



Cicindriahuis
lokaal dienstencentrum

Activiteitenkalender

Dienstencentrum Cicindriahuis

juli 2020



**Samen
gezellig
zomereren**

Afzender

Zorgbedrijf Sint-Truiden, Clement Cartuyvelsstraat 12, 3800 Sint-Truiden

Dienstencentrum Cicindriahuis

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 **juli 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 29 juni 2020**

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

Nieuw! Consumptiekaarten

Geen gepaste betaling mogelijk? Geen zin om telkens je bankkaart 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.zorgbedrijfsinttruiden.be

Welke activiteiten starten weer op in juli?

Beste bezoekers

In juni hebben we allemaal wat kunnen wennen aan de nieuwe maatregelen die, omwille van jullie veiligheid, in het leven zijn geroepen. Jullie hebben deze allemaal zeer goed nageleefd en de opstart van het Cicindriahuis is dan ook heel vlot verlopen. **Vanaf juli** breiden we de activiteiten van ons dienstencentrum wat uit: zo zullen activiteiten als knutselen, kaarten, Scrabble en bridge weer opstarten, op voorwaarde dat iedereen gedurende deze activiteiten een mondmasker draagt. De veiligheidsmaatregelen moeten immers nog steeds gerespecteerd worden.



Op donderdag 2 juli 2020 gaan ook onze **restaurantmiddagen** weer van start. Dit maaltijdmoment zal ook anders verlopen dan we gewoon waren. Iedereen zal op een veilige afstand van elkaar kunnen genieten van een warme maaltijd en we proberen de gezelligheid zo veel mogelijk te behouden. Omdat we in onze zaal maar een beperkt aantal bezoekers kunnen ontvangen, organiseren we de restaurantmiddagen in twee shiften: van 11.30 tot 12.15 uur en van 12.30 tot 13.15 uur. Vergeet dus niet om bij het inschrijven door te geven tijdens welke shift je zult komen. Wisselen van shift is niet toegestaan! Kom pas binnen in het Cicindriahuis wanneer je shift begint. Ben je te vroeg? Wacht dan even buiten in de rij.

Respecteer ook deze **veiligheidsmaatregelen**:

- Er moet voor **alle activiteiten vooraf ingeschreven** worden. Zonder inschrijving kun je niet deelnemen aan de activiteit.
- Het dragen van een **mondmasker** is verplicht wanneer je het dienstencentrum binnenkomt. Zit je op je stoel en kun je 1,5 meter afstand houden van andere bezoekers? Dan mag je mondmasker af zolang je op je plaats blijft zitten.
- Bij de activiteiten kaarten, bridge en Scrabble is het dragen van een mondmasker verplicht gedurende de volledige activiteit. Dit omdat bij deze activiteiten geen 1,5 meter afstand gehouden kan worden.
- Heb je geen mondmasker? Dan kun je er ééntje kopen in het Cicindriahuis voor 1 euro per stuk (herbruikbaar of wegwerp, afhankelijk van onze voorraad).
- Bij de knutselactiviteiten voorzien we voor alle deelnemers zo veel mogelijk apart materiaal. Het gedeelde materiaal wordt door ons voor en na elke activiteit ontsmet. Dit geldt ook voor het gedeelde materiaal van andere activiteiten.
- Vindt je activiteit plaats in één van de appartementen? Kom dan niet binnen in het Cicindriahuis, maar wacht buiten in één van de wachtrijen. In het kalenderoverzicht kunt je terugvinden waar je moet wachten.

Bedankt voor jullie medewerking en begrip!

We wensen jullie veel plezier tijdens onze activiteiten.

Het Cicindriateam

Let op! Breng voor deze activiteiten je eigen laptop of gsm mee als je wilt oefenen!

Cursus 'Smartphone voor beginners'

Tijdens deze driedelige cursus leer je werken met het besturingssysteem **Android**.

Wil je je smartphone beter leren kennen? Kom dan zeker deze cursus volgen!

- 📅 Vanaf dinsdag 7 juli 2020, gedurende drie weken
- 🕒 Van 14 tot 16 uur
- 💶 5 euro voor de volledige cursus

Infosessie Facebook

Leer tijdens deze infosessie de beginselen van Facebook!

- 📅 Vrijdag 10 juli 2020
- 🕒 Van 9.30 tot 11.30 uur
- 💶 Gratis



Workshop e-ID

Tijdens deze workshop leer je werken met je elektronische identiteitskaart (e-ID). Hoe installeer de kaartlezer van je e-ID? Waarvoor kun je je e-ID allemaal gebruiken? Maak kennis met de mogelijkheden van je e-ID en leer je veilig aanmelden op verschillende websites!

