedjes?

- | | |
|----|-----|
| 1: | 9: |
| 2: | 10: |
| 3: | 11: |
| 4: | 12: |
| 5: | 13: |
| 6: | 14: |
| 7: | 15: |
| 8: | |

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.
- 12.
- 13.
- 14.
- 15.

Tijd voor een nieuwe taal!

In de vorige activiteitenbundel leerde je al je eerste woordjes Frans.

Heb je deze al onder de knie? Dan is het nu tijd voor een nieuwe uitdaging! Leer wat Engels!

Maandag	Monday
Dinsdag	Tuesday
Woensdag	Wednesday
Donderdag	Thursday
Vrijdag	Friday
Zaterdag	Saturday
Zondag	Sunday

januari	January
februari	February
maart	March
april	April
mei	May
juni	June
juli	July
augustus	August
september	September
oktober	October
november	November
december	December

0	zero
1	one
2	two
3	three
4	four
5	five
6	six
7	seven
8	eight
9	nine
10	ten
11	eleven
12	twelve
13	thirteen
14	fourteen
15	fifteen
16	sixteen
17	seventeen
18	eighteen
19	nineteen
20	twenty

Zeggen hoe je heet / jezelf voorstellen

Nederlands	Engels
Ik ben ...	I am...
Ik heet...	My name is ...
Mijn naam is...	My name is...
Ik zal mezelf even voorstellen aan u	I'll introduce myself to you

Nederlands

Wat is je naam/ hoe heet je?

Wie ben je?

Fijn je te ontmoeten/ aangename kennismaking

Waar kom jij vandaan?

Ik kom uit...

Waar woon jij?

Hoe oud ben je?

Hoe gaat het met je?

Engels

What is your name?

Who are you?

Nice to meet you!

Where are you from?

I am from...

Where do you live?

How old are you?

How are you?

Nederlands

hallo

hoi/hey

goededag

goedemorgen

goedemiddag

goedenavond

hartelijk welkom

geachte

meneer, mevrouw, juffrouw,...

Engels

● hello

● hi

● good day

● good morning

● good afternoon

● good evening

● heartily welcome / ● a warm welcome

● dear

● Mr., Dr, Mrs, miss, Ms

Nederlands	Engels
Tot ziens / Tot later	• See you later!
vaarwel	• good bye
Tot straks/ Tot gauw	• See you soon!
Tot morgen / Tot volgende week...	• See you tomorrow/ see you next week...
doei/ daag!	• bye
Nog een prettige dag	• Have a nice day
goedenacht/ goede avond	• good night / • good evening
Vriendelijke groeten	• Kind regards
Hoogachtend	• Yours sincerely
Nederlands	Engels
ja	• yes
nee	• no
dank u / dank je (wel)	• thank you / • thanks
Hartelijk bedankt	• Thanks a lot / • thank you very much
Bedankt om te helpen	• Thanks / • Thank you for helping me
Dat is zéér vriendelijk van u	• That's so kind of you
Alsjeblieft/ alstublieft	• Please
Graag gedaan	• You're welcome / • My pleasure
Geen probleem/ dat is geen moeite	• No problem

Kleur	Engels
rood	red
oranje	orange
geel	yellow
groen	green
blauw	blue
indigo	indigo
violet	violet

Schrijf dit in het Engels

Zij is een vrouw en ik ben een meisje.

is eat an he She I am and a
woman girl a apple

Schrijf dit in het Engels

Ik **drink** en ik eet.

and the eat drink I I drinks eats
water

Schrijf dit in het Engels

Ik ben een vrouw.

boy woman girl I am a man

Kun jij deze menukaart al vertalen?



Menu	
Starters	
Soup.....	€ 4,50
Bread.....	€ 3,00
Chips.....	€ 4,50
Main courses	
Spaghetti.....	€7,00
Chicken.....	€7,00
Steak.....	€8,50
French fries.....	€4,50
Cheese.....	€7,00
Desserts	
Ice cream.....	€3,50
Pie.....	€4,50

De gevorderden in Engels kunnen alvast weer beginnen oefenen door deze liedjestekst te vertalen:

Frank Sinatra - My Way

And now, the end is near
And so I face the final curtain
My friend, I'll say it clear
I'll state my case, of which I'm certain

I've lived a life that's full
I've traveled each and every highway
And more, much more than this
I did it my way

Regrets, I've had a few
But then again, too few to mention
I did what I had to do
And saw it through without exemption

I planned each charted course
Each careful step along the byway
And more, much more than this
I did it my way

Yes, there were times, I'm sure you knew
When I bit off more than I could chew
But through it all, when there was doubt
I ate it up and spit it out
I faced it all and I stood tall
And did it my way

I've loved, I've laughed and cried
I've had my fill my share of losing
And now, as tears subside
I find it all so amusing

To think I did all that
And may I say not in a shy way
Oh no, oh no, not me
I did it my way

For what is a man, what has he got
If not himself, then he has naught
To say the things he truly feels
And not the words of one who kneels
The record shows I took the blows
And did it my way

Yes, it was my way

Kook iets lekkers

Maak een lekkere Pasta pesto, zowel lekker koud als warm!



