



Cicindriahuis
lokaal dienstencentrum

Activiteitenkalender

Dienstencentrum Cicindriahuis

juli - augustus 2026

Tweemaandelijks tijdschrift

**Inschrijven
vanaf woensdag
24 juni**

Jaarlijks verlof

20/07/2026 - 31/07/2026



Afzender

Zorgbedrijf Sint-Truiden, Clement Cartuyvelsstraat 12, 3800 Sint-Truiden - P924046

Dienstencentrum Cicindriahuis

Beste bezoekers,

“Zomer is samen genieten van kleine dingen: een goed gesprek, een warme zon en mensen die van gewone momenten iets moois maken.”

De zomermaanden juli en augustus brengen opnieuw een aangepast programma vol ontspanning, gezelligheid en warme ontmoetingen. In deze periode kiezen we bewust voor een rustige zomersfeer, met fijne uitstappen, smakelijke activiteiten en leuke festiviteiten waar samen genieten centraal staat.

Deze zomer trekken we eropuit naar het prachtige Openluchtmuseum Bokrijk. Samen bezoeken we de oude huizen en gebouwen onder begeleiding van een gids die ons boeiende uitleg geeft over het leven van vroeger. In de namiddag is er tijd om vrij te genieten van de natuur, de rust en de gezellige sfeer van het domein.

Daarnaast staat ook een heerlijke daguitstap naar De Haan op het programma, de romantische badplaats met haar mooie villa's en charmante uitstraling. We waaien samen uit aan zee, ieder op zijn eigen tempo, met ruimte om te wandelen, iets te drinken of gewoon te genieten van de frisse zeelucht.

Voor maximaal comfort reizen we telkens met de bus en hopen we opnieuw op talrijke inschrijvingen en een gezellige bende enthousiaste deelnemers.

Ook onze rommelmarkt mag niet ontbreken. Wil je zelf iets verkopen of liever gezellig komen rondsnuisteren tussen allerlei leuke spullen? Iedereen is van harte welkom. En natuurlijk kijken we ook uit naar onze jaarlijkse zomerbbq, een vaste traditie vol sfeer, lekker eten en gezellig samenzijn.

Naast ontspanning voorzien we ook enkele interessante informatieve activiteiten. Zo starten we met ons nieuwe project “Immocafé”, bedoeld voor mensen die hulp nodig hebben bij het zoeken naar een gepaste huurwoning. Verder krijgen we uitleg over het parkeerbeleid in Sint-Truiden en geeft Etienne praktische informatie over de smartphone-app 4411.

Op culinair vlak wordt het opnieuw genieten. Chris verrast ons met heerlijke Spaanse lekkernijen en Maddy organiseert een nieuwe workshop “Soepel door voeding”, waarin we ontdekken hoe belangrijk voeding kan zijn bij ontstekingen van gewrichten en spieren. Goede zorg voor ons lichaam blijft immers belangrijk. Alsof dat nog niet genoeg is, wil Eugène ons de kneepjes van het vak leren tijdens een volledige dag vol bakplezier en heerlijke lekkernijen.

Onze vrijwilligers zetten deze zomer opnieuw hun beste beentje voor met een heerlijk ontbijt en een echte English High Tea. We ontvangen jullie graag met een lach, lekkere hapjes en vooral veel gezellig sociaal contact op ons zomerterras.

Eind augustus sluiten we de zomer af met onze opendeurdag. Dan kunnen jullie kennismaken met het nieuwe aanbod en inschrijven voor het volgende schooljaar. Belangrijk om te weten: inschrijvingen starten die dag pas vanaf 10 uur en kunnen enkel ter plaatse gebeuren.

Wij wensen iedereen alvast fijne zomermaanden toe, vol mooie momenten, warmte, vriendschap en herinneringen om samen te koesteren.

Ilse



Dienstencentrum Cicindriahuis



Cafetaria

Kom langs in onze cafetaria voor een drankje, een hapje of een gezellige babbel! Je kan er ook elke dag terecht om de krant of verschillende tijdschriften te lezen.

TIJDENS DE ZOMERMAANDEN:

Ijsscoupe 3 euro

(Dame blanche of Coupe vanille met fruitcoulis)

Bruine Leffe 0.0% 3 euro

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

Restaurantmiddagen

Elke dinsdag en donderdag van 11.30 tot 13 uur organiseren we een restaurantmiddag in het Cicindriahuis. Wil je van een verse, warme maaltijd genieten? Reserveer dan op maandag of woensdag voor 16 uur via het nummer 011 69 17 14!

Soep	1 euro
Warme maaltijd	6,50 euro
Dessert	1 euro



Alle schotels zijn apart verkrijgbaar

Let op! We aanvaarden enkel nog bancontact of gepaste betaling voor de maaltijden. Maaltijd bestellen = maaltijd betalen.

Het menu hangt uit in het dienstencentrum of wordt opgestuurd op aanvraag. Je kan het menu ook raadplegen via onze website www.zorgbedrijfsinttruiden.be

Weekendmaaltijden

Geen zin om te koken in het weekend? Bestel jouw verse maaltijden en haal ze elke vrijdag af! Bestelformulieren vind je aan het onthaal van het Cicindriahuis. Prijs: 7,20 euro per maaltijd.



OPROEP aan kunstenaars

Mooi Geleefd

OPROEP AAN KUNSTENAARS

Tentoonstelling

Het Lokaal Dienstencentrum organiseert van **1 oktober 2026** tot en met **9 oktober 2026** de tentoonstelling 'Mooi Geleefd'.