Breng je eigen laptop mee! Wij voorzien de kaartlezers.

- 📅 Vrijdag 17 juli 2020
- 🕒 Van 9.30 tot 11.30 uur
- 💶 Gratis

Workshop Skype

Contact houden met familie en vrienden via de laptop, smartphone of tablet met behulp van een videogesprek? Dat kan via Skype! Tijdens deze workshop leer je de mogelijkheden van dit gratis programma kennen.

- 📅 Donderdag 23 juli 2020
- 🕒 Van 14 tot 16 uur
- 💶 5 euro voor de volledige cursus

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.

Juli

Knutselworkshop papieren bloemen

Leer samen met Hilde levensechte bloemen maken uit crêpepapier! Een roos, klokjes, een anjer, een gerbera, ... Je leert het allemaal.

- 📅 Elke woensdag van juli, vanaf 1 juli 2020
- 🕒 Van 10 tot 12 uur
- 💶 Max. 7 euro

Schetsen in openlucht

Leer snel en eenvoudig een tekening maken.

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

- 📅 Elke maandag van juli, vanaf 6 juli 2020
- 🕒 Van 10 tot 12 uur
- 💶 Max. 7 euro

Wandeling 't Speelhof

Een rustige wandeling in 't Speelhof. **Draag je mondmasker als je geen 1,5 meter afstand kunt houden!**

- 📅 Dinsdag 7 juli 2020
- 🕒 Van 13.45 tot 15.15 uur
- 💶 Gratis

Vaste activiteiten



Let op! De uren van deze activiteiten kunnen gewijzigd zijn ten opzichte van vroeger.

Kienen

Kien mee en win leuke prijzen!

📅 Donderdag 2 en 30 juli 2020

🕒 Van 14 tot 16 uur

€ 1 euro per kaart

Kaarten

Mondmasker verplicht gedurende de hele activiteit!

📅 Donderdag 9 en 16 juli 2020

🕒 Van 14 tot 16 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

Vaste activiteiten



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

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

Activiteiten juli

Dag	Uur	Activiteit	Prijs	Locatie
Woensdag 1 juli	10-12	Knutselworkshop	Max. 7 euro	Grote zaal
	13.30-15.30	Bridge	Gratis	Grote zaal
	13.30-15.30	Schilderen met acryl	Max. 7 euro	App. wachtrij 2
Donderdag 2 juli	9.30-11	Frans voor beginners	Gratis	App. wachtrij 1
	9.30-11	Haken voor beginners	Gratis	Grote zaal
	9.30-11	Haken voor gevorderden	Gratis	App. wachtrij 2
	11-14	Gezondheidsconsult	Gratis	App. wachtrij 1
	14-16	Kienen	1 euro/kaart	Grote zaal
Vrijdag 3 juli				
Maandag 6 juli	10-12	Schetsen in openlucht	Gratis	Wachtrij LDC
	13.30-15.30	Scrabble	Gratis	Grote zaal
Dinsdag 7 juli	9.30-11	Borduren	Gratis	Grote zaal
	13.45-15.15	Wandeling 't Speelhof	Gratis	Wachtrij 1
	14-16	Smartphone voor beginners	5 euro	Grote zaal
Woensdag 8 juli	10-12	Knutselworkshop	Max. 7 euro	Grote zaal
	13.30-15.30	Bridge	Gratis	Grote zaal
	13.30-15.30	Schilderen met acryl	Max. 7 euro	App. wachtrij 2
Donderdag 9 juli	9.30-11	Frans voor beginners	Gratis	App. wachtrij 1
	9.30-11	Haken voor beginners	Gratis	Grote zaal
	9.30-11	Haken voor gevorderden	Gratis	App. wachtrij 2
	11-14	Gezondheidsconsult	Gratis	App. wachtrij 1
	14-16	Kaarten	Gratis	App. wachtrij 1
Vrijdag 10 juli	9.30-11.30	Facebook	Gratis	App. wachtrij 1
Maandag 13 juli	10-12	Schetsen in openlucht	Gratis	Wachtrij LDC
	13.30-15.30	Scrabble	Gratis	Grote zaal
Dinsdag 14 juli	9.30-11	Borduren	Gratis	Grote zaal
	14-16	Smartphone voor beginners	5 euro	Grote zaal
Woensdag 15 juli	10-12	Knutselworkshop	Max. 7 euro	Grote zaal
	13.30-15.30	Bridge	Gratis	Grote zaal
	13.30-15.30	Schilderen met acryl	Max. 7 euro	App. wachtrij 2