Ingrediënten

- 300 gr pasta
- 400 gr kipfilet (in stukjes)
- 1 ui
- 250 ml room
- 250 gr cherry tomaatjes
- peper en zout
- scheutje olijfolie
- 60 gr pijnboompitten (geroosterd)
- Handje rucola
- 4 eetlepels pesto ([zelfgemaakte pesto](#) of kant en klaar)

 Zet alles op je lijst +

Bereiding

Snipper het uitje en fruit even aan in een scheutje olijfolie. Voeg de blokjes kip toe en bak ongeveer 5 minuten. Kook ondertussen de pasta gaar. Voeg de (zelfgemaakte) pesto en room toe aan de kip en roer goed door. Proef nog even of er nog peper of zout bij moet.



Laat de pestosaus een paar minuutjes zachtjes pruttelen. Voeg dan de gekookte pasta toe en schep er doorheen. Halveer de tomaatjes en roer ook door de pasta pesto en verwarm nog een minuutje mee. Serveer de pasta pesto in de pan of op een bord met een handje rucola en de geroosterde pijnboompitten.

Tip: deze pasta pesto is ook lekker met geraspte kaas. Gebruik ook eens stukjes vegetarische kip voor een vegetarische variant op de kip pesto.

Een verfrissend ijsje? Dat kun je ook maken zonder ijsmachine!

Roomijs maken zonder machine

Om roomijs te maken start je van een **basismengsel**, dat je nadien invriest. Die basis bestaat uit **room, volle melk, eieren en suiker**. Voor 1 liter ijs doe je het volgende:

1. Breng 300 ml volle melk aan de kook, samen met het merg van 2 vanillestokjes en 90 g suiker. Zorg dat de melk tot net onder het kookpunt blijft
2. Klop in een andere kom 5 eidooiers los met nog eens 90 g suiker tot een gladde massa. Schep nadien lepel per lepel de melk bij het suiker-ei mengsel. Roer goed door en breng weer aan de kook. Opgelet: laat het niet koken! Het mengsel is klaar wanneer je met de achterkant van een houten lepel een streep kunt trekken op de bodem van de kookpot, zonder dat het mengsel zich terugtrekt.
3. Laat het mengsel volledig afkoelen. Dek het af om te voorkomen dat er een velletje op komt. Wanneer het mengsel afgekoeld is, meng je er 300 ml room onder. Zet voor minstens 24 uur in de koelkast.

Met het basismengsel kun je nu **roomijs** maken. Giet het basismengsel in een platte bak, en zet het in de **diepvriezer**. Nu moet je 3 uur lang elk halfuur het ijs even uit de vriezer halen en goed omroeren met een lepel. Daarna laat je hem nog 1 nacht helemaal hard worden in de vriezer, en je zelfgemaakt ijs is klaar.

Verstuur postkaartjes

Verras je buren, vrienden, familie, ... met een leuk postkaartje in hun brievenbus. Dit zullen ze erg appreciëren. Wil je er eigen toets aan geven? Knutsel dan je eigen postkaart. Wie weet welke leuke postkaartjes krijg je terug?

Hieronder vinden jullie alvast enkele leuke voorbeelden:



Kom thuis helemaal tot rust met enkele meditatie oefeningen

Ademhalingsmeditatie

Ademhalingsmeditatie is één van de meest geschikte vormen van korte meditatie oefeningen voor thuis. Het beste is om deze vorm van meditatie zittend uit te voeren in een comfortabele zithouding. Je sluit langzaam jouw ogen en focus je op jouw ademhaling. Probeer geconcentreerd te blijven op het in en uit ademen en laat jouw gedachten niet afdwalen. Daarom kun je deze korte meditatie oefening het beste uitvoeren in jouw rustige thuis omgeving, zodat je niet uit jouw concentratie gehaald kunt worden. Het is namelijk behoorlijk lastig om geconcentreerd te blijven maar je zult merken wanneer je deze oefening vaker hebt gedaan dat het steeds makkelijker gaat.