We tonen kunst die de **kracht, wijsheid en schoonheid van ouder worden** zichtbaar maakt.

VOOR KUNSTENAARS

Beeldend kunstenaars

Schilderkunst • Fotografie •
Beeldhouwwerk • Mixed media

Woordkunstenaars

Poëzie • Korte teksten • Verhalen

- Zowel professionele als niet-professionele kunstenaars, individuen en collectieven zijn welkom.

PRAKTISCH

- Tentoonstelling: **1 tot en met 9 oktober 2026**
- Opening met receptie: donderdag **1 oktober 2026**
- Werken inleveren: maandag **28 september 2026**
- Kandidaat stellen: ten laatste **30 juni 2026**

Wij nemen met onze
tentoonstelling deel aan:



INSCHRIJVEN

Via mail: cicindriahuis@zorgbedrijfsinttruiden.be

Interesse? Neem een kijkje op onze website www.zorgbedrijfsinttruiden.be

Activiteiten

Inschrijven is verplicht voor elke activiteit



Informatieve activiteiten



Inschrijven is verplicht voor elke activiteit en kan vanaf **24 juni** via het nummer **011 69 17 14** of via e-mail naar **cicindriahuis@zorgbedrijfsinttruiden.be**

Immocafé

Heb je hulp nodig bij het zoeken naar een huurwoning? In het Immocafé staan vrijwilligers klaar om samen met jou te zoeken op websites, een mail op te stellen of te bellen naar immokantoren. Ook een maatschappelijk werker van het Sociaal Huis is aanwezig voor financiële en administratieve vragen. Daarnaast kan je terecht bij WIL (wonen in Limburg) voor informatie of inschrijving.

 **Woensdag 15 juli & woensdag 26 augustus**

 **9.00 - 12.00 uur**

 **Gratis**



Info Parkeerbeleid Senioren Sint-Truiden

Zie jij soms ook het bos niet meer door de parkeerregels? Waar mag je parkeren? Waar moet je betalen? Hoe zit het met parkeren met een invalidenkaart? En wat houdt het nieuwe registratiesysteem precies in?

Tijdens deze infosessie krijg je een duidelijk en praktisch overzicht van het nieuwe parkeerbeleid. Al je vragen worden helder uitgelegd zodat je weer met een gerust gevoel de baan op kan.

 Duidelijke uitleg

 Praktische informatie en tips

 Voor iedereen die graag goed geïnformeerd is over de nieuwe parkeerregels

Kom langs en ontdek alles wat je moet weten!

Dinsdag 14 juli 

13.30 - 15.00 uur 

3 euro 

Je inschrijving is pas definitief na betaling.



Taal

Je schrijft in voor een schooljaar, van september tot juni. Je betaalt eenmalig 5 euro cursusgeld. Momenteel zijn alle lessen volzet, maar je kan je inschrijven voor de wachtlijst. Indien er in de loop van het schooljaar plaatsen vrijkomen, kan er ingestapt worden. Wie inschrijft voor de taallessen, ontvangt een lidkaart.

Engelse zomerklas

Vrijwilligster Ekatarina begeleidt groepsgesprekken in het Engels rond interessante thema's. Daarbij is er aandacht voor correcte taal, uitspraak en vlot communiceren. Enige voorkennis van het Engels is vereist. Ideaal om je taalvaardigheid op een ontspannen manier verder te oefenen tijdens de zomer.

 **Vrijdag 3 & 10 juli - Vrijdag 7, 14 & 28 augustus**

 **9.00-12.00 uur**

 **Gratis**



Activiteiten

Inschrijven is verplicht voor elke activiteit



ICT

Digicafé (i.s.m. Truiers Digicenter)

Kan jij digitale hulp gebruiken? Kom dan langs in ons Digicafé! De Digihelpers van het Truiers Digicenter staan klaar om je vragen te beantwoorden. Indien je vraag over burgerzaken gaat, breng je best je identiteitskaart (en de pincode) mee.

 **Woensdag 8 juli en 26 augustus**

 **09.30-11.30 uur**

 **Gratis**



Les smartphone: parkeerapp 4411

Vrijwilliger Etienne geeft uitleg over de parkeerapp 4411. Je leert hoe je de app gebruikt om eenvoudig parkeren te starten en stoppen via je smartphone. Handig voor wie vlotter digitaal wil parkeren.

Maandag 13 juli OF maandag 3 augustus

9.30-12.00 uur

3 euro



Je inschrijving is pas definitief na betaling.



Culinaire activiteiten

Koken met Chris: Spaanse keuken

Terwijl anderen op reis gaan naar Spanje, maken wij samen een culinaire reis naar het zonnige zuiden. Samen met Chris gaan we aan de slag met heerlijke Spaanse gerechten, zoals een smaakvolle paëlla. Gezellig koken, proeven en genieten staan centraal.

 **Maandag 6 juli**

 **10.00 - 13.00 uur**

 **8 euro**

Je inschrijving is pas definitief na betaling.



Workshop "Soepel door voeding"

In deze warme en praktische workshops koken we samen heerlijke gerechten die bijdragen aan je welzijn en gezonde gewrichten. In juli maken we een verfrissende bessensorbet en gebakken honingbananen. In augustus bereiden we een zomers fruitglas en amandelcrème met aardbeien. Samen koken, proeven en genieten staan centraal.