Dag	Uur	Activiteit	Prijs	Locatie
Donderdag 16 juli	9.30-11	Frans voor beginners	Gratis	App. wachtrij 1
	9.30-11	Haken voor beginners	Gratis	Grote zaal
	9.30-11	Haken voor gevorderden	Gratis	App. wachtrij 2
	11-14	Gezondheidsconsult	Gratis	App. wachtrij 1
	14-16	Kaarten	Gratis	Grote zaal
Vrijdag 17 juli	9.30-11.30	e-ID	Gratis	App. wachtrij 1
Maandag 20 juli	Gesloten	Brugdag		
Dinsdag 21 juli	Gesloten	Nationale feestdag		
Woensdag 22 juli	10-12	Knutselworkkshop	Max. 7 euro	Grote zaal
	13.30-15.30	Bridge	Gratis	Grote zaal
	13.30-15.30	Schilderen met acryl	Max. 7 euro	App. wachtrij 2
Donderdag 23 juli	9.30-11	Frans voor beginners	Gratis	App. wachtrij 1
	9.30-11	Haken voor beginners	Gratis	Grote zaal
	9.30-11	Haken voor gevorderden	Gratis	App. wachtrij 2
	11-14	Gezondheidsconsult	Gratis	App. wachtrij 1
	14-16	Skype	Gratis	Grote zaal
Vrijdag 24 juli				
Maandag 27 juli	10-12	Schetsen in openlucht	Gratis	Wachtrij LDC
	13.30-15.30	Scrabble	Gratis	Grote zaal
Dinsdag 28 juli	9.30-11	Borduren	Gratis	Grote zaal
	14-16	Smartphone voor beginners	5 euro	Grote zaal
Woensdag 29 juli	10-12	Knutselworkshop	Max. 7 euro	Grote zaal
	13.30-15.30	Bridge	Gratis	Grote zaal
	13.30-15.30	Schilderen met acryl	Max. 7 euro	App. wachtrij 2
Donderdag 30 juli	9.30-11	Frans voor beginners	Gratis	App. wachtrij 1
	9.30-11	Haken voor beginners	Gratis	Grote zaal
	9.30-11	Haken voor gevorderden	Gratis	App. wachtrij 2
	11-14	Gezondheidsconsult	Gratis	App. wachtrij 1
	14-16	Kienen	1 euro/kaart	Grote zaal
Vrijdag 31 juli				

Warme dagen, zorg dragen

Zon in overvloed, verzorg jezelf en anderen goed.

warmedagen.be

WEES VOORBEREID



Zorg dat je altijd water bij je hebt.



Volg de weersvoorspellingen.



Smeer je op tijd en voldoende in als je de zon niet kunt vermijden.

DRINK VOLDOENDE



Drink **MEER** dan gewoonlijk.
OOK als je geen dorst hebt.



Drink vooral **WATER**.
Koffie en thee kunnen ook.



Kleurt je urine **DONKER**?
Drink meer!

HOU JEZELF KOEL



Draag een
hoofddeksel.



Zoek
verfrissing op.



Kies voor lichte,
loszittende kledij.



Doe inspanningen op
koelere momenten.



Zoek een plekje in
de schaduw op om
te ontspannen.

HOU JE WOONRUIMTE KOEL



Benut je
zonnewering
maximaal.



Zet je ramen en deuren
open zolang het buiten
koeler is dan binnen.



Een hiteslag kan
gevaarlijk zijn.
Bel 112 als nodig.

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@zorgbedrijfsinttruiden.be



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!

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!



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

Zorgbedrijf Sint-Truiden biedt, als welzijnsvereniging, publieke zorgdiensten aan in Sint-Truiden.

We beheren 205 kamers in de **woonzorgcentra** Villa Rosa (145) en 't Meiland (60) voor senioren die nood hebben aan een permanent woon- en zorgverblijf. Daarnaast hebben we vijf kamers in ons centrum voor kortverblijf (CVK) voor senioren die nood hebben aan tijdelijke opvang en verzorging. Het CVK bevindt zich in Villa Rosa.

De **thuiszorg** en het **dienstencentrum** Cicindriahuis bieden diensten aan voor de thuiswonende senior: gezinszorg en poetshulp, warme maaltijden aan huis,

vervoer voor mindermobiele personen, klusjesdienst, activiteiten en warme maaltijden in het Cicindriahuis, ...

In onze **groepsopvang** De Rakkertjes is er plaats voor de opvang van 59 baby's en peuters.

Zorgbedrijf Sint-Truiden telt zo'n 370 medewerkers en 120 vrijwilligers die elke dag klaarstaan om je kwalitatieve en deskundige zorg te geven.

www.zorgbedrijfsinttruiden.be | Tel. 011 69 70 44

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



Contact

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

Erkenningsnummer LDC CE2390