Loopmeditatie

Loopmeditatie is een van de korte meditatie oefeningen die je gemakkelijk en snel kunt leren en ideaal is voor thuis. Bij deze oefening is het van belang dat jouw aandacht gefocust is op de bewegingen die jouw eigen lichaam maakt. Voor deze oefening heb je een ruimte nodig van zo'n zes meter waarbij je niet uit jouw concentratie wordt gebracht, de huiskamer is hiervoor zeer geschikt.

Het beste effect bereik je als je loopmeditatie op blote voeten uitvoert, omdat je op blote voeten het beste de bewegingen die je maakt ook voelt. Daarom is deze korte meditatie oefening zeer geschikt voor thuis zodat je rustig op blote voeten rond kunt lopen, zonder dat je hoeft te kijken waar je jouw voeten neerzet.

Bij deze korte meditatie oefening ga je allereerst rechtop staan en concentreer je op jouw voeten. Je begint je te beseffen hoe jouw beide voeten jouw hele lichaam in balans houden. Vervolgens begin je heel rustig te lopen en focus je op de bewegingen die jouw benen maken. Je blijft gefocust op jouw beide voeten en voelt de bewegingen die je hielen en tenen maken als je weer een stap maakt.

Als je goed beseft welke bewegingen jouw beide benen maken tijdens het lopen kun je meer de focus leggen op de rest van jouw lichaam. Het doel van loop meditatie is namelijk dat je bewust wordt van de bewegingen van jouw gehele lichaam tijdens het lopen.

Labelmeditatie

Labelmeditatie is een van de korte meditatieoefeningen voor thuis waarbij je naast jouw ademhaling ook andere zaken waarneemt met jouw zintuigen. Je gaat zitten op een rustige plek in bijvoorbeeld de woonkamer. Je ademt rustig in en uit door jouw neus en concentreert je op de ademhaling.

Laat andere gedachtes toe in jouw hoofd en label deze met een simpel woord. Adem in, adem uit en spreek dit ook in jouw hoofd uit. Komt er een gedachte naar boven dan benoem je dit in een woord in jouw hoofd. Deze oefening voer je uit voor ongeveer vijf tot tien minuten.

Meditatie tegen slapeloosheid

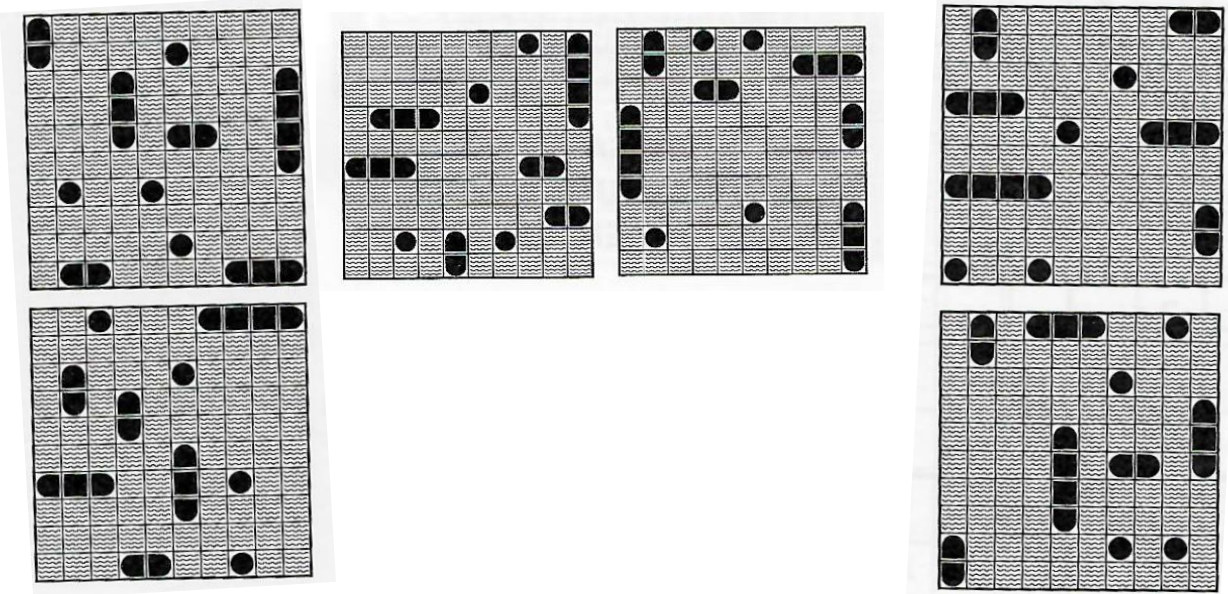
Indien je last hebt van slapeloosheid dan zijn er ook geschikte korte meditatie oefeningen die hierbij kunnen helpen. Zorg er alleen wel voor dat je deze oefeningen niet te lang uitvoert, maximaal een kwartier en vlak voordat je wilt gaan slapen werkt het beste.