Dinsdag 18 & 25 augustus

13.30 - 15.30 uur

8 euro

Je inschrijving is pas definitief na betaling.



Het Gebakatelier

Altijd al willen leren hoe je heerlijk gebak artisaanaal bereidt?

Tijdens dit gezellige gebakatelier deelt banketbakker Eugène zijn passie én de kneepjes van het vak. Ontdek handige tips, technieken en recepten om zelf aan de slag te gaan in de keuken!

 **Donderdag 2 juli**

Donderdag 6 augustus

Donderdag 13 augustus

Dinsdag 7 juli

Dinsdag 4 augustus

Dinsdag 11 augustus

 **8.30 - 16 uur**

 **15 euro**

Je inschrijving is pas definitief na betaling.



Programma

Donderdag 2 juli: Sandwichen en kaastaart

Donderdag 6 augustus: Knubbelkestaart, miserable

Donderdag 13 augustus: Javanais en fabiolataart

Dinsdag 7 juli: Croissants, chocokoeken, appel-pralinétaart

Dinsdag 4 augustus: Wit brood, Vlaamse brioche

Dinsdag 11 augustus: Suikerbrood, oma's appeltaart

Activiteiten

Inschrijven is verplicht voor elke activiteit

★ Ontspanning

Ontbijt

Begin de dag goed en geniet van een heerlijk ontbijt in goed gezelschap!



Woensdag 1 juli OF 5 augustus



8.30 - 10.00 uur



7 euro Je inschrijving is pas definitief na betaling.



Uitstap Openluchtmuseum Bokrijk

Ga mee naar het Openluchtmuseum van Bokrijk voor een gezellige en leerrijke daguitstap! We bezoeken het museum samen met een gids gedurende 2 uur. Het parcours is aangepast en vlot toegankelijk met rollators, zodat de uitstap voor iedereen haalbaar is.



Na het geleid bezoek is er vrije tijd om te wandelen en te genieten van het prachtige domein van Bokrijk.

Keuze tussen eigen picknick of iets eten ter plaatse

Inbegrepen in de prijs: busvervoer, toegang tot het Openluchtmuseum en gidsbeurt van 2 uur.



Maandag 6 juli



8.30 - 17.00 uur (bus vertrek om 8.30 uur parking begijnhof)



30 euro

Je inschrijving is pas definitief na betaling.

Zomer BBQ

Kom genieten van een gezellig samenzijn tijdens onze ZomerBBQ in het Cicindriahuis!

We maken er een sfeervol feest van met lekker eten, een gezellige babbel en fijne momenten.

Aperitief met hapje

Dessert

2 stukken vlees

2 drankjes inbegrepen



Woensdag 8 juli of vrijdag 28 augustus



11.00 - 14.00 uur



18 euro



Je inschrijving is pas definitief na betaling.



Initiatie Linedance

Ontdek Line Dance!

Zin om op vrolijke muziek in groep te bewegen? Tijdens deze initiatie Line Dance leert u de basispassen en eenvoudige choreografieën – geen partner nodig!

Kom langs, beweeg mee en ervaar hoe leuk en ontspannend Line Dance kan zijn!

Donderdag 9 juli en 13 augustus

13.30 - 15.30 uur

Deelname gratis, consumpties ter plaatse te betalen

Rommelmarkt

Kom snuisteren tussen leuke tweedehandsspullen op onze gezellige rommelmarkt!

Of je nu op zoek bent naar verborgen schatten, leuke koopjes of gewoon zin hebt in een gezellige babbel met een drankje: iedereen is welkom.

Wil je zelf een standje plaatsen? Schrijf je dan snel in!



Enkel tweedehandsartikelen



Geen voeding toegelaten



Gezellige sfeer met mogelijkheid om iets te drinken

Tot dan op onze gezellige rommelmarkt!



Vrijdag 10 juli

9.00 - 13.00 uur

Zoetnamiddag

Wij zorgen voor een leuke namiddag met een zoete zonde en leuke animatie.

Donderdag 16 juli en dinsdag 11 augustus

13.30 - 15.00 uur

5 euro

Je inschrijving is pas definitief na betaling.

Activiteiten

Inschrijven is verplicht voor elke activiteit

Uitstap De haan

Ga mee genieten van een heerlijke dag aan zee in het charmante De Haan!

Deze gezellige badplaats staat bekend om haar prachtige belle-époquevilla's, sfeervolle straatjes, brede strand en rustige charme. Ideaal om te wandelen, te genieten van een terrasje of even uit te waaien aan de kust.

-  Vertrek om 8 uur aan het Begijnhof
-  Vrije tijd om De Haan te ontdekken
-  Terug vertrek vanuit De Haan om 17 uur

Een ontspannen daguitstap voor iedereen die houdt van zee, gezelligheid en een vleugje nostalgie.

-  **Maandag 10 augustus**
-  **8 uur vertrek parking Begijnhof**
-  **20 euro**
Je inschrijving is pas definitief na betaling.



Kaarten

-  **Elke woensdag**
-  **13.00 - 16.00 uur**
-  **Gratis**



Bridge

Volgde je onze cursus bridge voor beginners? Heb je al een beetje ervaring met bridge? Kom dan met ons meespelen! Zowel ervaren als minder ervaren spelers kunnen deelnemen.

-  **Elke woensdag**
-  **13.00 - 16.00 uur**
-  **Gratis**

English High Tea

Kom genieten van een gezellige namiddag vol heerlijke zoete en hartige lekkernijen in fijn gezelschap! Sfeer en gezelligheid staan centraal tijdens deze stijlvolle high tea. Wie wil, mag helemaal in thema komen met elegante dameskleding en een mooi hoedje.



