



Cicindriahuis
lokaal dienstencentrum

Activiteitenkalender

Dienstencentrum Cicindriahuis

augustus 2020



**Samen
gezellig
zomereren**

Wie zijn we en wat doen we?

Je vrije tijd actief beleven? Zin in een babbel in onze cafetaria? Op dinsdag en donderdag lunchen in aangenaam gezelschap? Het kan allemaal in dienstencentrum Cicindriahuis.

Heb je vragen over thuiszorg? In het Cicindriahuis hebben we voor deze en vele andere vragen gepaste antwoorden en dienstverleningen.

Wil je als vrijwilliger een activiteit begeleiden? Je bent van harte welkom! De centrumleider informeert je over de actieve vrijwilligerswerking in het Cicindriahuis en het hele zorgbedrijf.

Kortom ons lokaal dienstencentrum is de plaats waar je terechtkunt voor informatie, vorming en ontspanning. Het is een ontmoetingsplaats waar je altijd welkom bent voor een fijne babbel.

In deze editie vind je het programma voor **augustus 2020**. Je vindt er zeker je gading tussen de verschillende cursussen en workshops, infonamiddagen of ontspannings- en bewegingsactiviteiten. Wil je iets nieuws proberen? Wie weet welke leuke ontdekkingen je doet!

Achteraan in deze activiteitenkalender vind je een overzicht waarop je van dag tot dag kunt volgen wat er te doen is in het dienstencentrum.

Tot binnenkort!

Birte Maes - Centrumleider



Inschrijven is verplicht en kan vanaf **maandag 27 juli 2020**

via het nummer 011 69 17 14 of via mail naar cicindriahuis@zorgbedrijfsintruiden.be

Cafetaria

Kom langs in onze cafetaria voor een drankje, een hapje of een gezellige babbel op veilige afstand. **Let op!** De cafetaria is **nog niet vrij toegankelijk**. Gedurende de maand augustus 2020 is het wel mogelijk om op woensdagvoormiddag een plaatsje te reserveren in onze cafetaria.



Nieuw! Consumptiekaart

Kun je niet gepast betalen? Heb je geen zin om steeds je bancontactkaart uit te halen? Geen probleem! Vanaf nu bieden we een consumptiekaart aan. Deze kaart blijft onbeperkt geldig.

4 euro = 5 consumpties

8 euro = 10 consumpties

We zijn open van maandag tot donderdag van 8.30 tot 16 uur en vrijdag van 8.30 tot 12 uur.

Restaurantmiddagen

Elke dinsdag en donderdag van 11.30 tot 13.15 uur organiseren we een restaurantmiddag. Wil je van een verse, warme maaltijd genieten?

Reserveer dan op dinsdag of donderdag **vóór 8.30 uur** via het nummer 011 69 17 14.

De restaurantmiddagen zullen voorlopig in twee shiften georganiseerd worden: van 11.30 tot 12.15 uur en van 12.30 tot 13.15 uur. Geef bij reservatie dus ook door voor welke shift je wilt inschrijven. Wisselen is niet mogelijk! Kom pas binnen in het Cicindriahuis als je shift start. Ben je te vroeg? Wacht dan even buiten in onze wachtrij. **Let op!** We aanvaarden enkel nog bancontact of gepaste betaling voor de maaltijden.

Soep en brood

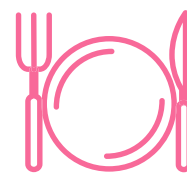
1 euro

Warme maaltijd

4,80 euro

Dessert

1 euro



Alle schotels zijn apart verkrijgbaar. Het menu hangt uit in het dienstencentrum, wordt je opgestuurd op aanvraag, bevat dieetmaaltijden die verkrijgbaar zijn op aanvraag en kun je raadplegen via onze website www.zorgbedrijfsintruiden.be

Tips voor een warme zomer

De zomer is een fijne periode. De zon geeft ons dan veel energie en bezorgt ons een goed gevoel. Maar als het te warm wordt, dan neem je maar beter de nodige voorzorgsmaatregelen. Bij oplopende temperaturen is het belangrijk dat we het hoofd koel houden: letterlijk en figuurlijk! Deze 10 tips kunnen je daarbij helpen:



1. **Drink dagelijks minstens 1,5 liter water!** Drinken is belangrijk, ook al heb je geen dorst. Door het warme weer zul je extra zweten en vocht verliezen.
2. **Drink een kopje warme thee!** Het klinkt misschien wat raar, maar het helpt. In plaats van ijskoude dranken kun je beter warme thee drinken. Door de warmte van de thee zal je lichaamstemperatuur, als een natuurlijke reflex, vanzelf dalen.
3. **Eet lichte maaltijden!** Zware en gekruide maaltijden vragen meer energie van je lichaam om te verteren. Eet dus bij voorkeur een slaatje, soep, een stukje fruit en ... ijsjes! Kom zeker genieten van onze heerlijke coupe brésilienne tijdens de zoetnamiddag op donderdag 20 augustus 2020 van 13.45 tot 16 uur.
4. **Zorg voor extra verfrissing!** Een verkoelend voetbad, een natte handdoek in je nek of op je polsen, een waternerverstuurder om je gezicht en mond te bevochtigen, ... Het helpt allemaal om die hete temperaturen te trotseren. Ook regelmatig een frisse douche of een bad nemen kan soelaas bieden. Het koude water zal ook je bloedcirculatie bevorderen.
5. **Draag lichte en losse zomerkledij!** Vermijd te strakke kledij, zo zul je minder zweten. Haal dat zomerkleedje, die korte broek en dat T-shirt maar uit de kast! Vermijd ook zo veel mogelijk donkere kleuren!
6. **Hou de zon buiten!** Doe je rolluiken naar beneden en je gordijnen dicht. Zo zal het binnen een stuk koeler blijven. Zet ramen en deuren ook pas open wanneer het buiten frisser is dan binnen.
7. **Doe het rustig aan!** Het is geen goed idee om in de zomerse hitte de ziel uit je lijf te lopen, te werken, te fietsen, te wandelen, te sporten, ... Wil je toch gaan wandelen of fietsen? Doe dit dan voor 12 uur 's middags of na 10 uur 's avonds.
8. **Ga je toch de zon in?** Smeer je dan altijd in! Zet ook een hoed of petje op en een zonnebril!
9. **Zoek de koelte op!** In een stoel buiten, onder een schaduwrijke boom is het heerlijk vertoeven. Maar nog aangenamer is om in een ruimte te gaan zitten waar het lekker fris is (met of zonder airconditioning). Een ventilator kan ook al voor de nodige verkoeling zorgen. Wist je dat het in het Cicindriahuis tijdens de zomer altijd lekker koel is? Dat hebben we te danken aan onze dikke muren. Je kunt dus ook altijd bij ons van de koelte komen genieten.
10. **Geniet van de zomer!** Een babbeltje slaan of een leuke activiteit doen in het dienstencentrum, ... Het kan allemaal! Het is nooit te warm om lekker rustig te ontspannen en gewoon te genieten. Lees dus zeker verder in deze activiteitenkalender en kom te weten welke activiteiten we deze zomer aanbieden!

Activiteiten in de kijker

Let op! Het is nog steeds nodig dat jullie de coronamaatregelen die van kracht zijn in het Cicindriahuis naleven. Zo maken we er samen een mooie en veilige zomer van.

Alvast bedankt.

Het Cicindriateam

Zitdag centrumleider - elke eerste en derde woensdag van de maand

Wist je dat de centrumleider van het Cicindriahuis ook maatschappelijk werker is? Vanaf heden heeft ze een spreekuur waar ze je info kan geven over de meest uiteenlopende welzijnsvragen (al dan niet gelinkt aan Zorgbedrijf Sint-Truiden). Denk bijvoorbeeld aan het aanvragen van een parkeerkaart, het aanvragen van zorgbudgetten, ...

De centrumleider kan je ook helpen met je papierwinkel. Daarnaast is ze beschikbaar voor allerhande vragen over de werking en de diensten binnen het Cicindriahuis en het hele zorgbedrijf.

Een afspraak maken kan via het nummer 011 69 17 14 of via mail naar cicindriahuis@zorgbedrijfsinttruiden.be.

Augustus

Schetsen in openlucht voor beginners

Leer snel en eenvoudig van A tot Z een tekening maken!

Meebrengen: potlood, slijper, tekenpapier een een stevig bord (om je blad op te bevestigen, zoals een stuk karton)

📅 Elke maandag

🕒 Van 10 tot 12 uur

€ Gratis



Spelletjesnamiddag

Zin om samen leuke gezelschapsspelletjes te spelen? Kies uit Rummikub XXL, dammen, Scrabble, schaken, ganzenbord, ...

Mondmasker verplicht gedurende de hele activiteit!

📅 Dinsdag 11 augustus 2020

🕒 Van 14 tot 16 uur

€ Gratis



Workshop collage maken

Tijdens deze workshop maken we een compositie naar eigen keuze of naar voorbeeld. Je maakt gebruik van uitgeknipte of gescheurde stukken papier en plakt deze samen tot een mooi kunstwerkje.

