



Cicindriahuis
lokaal dienstencentrum

Activiteitenkalender

Dienstencentrum Cicindriahuis

mei-juni 2025

Tweemaandelijks tijdschrift

**Inschrijven
vanaf maandag
28 april 2025**



Afzender

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

Dienstencentrum Cicindriahuis

Beste bezoeker,

"Wacht niet op een goede dag, maak er één!" Dit is het motto waar wij jou graag mee willen inspireren! Wij staan klaar om je te helpen genieten van fijne sociale contacten, leuke bezigheden en een gezellige omgeving. In mei en juni bieden wij een gevarieerd en boeiend programma, zodat jij volop kunt genieten. Neem gerust de tijd om het door te nemen en schrijf je in voor de activiteiten die je aanspreken!

Het zorgbedrijf organiseert dit voorjaar tal van activiteiten die in het teken staan van dementie, een aandoening die vroeg of laat 1 op de 5 Belgen treft. Naast de zorg die we bieden, vinden we het belangrijk om ook aandacht te schenken aan preventie en onderzoek. In WZC Meiland, WZC Villa Rosa, Thuiszorg en het Cicindriahuis zullen er acties plaatsvinden waarvan de opbrengst wordt geschonken aan de Stichting Alzheimer Onderzoek. Van wafels, sokken en pinnen verkopen in het thema "Een hart voor dementie" tot wandelingen met informatie over het herkennen van geheugenproblemen en tips hoe ermee om te gaan. Anneleen Janssens, Coördinator en dementie-consulent Expertisecentrum Dementie Contact, komt een infosessie geven over 'Preventie van dementie'. Heb je individuele vragen, dan kan je daarvoor altijd bij mij terecht.

Daarnaast staan er ook informatiesessies gepland over valpreventie en het bevolkingsonderzoek 'Dikke Darmkanker' – mis ze niet, want onze gezondheid is het allerbelangrijkste! Maar natuurlijk is er meer dan alleen serieus werk: we hebben een breed scala aan ontspannende en creatieve activiteiten, van quizen en vertelsessies tot handwerken, macramé, yoga, mantra's zingen en glutenvrij koken. En voor de liefhebbers van culinaire hoogstandjes zijn er kookworkshops, ontbijten en een gezellige zoetnamiddag. Op vrijdag 16 mei organiseren we een hobbymarkt. Kom de creaties van onze bezoekers en vrijwilligers bewonderen of reserveer zelf je stand om jouw talent te tonen aan onze bezoekers.

Wil je genieten van een rustige dag in goed gezelschap zonder je druk te maken over de keuze van activiteiten? Dan is de CicindriaKompanie iets voor jou! Onze chauffeurs halen je graag thuis op zodat je mee kunt doen aan alle leuke en gezellige momenten.

Onze mantelzorgers vergeten we niet! Voor hen organiseren we een speciale verwendag, want zij zijn een onmisbare schakel in de goede zorg die wij bieden. We willen ze bedanken voor hun toewijding en steun, en hen de gelegenheid geven om even tot rust te komen en te genieten van een fijne dag.

Veel plezier met het ontdekken van onze activiteitenkalender en hopelijk tot snel!

Ilse



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.

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

5,50 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

Activiteiten

Inschrijven is verplicht voor elke activiteit

Informatieve activiteiten

Info valpreventie

Tijdens dit infomoment geeft een experte valpreventie info over de belangrijkste risicofactoren van vallen. Je krijgt ook heel wat tips om het risico op vallen te verminderen.



Dinsdag 13 mei 2025



13.30-15.30 uur



2 euro **Je inschrijving is pas definitief na betaling.**

Praatcafé Dementie – Een interactief familiebezoek

Het praatcafé is een interactieve gespreksavond voor mensen met dementie, hun familie en mantelzorgers. Contact hoeft niet altijd te betekenen dat er lange, wederzijdse gesprekken plaatsvinden. Zeker niet in de latere fasen van dementie, wanneer communicatie steeds moeilijker wordt. Dat wil echter niet zeggen dat een bezoek niet meer waardevol of betekenisvol kan zijn.



Dinsdag 20 mei 2025



19 uur  WZC 't Meiland, Schurhoven 74, 3800 Sint-Truiden



Info bevolkingsonderzoek dikke darmkanker

Dankzij het bevolkingsonderzoek naar dikkedarmkanker kunnen we in Vlaanderen tot 400 sterfgevallen per jaar voorkomen. Tijdens deze infosessie ga je in gesprek over het thema en krijg je nuttige informatie.



Donderdag 5 juni 2025



13.30-15.30 uur



2 euro **Je inschrijving is pas definitief na betaling.**



Info wandeling: eerste hulp bij geheugenproblemen

Iets vergeten doen we allemaal, maar wanneer spreek je nu over geheugenproblemen? Hoe herken je ze en hoe ga je er als omgeving mee om? De antwoorden op deze vragen (en meer) komen aan bod tijdens een QR-code wandeling met verschillende stops.