-  **Donderdag 20 augustus**
-  **13.30 - 15.00 uur**
-  **5 euro**

Je inschrijving is pas definitief na betaling.

Opendeurdag

Kom langs op onze gezellige opendeurdag en ontdek het activiteitenaanbod voor 2026-2027! Bezoek de verschillende standen, maak kennis met onze activiteiten en geniet ondertussen van een drankje en een lekker hapje op ons terras!

-  **Inschrijvingen starten vanaf 10 uur stipt**
-  **Inschrijven kan enkel ter plaatse**
-  Die dag worden geen inschrijvingen via mail of telefoon aangenomen

Iedereen welkom voor een gezellige en informatieve dag!

-  **Vrijdag 21 augustus**
-  **9.00 - 15.00 uur**
- Inschrijven vanaf 10 uur**

Schaken

Hou je van strategie, uitdaging en gezellig samenzijn? Tijdens deze schaakmomenten kan je in een ontspannen sfeer een partij spelen, bijleren en andere schaakliefhebbers ontmoeten. Zowel beginners als gevorderden zijn welkom.

-  **Elke maandag**
-  **behalve 20 en 27 juli**
-  **13.30 - 15.30 uur**
-  **Eenmalig 3 euro cursusgeld**

Je inschrijving is pas definitief na betaling.



Activiteiten

Inschrijven is verplicht voor elke activiteit

Scrabble

Scrabble is een woordspel dat tot doel heeft het vormen van op elkaar aansluitende woorden, zoals gebruikelijk is bij kruiswoordpuzzels. Het langste woord dat ooit gevormd werd tijdens een scrabble-spel: zandzeepsodemineraalwatersteenstralen. Kom gezellig meespelen!



Elke maandag



13.00 - 16.00 uur



Gratis



Kienen

Kien mee en speel voor leuke kleine prijsjes!

Donderdag 2 juli en 27 augustus



13.30-15.45 uur



5 euro voor kaart, koffie & taart.



Per bijkomende kaart 1 euro

Vergeet je kienfiches niet mee te brengen!



Creatieve activiteiten

Let op! Wij kiezen voor een duurzaam beleid. Dit betekent dat er enkel kopies gemaakt worden voor werk dat je effectief in de les maakt! Er worden geen patronen/voorbeelden gekopieerd waar je in de les niet aan werkt.



Open kunstatelier

Zin om creatief bezig te zijn in fijn gezelschap? Tijdens het Open Kunstatelier kan je vrij tekenen of schilderen op je eigen tempo en volgens je eigen inspiratie. Er is geen lesgever aanwezig: het draait om samen creëren, ideeën uitwisselen en elkaar inspireren in een gezellige en ontspannen sfeer.



Vrij tekenen en schilderen



Inspiratie delen met andere deelnemers



Creatieve en gezellige ontmoetingen

Breng je eigen materiaal mee en geniet van een inspirerende creatieve namiddag!



Maandag 6 & 13 juli en 3,10,17 & 24 augustus



9.30 - 12.00 uur



Gratis, breng je eigen materiaal mee!



Breien

Wil je leren breien? Welke zijn de basissteken? Kom het te weten tijdens deze cursus en maak je eerste breiwerkjes!

Elke maandag



10.00 12.00 uur



5 euro/jaar + materiaal



Je inschrijving is pas definitief na betaling.

Borduren

Marie Rose bedenkt leuke projecten om samen aan te werken. Ze leert je de nodige technieken. Wil jij graag deel uitmaken van deze gezellige bende?

Elke dinsdag



8.45 - 11.00 uur



5 euro/jaar + materiaal



Je inschrijving is pas definitief na betaling.

Activiteiten

Inschrijven is verplicht voor elke activiteit

Kantklossen

Kantklossen is een techniek die al eeuwen bestaat. Een eenvoudig kanten werkje vraagt meerdere uren werk en is dus zeer duur. Daarom was kant in het verleden alleen betaalbaar voor de rijken. Nu is kantklossen een hobby geworden en niets meer om je kost mee te verdienen. Het uurloon zou het werk onbetaalbaar maken! Deze workshop is zowel bedoeld voor ervaren kantklossers als voor absolute beginners. Marie-Thérèse maakt je graag wegwijs!



Woensdag 5, 12, 19 augustus



13.30 - 15.30 uur



Startpakket aankoop 5 euro (naaldjes, haakpen en garen)

Kussen en klossen kan je uitlenen voor het hele schooljaar tegen een waarborg van 50 euro. In juni lever je het materiaal in en krijg je de waarborg terug.

Je inschrijving is pas definitief na betaling.



Haken bij Marie-Rose

Heb jij het haken al onder de knie maar heb je nog wat tips & tricks nodig? Ben je op zoek naar inspiratie voor projecten? Wil je graag aansluiten bij een gezellige groep? Dan is haken bij Marie-Rose iets voor jou!

Elke donderdag



8.45 - 11.00 uur



5 euro/jaar + materiaal

Je inschrijving is pas definitief na betaling.



Voor volgende creatieve activiteiten dien je elke activiteitenkalender opnieuw in te schrijven. Je inschrijving is dus geldig voor de lessen van juli en augustus!

Workshop ArteLia

Laat je creativiteit schitteren tijdens deze inspirerende workshop van Artelia!