📅 Vanaf vrijdag 14 augustus 2020, gedurende drie weken

🕒 Van 9.30 tot 11.30 uur

€ Max. 7 euro



Zoetnamiddag coupe brésilienne

Kom genieten van een heerlijk ijsje in het Cicindriahuis! We serveren je een coupe brésilienne: vanille-ijs met nootjes, karamelsaus en slagroom. Heerlijk!

📅 Donderdag 20 augustus 2020

🕒 Van 13.45 tot 16 uur

€ Gratis



Vaste activiteiten

Let op! De uren van deze activiteiten kunnen gewijzigd zijn ten opzichte van vroeger. Ook voor deze activiteiten moet je steeds opnieuw inschrijven.

Kienen

Kien mee en win leuke prijzen!

📅 Donderdag 13 en 27 augustus 2020

🕒 Van 13.45 tot 15.45 uur

€ 1 euro per kaart

Kaarten

Mondmasker verplicht gedurende de hele activiteit!

📅 Dinsdag 18 en 25 augustus 2020

🕒 Van 13.45 tot 15.45 uur

€ Gratis



Bridge

Mondmasker verplicht gedurende de hele activiteit!

Voor ervaren en minder ervaren spelers.

📅 Elke woensdag

🕒 Van 13.30 tot 15.30 uur

€ Gratis



Gezondheidsconsult

Laat regelmatig je bloeddruk en je gewicht meten!

📅 Elke donderdag

🕒 Van 11 tot 14 uur

€ Gratis

Frans voor beginners

Ga je binnenkort op vakantie naar Frankrijk? Of wil je de basis van de Franse taal leren? Volg dan deze cursus 'Frans voor beginners' onder leiding van Marleen!

📅 Elke donderdag

🕒 Van 9.30 tot 11 uur

€ Gratis

Haken voor beginners

Wil je leren haken? Welke zijn de basissteken? Leer het tijdens deze cursus en maak je eerste haakwerkjes!

📅 Elke donderdag

🕒 Van 9.30 tot 11 uur

€ Max. 7 euro

Haken voor gevorderden

Kun je al haken? Dan is dit de ideale workshop voor jou! Samen maken we leuke haakwerkjes.

📅 Elke donderdag

🕒 Van 9.30 tot 11 uur

€ Max. 7 euro

Scrabble

Mondmasker verplicht gedurende de hele activiteit!

Kom meespelen met dit woordspel!

📅 Elke maandag

🕒 Van 13.30 tot 15.30 uur

€ Gratis



Borduren voor beginners

Onder begeleiding van onze lesgevers maak je leuke borduurwerkjes. Zowel mensen die al kunnen borduren, als mensen die het willen leren zijn van harte welkom tijdens deze workshop.

📅 Elke dinsdag

🕒 Van 9.30 tot 11 uur

€ Max. 7 euro

Schilderen met acryl

Tijdens het wekelijkse 'Schilderen met acryl' kan er gewerkt worden aan een eigen werk of project onder leiding van Helga.

📅 Elke woensdag

🕒 Van 13.30 tot 15.30 uur

€ Max. 7 euro

Jouw mening is belangrijk

Heb je een idee voor een nieuwe activiteit in ons dienstencentrum? Of heb je een opmerking of klacht van eender welke aard over het dienstencentrum? Spreek Birte, centrumleider van het Cicindriahuis, aan! Je kunt ook een briefje deponeren in de ideeënbus in de inkomhal.

Noteer je naam, schrijf wat je wilt melden en steek het in de bus! Of stuur een mail naar cicindriahuis@zorgbedrijfsintruiden.be