Concentratie meditatie is zeer geschikt tegen slapeloosheid. Met deze oefening verleg je de focus van jouw eigen zintuigen. Deze zijn na deze oefening meer bezig met waarnemen, zodat je niet ligt te piekeren.

Je gaat bij deze korte meditatie oefening lekker op jouw eigen bed zitten. Thuis werkt deze oefening dus het beste vlak voordat je wilt gaan slapen. Je sluit nu rustig jouw ogen en concentreert je op jouw ademhaling. Wees bewust van iedere ademhaling en adem goed diep in en langzaam weer uit. Hou dit enkele minuten vol en forceer jouw ademhaling niet. Je zult vanzelf merken dat je volledig gefocust bent op jouw ademhaling. Zodra je na deze oefening in jouw eigen bed gaat liggen, zal je merken dat het slapen nu een stuk makkelijker gaat.

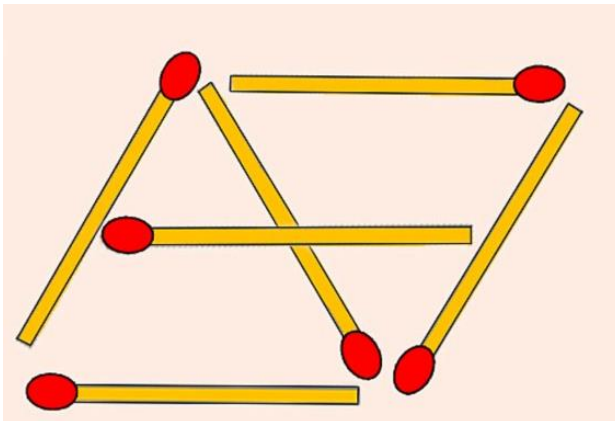
Oplossingen puzzels

Zeeslag



#Blijfinuwkot challenges

1. Opéénhoping
2. $9 \rightarrow 6$ dus $6+13+11 = 30$
3. Berekening: $x^2 - 3 \rightarrow 121$
4. Pindakaas
- 5.



Filmtitels

- | | |
|--------------------------|---|
| 1 Breakfast at Tiffany's | 7 Memoirs of a Geisha |
| 2 Silence of the Lambs | 8 Brokeback Mountain |
| 3 Mary Poppins | 9 Driving Miss Daisy |
| 4 Horse Whisperer | 10 Finding Nemo |
| 5 Zodiac | 11 Frozen / Lovers of the Arctic Circle |
| 6 Fried Green Tomatoes | 12 Birds |

13 E.T.
14 Sherlock Holmes
15 Sunny boy / Everything Is Illuminated
17 Slumdog Millionaire
18 Supersize Me
19 Rat Race
20 Run for the Money
21 Legally Blonde
22 The Color of Money

23 The Blair With Project
24 Three Hours
25 Tarzan
26 Lord of the Rings
27 Sixth Sense
28 Up
29 You've Got Mail
30 Les Miserables/Intouchables

Liedjesteksten

1 Bloed, zweet en tranen

2 Zing, Vecht, Huil, Bid, Lach, Werk en
Bewonder

3 Het Regent Zonnestrallen

4 Vogeltjesdans

5 België

6 Zet een kaars voor je raam

7 Koningslied

8 Drank en Drugs

9 15 Miljoen Mensen

10 Zoutelande

11 De Vlieger

12 Zwart Wit

13 Een Kopje Koffie

14 Alles is Liefde

15 Twee Violen, Een Trommel en een Fluit



Cicindriahuis
lokaal dienstencentrum

HEEL VEEL PLEZIER!

Dat is wat we jullie in deze bizarre tijden toch willen wensen.

Hoe moeilijk het momenteel ook is, samen geraken we er zeker en vast door!

Sending virtual hug...



Dienstencentrum Cicindriahuis

Tel. 011 69 17 14

cicindriahuis@zorgbedrijfsinttruiden.be

 [@zorgbedrijfsinttruiden](https://www.facebook.com/zorgbedrijfsinttruiden)