We gaan aan de slag met leder en fimo om prachtige juwelen te ontwerpen en te maken. Van kleurrijke accenten tot stijlvolle vormen: jij creëert helemaal je eigen unieke stukken.



Creatief bezig zijn in een gezellige sfeer



Werken met leder en fimo



Zelfgemaakte juwelen om trots op te zijn

Geen ervaring nodig, alleen zin om iets moois te maken.



Donderdag 6 augustus: Juwelen leder



13.30 - 15.30 uur



10 euro

Je inschrijving is pas definitief na betaling.



Bloemschikken

Maak kennis met diverse bloemschiktechnieken, ontdek de laatste trends en leer hoe je verantwoorde kleurencombinaties kan maken! Hiervoor gebruik je steeds diverse materialen. Het eindresultaat is een uniek bloemstuk dat helemaal jouw smaak is.

Dinsdag 14 juli en 4 augustus



13.30 - 15.00 uur



15 euro/workshop

Je inschrijving is pas definitief na betaling.



Activiteiten

Inschrijven is verplicht voor elke activiteit

Workshop kaarten maken - Stempels en aquarel

Ontdek hoe leuk en ontspannend het is om je eigen wenskaarten te maken!

Tijdens deze creatieve workshop combineren we stempels en aquareltechnieken om unieke kaartjes te ontwerpen voor elke gelegenheid.

Maak persoonlijke kaarten voor verjaardagen, moederdag, Kerst, rouwbetuigingen en nog veel meer! Elke kaart wordt een uniek stukje creativiteit, met een persoonlijke toets recht uit het hart.

- ✏ Creatief werken met stempels en aquarel
- ♥ Voor elke gelegenheid een unieke kaart
- ✨ Gezellige workshop voor beginners en liefhebbers



 **Dinsdag 7 juli**

 **13.30 - 15.30 uur**

 **10 euro**

Je inschrijving is pas definitief na betaling.



Kunst en cultuur

Stadswandeling met gids: Het Speelhof

Ga mee op ontdekkingstocht naar het prachtige Speelhof! Tijdens deze gezellige wandeling wandelen we langs de rozentuin, de serre en het herdenkingsmonument. Onderweg kom je meer te weten over de rijke geschiedenis van het domein: waar komt de naam "Speelhof" vandaan, wie woonde er vroeger en welke verhalen schuilen achter deze bijzondere plek?

 Vertrek om 13.30 uur

 Om 15.00 uur genieten we samen van koffie en taart

Een fijne namiddag vol natuur, geschiedenis en gezelligheid.

 **Woensdag 5 augustus**

 **13.30 - 15.30 uur**

 **3 euro**

Je inschrijving is pas definitief na betaling.



Activiteiten

Inschrijven is verplicht voor elke activiteit



Gezondheid en sport

Dienst Sport Sint-Truiden en Senior Actief organiseren elke eerste donderdag van de maand een wandeltocht en elke derde donderdag een fietstocht

Wandelen

Wandelen versterkt je hart, verlaagt de kans op diabetes, voorkomt dementie, verstevigt je spieren, laat je lekker slapen en maakt je gelukkig. Keuze uit wandelingen van 5 of 10 km.

Samenkomst: 13.30 uur op de aangegeven vertrekplaats

Prijs: gratis

Tip: beschik je niet over vervoer, dan kan je meerijden vanaf de Trudo Sporthal (samenkomst om 13u) naar de vertrekplaats (hieronder vermeld)

Donderdag 2 juli: Gelinden, School Gelinden, Gelinden-Dorp 53, 3800

Donderdag 6 augustus: Ulbeek, Bottelarij, Ulbeekstraat 21, 3830

Fietsen

Fietsen houdt je gezondheid op peil en is goed voor de bloedsomloop. Het verbetert je conditie, vermindert de kans op hartkwalen, diabetes en een hoge bloeddruk.

Tijdens de lente-, zomer- en herfstmaanden kan je deelnemen aan deze georganiseerde fietstochten. Elke maand wordt er een route uitgestippeld van ongeveer 30 km.

Samenkomst: 13.30 uur aan de Trudo sporthal (voor de overdekte hallen), Sint-Jansstraat 26, Sint-Truiden

Prijs: gratis

Er rijdt een bezemwagen mee.

Donderdag 16 juli: Montenaken

Donderdag 20 augustus: Gelmen

info: dienst Sport

Gazometerstraat 1, 3800 Sint-Truiden

T 011 70 17 64

www.sint-truiden.be

Inschrijven is niet nodig!



Juli

Datum 	Tijd 	Activiteit
Woensdag 1 juli	8.30 - 10.00 uur	Ontbijt
	13.00 - 16.00 uur	Bridge
	13.00 - 16.00 uur	Kaarten
Donderdag 2 juli	8.45 - 11.00 uur	Haken bij Marie Rose
	8.30 - 16.00 uur	Het Gebakatelier (sandwichen & kaastaart)
	13.30 - 15.45 uur	Kienen
	13.30 uur	Sportactiviteiten Dienst Sport en Senior Actief - wandeling
Vrijdag 3 juli	9.00 - 12.00 uur	Engelse zomerklas
Maandag 6 juli	9.30 - 12.00 uur	Open Kunstatelier
	10.00 - 12.00 uur	Breien
	10.00 - 13.00 uur	Koken met Chris
	13.30 - 15.30 uur	Schaken
	13.30 - 15.30 uur	Scrabble
	8.30 - 17.00 uur	Uitstap Openluchtmuseum
Dinsdag 7 juli	8.30 - 16.00 uur	Het Gebakatelier (croissants, chocokoeken, appel-pralinétaart)
	8.45 - 11.00 uur	Borduren
	13.30 - 15.30 uur	Workshop kaarten maken - stempels en aquarel
Woensdag 8 juli	9.30 - 11.30 uur	Digicafé
	11.00 - 14.00 uur	ZomerBBQ
	13.00 - 16.00 uur	Kaarten
	13.00 - 16.00 uur	Bridge
Donderdag 9 juli	8.45 - 11.00 uur	Haken bij Marie-Rose
	13.30 - 15.30 uur	Initiatie Line Dance
Vrijdag 10 juli	9.00 - 12.00 uur	Engelse zomerklas
	9.00 - 13.00 uur	Rommelmarkt