Activiteiten augustus

Dag	Uur	Activiteit	Prijs	Locatie
Maandag 3 aug.	Gesloten	Jaarlijkse vakantie		
Dinsdag 4 aug.	Gesloten	Jaarlijkse vakantie		
Woensdag 5 aug.	Gesloten	Jaarlijkse vakantie		
Donderdag 6 aug.	Gesloten	Jaarlijkse vakantie		
Vrijdag 7 aug.	Gesloten	Jaarlijkse vakantie		
Maandag 10 aug.	10-12	Schetsen in openlucht	Gratis	Grote zaal
	13.30-15.30	Scrabble	Gratis	Grote zaal
Dinsdag 11 aug.	9.30-11	Borduren voor beginners	Max. 7 euro	Grote zaal
	14-16	Spelletjesnamiddag	Gratis	Grote zaal
Woensdag 12 aug.	8.30-12	Cafetaria		Reserveren verplicht
	13.30-15.30	Bridge	Gratis	Grote zaal
	13.30-15.30	Schilderen met acryl	Max. 7 euro	App. wachtrij 2
Donderdag 13 aug.	9.30-11	Frans voor beginners	Gratis	App. wachtrij 1
	9.30-11	Haken voor beginners	Max. 7 euro	Grote zaal
	9.30-11	Haken voor gevorderden	Max. 7 euro	App. wachtrij 2
	11-14	Gezondheidsconsult	Gratis	App. wachtrij 1
	13.45-15.45	Kienen	1 euro/kaart	Grote zaal
Vrijdag 14 aug.	9.30-11.30	Collage	Max. 7 euro	Grote zaal
Maandag 17 aug.	10-12	Schetsen in openlucht	Gratis	Grote zaal
	13.30-15.30	Scrabble	Gratis	Grote zaal
Dinsdag 18 aug.	9.30-11	Borduren voor beginners	Max. 7 euro	Grote zaal
	13.45-15.45	Kaarten	Gratis	Grote zaal
Woensdag 19 aug.	8.30-12	Cafetaria		Reserveren verplicht
	13.30-15.30	Bridge	Gratis	Grote zaal
	13.30-15.30	Schilderen met acryl	Max. 7 euro	App. wachtrij 2
Donderdag 20 aug.	9.30-11	Frans voor beginners	Gratis	App. wachtrij 1
	9.30-11	Haken voor beginners	Max. 7 euro	Grote zaal

Dag	Uur	Activiteit	Prijs	Locatie
	9.30-11	Haken voor gevorderden	Max. 7 euro	App. wachtrij 2
	11-14	Gezondheidsconsult	Gratis	App. wachtrij 1
	13.45-16	Zoetnamiddag	Gratis	Grote zaal
Vrijdag 21 aug.	9.30-11.30	Collage	Max. 7 euro	Grote zaal
Maandag 24 aug.	10-12	Schetsen in openlucht	Gratis	Grote zaal
	13.45-15.45	Scrabble	Gratis	Grote zaal
Dinsdag 25 aug.	9.30-11	Borduren voor beginners	Max. 7 euro	Grote zaal
	13.45-15.45	Kaarten	Gratis	Grote zaal
Woensdag 26 aug.	8.30-12	Cafetaria		Reserveren verplicht
	13.30-15.30	Bridge	Gratis	Grote zaal
	13.30-15.30	Schilderen met acryl	Max. 7 euro	App. wachtrij 2
Donderdag 27 aug.	9.30-11	Frans voor beginners	Gratis	App. wachtrij 1
	9.30-11	Haken voor beginners	Max. 7 euro	Grote zaal
	9.30-11	Haken voor gevorderden	Max. 7 euro	App. wachtrij 2
	11-14	Gezondheidsconsult	Gratis	App. wachtrij 1
	13.45-15.45	Kienen	1 euro/kaart	Grote zaal
Vrijdag 28 aug.	9.30-11.30	Collage	Max. 7 euro	Grote zaal
Maandag 31 aug.	Gesloten	Kermismaandag		

Ontvang je nog geen activiteitenkalender? Wil je op de hoogte blijven van onze activiteiten? Breng dan dit ingevulde strookje binnen in het Cicindriahuis!

Voornaam

Naam

Adres

Telefoonnummer

E-mailadres



Inschrijven

Inschrijven kan van maandag tot vrijdag tijdens de openingsuren bij Birte, centrumleider of bij Diane, medewerker van het Cicindriahuis of bij een vrijwilliger. Hou steeds het infobord in de gaten voor eventuele wijzigingen!

In het dienstencentrum herken je personeel en vrijwillige medewerkers aan de badge die ze dragen. Je kunt hen altijd aanspreken als je een vraag hebt.

Wil je de activiteitenkalender Cicindriahuis niet meer ontvangen? Geef ons dan een seintje!

Fotopublicatie

Tijdens activiteiten maken we foto's en filmpjes die gepubliceerd kunnen worden in de activiteitenkalender Cicindriahuis, op de website of op de Facebookpagina van Zorgbedrijf Sint-Truiden, ...

Dus ... Lachen!

Heb je liever dat je foto niet gepubliceerd wordt?

Laat dit dan weten aan Birte, centrumleider!

Contact

Dienstencentrum Cicindriahuis
Abdijstraat 47
3800 Sint-Truiden
Tel. 011 69 17 14
cicindriahuis@zorgbedrijfsinttruiden.be
www.zorgbedrijfsinttruiden.be

Erkenningsnummer LDC CE2390