Maandag 13 juli	9.30 - 12.00 uur	Open kunstatelier
	9.30 - 12.00 uur	Info: Smartphone: Parkeerapp 4411
	10.00 - 12.00 uur	Breien
	13.30 - 15.30 uur	Schaken
	13.30 - 16.00 uur	Scrabble
Dinsdag 14 juli	8.45 - 11.00 uur	Borduren
	13.30 - 15.00 uur	Bloemschikken
	13.30 - 15.00 uur	Info Parkeerbeleid Senioren Sint-Truiden
Woensdag 15 juli	9.00 - 12.00 uur	Immocafé
	13.00 - 16.00 uur	Bridge
	13.00 - 16.00 uur	Kaarten
Donderdag 16 juli	8.45 - 11.00 uur	Haken bij Marie-Rose
	13.30 - 15.00 uur	Zoetnamiddag
	13.30 - 15.30 uur	Workshop ArteLia
	13.30 uur	Sportactiviteiten Dienst Sport en Senior Actief - fietsen
Vrijdag 17 juli		Geen activiteiten

Jaarlijks verlof
20/07/2026 - 31/07/2026

Jaarlijks verlof

20/07/2026 - 31/07/2026

Augustus

Datum 	Tijd 	Activiteit
Maandag 3 augustus	9.30 - 12.00 uur	Info: Smartphone: Parkeren
	9.30 - 12.00 uur	Open kunstatelier
	10.00 - 12.00 uur	Breien
	13.30 - 15.30 uur	Schaken
	13.30 - 16.00 uur	Scrabble
Dinsdag 4 augustus	8.30 - 16.00 uur	Het Gebakatelier (wit brood, Vlaamse brioche)
	8.45 - 11.00 uur	Borduren
	13.30 - 15.00 uur	Bloemschikken
Woensdag 5 augustus	8.30 - 10.00 uur	Ontbijt
	13.30 - 15.30 uur	Stadswandeling met gids: Het Speelhof
	13.30 - 15.30 uur	Kantklossen
	13.00 - 16.00 uur	Kaarten
	13.00 - 16.00 uur	Bridge
Donderdag 6 augustus	8.30 - 16.00 uur	Het gebakatelier (knubbelkestaart, miserable)
	8.45 - 11.00 uur	Haken bij Marie-Rose
	13.30 - 15.30 uur	Workshop ArteLia
	13.30 uur	Sportactiviteiten Dienst Sport en Senior Actief: wandelen

Vrijdag 7 augustus	9.00 - 12.00 uur	Engelse zomerklas
Maandag 10 augustus	9.30 - 12.00 uur	Open Kunstatelier
	10.00 - 12.00 uur	Breien
	13.30 - 15.30 uur	Schaken
	13.30 - 15.30 uur	Scrabble
	8.00 - 19.00 uur	Uitstap: De Haan
Dinsdag 11 augustus	8.30 - 16.00 uur	Het Gebakatelier (suikerbrood, oma's appeltaart)
	8.45 - 11.00 uur	Borduren
	13.30 - 15.00 uur	Zoetnamiddag
Woensdag 12 augustus	13.00 - 16.00 uur	Bridge
	13.00 - 16.00 uur	Kaarten
	13.30 - 15.30 uur	Kantklossen
Donderdag 13 augustus	8.30 - 16.00 uur	Het Gebakatelier (javanais en fabiolataart)
	8.45 - 11.00 uur	Haken bij Marie-Rose
	13.30 - 15.30 uur	Initiatie Line Dance
Vrijdag 14 augustus	9.00 - 12.00 uur	Engelse zomerklas
Maandag 17 augustus	9.30 - 12.00 uur	Open kunstatelier
	10.00 - 12.00 uur	Breien
	13.30 - 15.30 uur	Schaken
	13.30 - 16.00 uur	Scrabble
Dinsdag 18 augustus	8.45 - 11.00 uur	Borduren
	13.30 - 15.30 uur	Workshop "Soepel door voeding"
Woensdag 19 augustus	13.00 - 16.00 uur	Bridge
	13.00 - 16.00 uur	Kaarten
	13.30 - 15.30 uur	Kantklossen

Donderdag 20 augustus	8.45 - 11.00 uur	Haken bij Marie-Rose
	13.30 - 15.00 uur	English High Tea
	13.30 uur	Sportactiviteiten Dienst Sport en Senior Actief - fietsen
Vrijdag 21 augustus	9.00 - 15.00 uur	Opendeurdag
Maandag 24 augustus	9.30 - 12.00 uur	Open kunstatelier
	10.00 - 12.00 uur	Breien
	13.30 - 15.30 uur	Schaken
	13.30 - 15.30 uur	Scrabble
Dinsdag 25 augustus	8.45 - 11.00 uur	Borduren
	13.30 - 15.30 uur	Workshop "Soepel door voeding"
Woensdag 26 augustus	9.00 - 12.00 uur	Immocafé
	9.30 - 11.30 uur	Digicafé
	13.00 - 16.00 uur	Bridge
	13.00 - 16.00 uur	Kaarten
Donderdag 27 augustus	8.45 - 11.00 uur	Haken bij Marie-Rose
	13.30 - 15.45 uur	Kienen
Vrijdag 28 augustus	9.00 - 12.00 uur	Engelse zomerklas
	11.00 - 14.00 uur	ZomerBBQ
Maandag 31 augustus		Gesloten - Kermismaandag

Heb je behoefte aan sociale contacten en een zinvolle daginvulling?
Vertoef je graag in een rustige omgeving waar ruimte is voor individuele aandacht?
Wil je samen met ons op zoek gaan naar jouw talenten en zo je geluksgevoel vergroten?

Dan is onze CicindriaKompanie iets voor jou!



De werking van de CicindriaKompanie is gelijkaardig aan die van het lokaal dienstencentrum, behalve dat de begeleiding intensiever is. We zetten nog meer in op een **persoonlijke aanpak** en richten ons op bezoekers voor wie de reguliere activiteiten van het Cicindriahuis te moeilijk of te druk zijn, of die een meer individuele begeleiding nodig hebben. We voorzien een volledig dagprogramma, om de mantelzorger meer vrije tijd te kunnen geven. Uiteraard kan ook de mantelzorger aansluiten, bijvoorbeeld door 's middags mee te eten.



De CicindriaKompanie vindt plaats elke dinsdag, woensdag en donderdag van 10 tot 16 uur in WZC 't Meiland, Schurhoven 74, 3800 Sint-Truiden. Deelnemen aan de CicindriaKompanie kost 23,50 euro per dag. Het middagmaal en een drankje zijn inbegrepen in de dagprijs. Voor vervoer heen en terug betaal je apart.



Meer dan de helft van de volwassen mantelzorgers geeft aan ondersteuning nodig te hebben. Vooral emotionele steun, maar ook advies en informatie op maat en financiële ondersteuning. Wij dragen mee zorg voor mantelzorgers! Wij gunnen ze een “#dahadikeffenodig-moment”, om even stil te staan voordat ze verder gaan.

De MantelzorgKompanie komt een **4-tal keren per jaar** samen rond een thema dat de mantelzorgers aanbelangt. Zo worden er **sprekers** uitgenodigd, maar zijn er ook **ontspanningsmomenten**. Nadien is er de mogelijkheid om na te **praten** met professionals en medemantelzorgers. Praat met lotgenoten, want mantelzorg kan best eenzaam zijn! Je valt anderen liever niet lastig met hoe je de zorg beleeft. Dat is begrijpelijk, maar besef dat praten helpt om dingen te verwerken.

Meer info?

Neem contact op met de centrumleider van het Lokaal Dienstencentrum op het nummer 011 69 17 14 of via e-mail naar cicindriahuis@zorgbedrijfsintruiden.be

MantelzorgKompanie

Wie is mantelzorger?

Als je voor je partner, kind, ouder, familielid, buur of goede vriend(in) zorgt omdat deze zorgbehoevend is door ouderdom, een chronische ziekte, een handicap, ... en omdat je elkaar goed kent, dan ben je mantelzorger. Deze zorg is onbetaald en geen vrijwilligerswerk. Het gaat ook niet enkel over de verzorging van de ander, maar ook over de huishoudelijke taken, het overnemen van de administratie, het taxiën naar dokters, de emotionele steun, ...

We organiseren meerdere keren per jaar enkele interessante activiteiten voor mantelzorgers.

Wil je op de hoogte gebracht worden van deze activiteiten, je inschrijven of wil je ons **krantje voor mantelzorgers** ontvangen? Bezorg ons dan je naam en adres via mail naar mantelzorg@zorgbedrijfsintruiden.be of via het nummer 011 69 17 14!

Heb je een zorgbehoevende ouder, familie, buur,...? Vraag dan de mantelzorgtoelage aan in het Sociaal Huis!

De zorgbehoevende:

- woont in Sint-Truiden en verblijft nog thuis
- is minstens 65 jaar
- heeft een beperking van zelfredzaamheid van minstens 12 punten, toegekend door de FOD Sociale Zaken
- heeft recht op een verhoogde tegemoetkoming van het ziekenfonds.

De mantelzorgtoelage bedraagt 200 euro per jaar. Als mantelzorger ontvang je dit bedrag eind december. Als mantelzorger vraag je deze toelage elk jaar opnieuw aan in het Sociaal Huis.



OCMW - Sociaal Huis

Clement Cartuyvelsstraat 12, 3800 Sint-Truiden

Tel. 011 60 60 44

info@ocmw-st-truiden.be

Heb je vragen of nood aan een gesprek?

Heb je vragen die je graag op een rustig moment wil stellen aan Ilse? Of heb je nood aan een gesprek? Je kan hiervoor een afspraak maken bij Ilse. Spreek haar aan, bel naar het nummer 011 69 17 14 of mail naar ilse.grosemans@zorgbedrijfsintruiden.be! In alle discretie gaan we samen op zoek naar een oplossing.





Je kan de activiteiten van het Cicindriahuis ook volgen via onze Facebookgroep 'Dienstencentrum Cicindriahuis'

Onder het motto 'Een moment is nog leuker als je het kan delen' maakten we een Facebookgroep voor de bezoekers van het Cicindriahuis. En we willen jou er graag bij!

In deze groep kan je onder andere leuke foto's posten van activiteiten die je thuis of in het Cicindriahuis doet.

Wil je deel uitmaken van onze Facebookgroep, maar weet je niet hoe? Of heb je nog geen Facebook-profiel, maar wil je er wel eentje aanmaken? Geen probleem! Een medewerker van het Cicindriahuis staat steeds klaar om je hiermee te helpen. Je kan ons hiervoor contacteren via het nummer 011 69 17 14. Ken je nog bezoekers van het Cicindriahuis die een Facebookprofiel hebben, maar nog niet in onze groep zitten?

Nodig hen dan uit! Iedereen is welkom, ook andere geïnteresseerden.

Activiteitenkalender juli/augustus

Onze activiteitenkalender verschijnt tweemaandelijks. Je kan jouw exemplaar ophalen in Cicindriahuis, aan het onthaal van Zorgbedrijf Sint-Truiden of online raadplegen. Onze volgende activiteitenkalender met activiteiten van juli en augustus zal beschikbaar zijn vanaf 24 juni.



Activiteitenkalender

Dienstencentrum Cicindriahuis

juli - augustus 2025

Tweemaandelijks (gratis)

Inschrijven
vanaf woensdag
24 juni



Kilometer
Zorgbedrijf Sint-Truiden, Clement Geyndtsstraat 12, 3800 Sint-Truiden - 011 69 17 14

Raadpleeg onze brochures via de website!

Wist je dat je, naast de activiteitenkalender, ook nog allerlei andere interessante brochures kunt raadplegen via de website van Zorgbedrijf Sint-Truiden?

Surf naar www.zorgbedrijfsinttruiden.be/digitaal-loket/brochures

Wij luisteren naar jou

Heb jij een idee voor een nieuwe activiteit in het dienstencentrum? Of heb je een vraag, suggestie of klacht van eender welke aard? Of wil je een pluim geven? Spreek of schrijf de centrumleider aan (tel. 011 69 17 14 - cicindriahuis@zorgbedrijfsinttruiden.be)!

Je kunt ook een briefje deponeren in de ideeënbus in de inkomhal van het Cicindriahuis. Noteer je naam, schrijf wat je wilt melden en steek het in de bus! Of stuur een mail naar cicindriahuis@zorgbedrijfsinttruiden.be

Vind je dat jouw vraag, suggestie of klacht onvoldoende is aangepakt, dan kun je terecht bij Tom Vijgen, verantwoordelijke thuiszorg Zorgbedrijf Sint-Truiden (tel. 011 69 70 42 - tom.vijgen@zorgbedrijfsinttruiden.be) of bij Rosanna Pascariello, algemeen directeur Zorgbedrijf Sint-Truiden (tel. 011 69 70 44 - rosanna.pascariello@zorgbedrijfsinttruiden.be).

Ook met de klachtenmanager van het Vlaams Agentschap Zorg en Gezondheid kun je contact opnemen als je oordeelt dat onze voorziening je klacht niet voldoende verholpen heeft (erna.scheers@zorg-en-gezondheid.be).

Sfeerbeelden Cicindriahuis



Sfeerbeelden Cicindriahuis



Infomoment kennismaking met het WZC

Wens je graag wat meer info te ontvangen over onze woonzorgcentra? Dat kan! Kom naar ons volgend infomoment! Je krijgt op het infomoment antwoord op onder andere al deze vragen: wat kost het, het dagverloop, hoe ziet een kamer eruit, wat meebrengen, wanneer en hoe inschrijven, wat is kortverblijf, CicindriaKompanie, ...

Wanneer?

- Elke tweede vrijdag van de maand.

Praktisch:

- 13 uur
 - Cafetaria Villa Rosa (Diestersteenweg 61, 3800 Sint-Truiden)



Info en inschrijven:

socialedienstwzc@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 sociale media (Facebook, Instagram, LinkedIn) van Zorgbedrijf Sint-Truiden, ... Heb je liever dat je foto niet gepubliceerd wordt? Laat dit dan weten aan Ilse, centrumleider van dienstencentrum Cicindriahuis!

Restaurantmiddagen

Elke dinsdag en donderdag van 11.30 tot 13 uur organiseren we een restaurantmiddag in het Cicindriahuis. Wil je van een verse, warme maaltijd genieten? Reserveer dan op maandag of woensdag vóór 16 uur via onderstaand nummer.

Prijzen

- Soep: 1 euro
- Warme maaltijd: 6,50 euro
- Dessert: 1 euro



011 69 17 14

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 **kinderopvang 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 zorg te geven.

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

  [zorgbedrijfsinttruiden](#)



Dit zijn onze onthaalmedewerkers! Heb je een vraag? Twijfel dan niet om hen aan te spreken!



Chris, vrijwilliger



Frieda, vrijwilliger



Maddy, vrijwilliger



Rita, vrijwilliger



Maryse, vrijwilliger



Ann, vrijwilliger



Firmin, vrijwilliger



Els, vrijwilliger



Gina, vrijwilliger



Diane, medewerker



Martine, vrijwilliger



Ilse, centrumleider

Contact

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

Erkenningsnummer LDC CE2390