Donderdag 19 juni 2025



13.30 uur - start aan Cicindriahuis



2 euro **Je inschrijving is pas definitief na betaling.**



Expertisecentrum
Dementie
Contact



Info - preventie van dementie

Tijdens deze infosessie legt Anneleen Janssens, Coördinator en dementieconsulent Expertisecentrum Dementie Contact Limburg, wat we kunnen doen om dementie te voorkomen.



Dinsdag 24 juni 2025



13.30 - 15 uur



2 euro  Kapucijnenkapel, Clement Cartuyvelsstraat 12, 3800 Sint-Truiden

Activiteiten

Inschrijven is verplicht voor elke activiteit

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.

Spaans voor beginners - VOLZET

We starten vanaf het begin, je hoeft geen Spaans te kennen. Uitspraak, woordenschat en werkwoorden worden door Jean-Paul uitgelegd.

-  Elke woensdag
-  9-11 uur
-  5 euro cursusgeld (volledig schooljaar) **Je inschrijving is pas definitief na betaling.**

Hola

Spaans voor op reis - VOLZET

Voorkennis van Spaans is wenselijk als je deze cursus wil volgen. Aan de hand van artikels, menu's en leuke weetjes voeren we Spaanse conversaties.

-  Elke woensdag
-  13.30-15.30 uur
-  5 euro cursusgeld (volledig schooljaar) **Je inschrijving is pas definitief na betaling.**

Franse conversaties voor gevorderden - VOLZET

Aan de hand van teksten, liedjes en actualiteit voeren we gesprekken in het Frans. Op deze manier beoefenen we deze mooie taal! Een goede kennis van het Frans is vereist.

-  Elke donderdag
-  13.30-15.30 uur
-  5 euro cursusgeld (volledig schooljaar)



Engels voor beginners

Voorkennis van de taal is niet nodig. Ontdek de wereld met deze cursus Engels voor beginners!

-  Elke vrijdag
-  9-12 uur
-  Afhankelijk (i.s.m. Ligo Limburg Zuid). De meeste cursisten betalen geen inschrijvingsgeld, maar er zijn een paar uitzonderingen. We bekijken dit samen met jou.

Ligo
Centrum voor Basiseducatie
Limburg Zuid

ICT

Digicafé

Onze digihelpers van het Truiers Digicenter staan klaar om jou te helpen met al jouw vragen over digitale toepassingen. Breng je toestel mee als je specifieke vragen hebt! Wij beschikken over een aantal pc's en tablets voor de mensen die geen toestel hebben. Er is gratis wifi beschikbaar. Indien je vraag over burgerzaken gaat, breng je best je identiteitskaart (en de pincode) mee.

Bij inschrijving graag vermelden waarover je vraag gaat, zodat we dit kunnen voorbereiden.

-  Woensdag 28 mei en 25 juni 2025
-  09.30-11.30 uur
-  Gratis



Truiers Digicenter
Digitaal op jouw manier!

Activiteiten

Inschrijven is verplicht voor elke activiteit



Culinaire activiteiten

Koken met Chris

Tijdens deze workshop maak je telkens een driegangenmenu. In mei en juni bereiden we ons voor op lekkere Zuiderse gerechten en heerlijke dessertjes.



Maandag 12 OF 19 mei 2025

Maandag 2 OF 16 juni 2025



10-13 uur



7 euro

Je inschrijving is pas definitief na betaling.



Een culinaire reis rond de wereld

Tijdens deze workshops nemen wij jou graag mee op wereldreis. Vrijwilligers van de integratiedienst laten ons kennismaken met de keuken en culinaire gewoontes van hun land van herkomst. Je leert de keuken kennen door te luisteren naar hun verhalen, samen te koken en te proeven van hun heerlijke gerechten.



Maandag 5 mei – Armeens koken met Svetlana

Dinsdag 13 mei – Turks koken met Nurdzhan

Maandag 26 mei – Indisch koken



13.30-15.30 uur



7 euro

Je inschrijving is pas definitief na betaling.

Workshop confituur maken

De lekkerste confituur leer je maken in de workshops van Maddy! Op het programma: in mei confituur met aardbei en rabarber. Heerlijke frambozen worden omgetoverd tot lekkere confituur in juni.



Dinsdag 20 mei en 17 juni 2025



13.30-15.30 uur



4 euro

Je inschrijving is pas definitief na betaling.



Lekker Gezond - de glutenvrije keuken

Kookworkshop met tips en tricks voor een gezonde levensstijl. Jacqueline gaat met jullie aan de slag met 3 verschillende glutenvrije ontbijten.



Dinsdag 3 juni 2025



13.30-15.30 uur



7 euro

Je inschrijving is pas definitief na betaling.



Activiteiten

Inschrijven is verplicht voor elke activiteit

★ Ontspanning

Quiz

Jean-Paul stelt leuke vragen over muziek, film, actua en veel meer. Plezier verzekerd en deelnemen is belangrijker dan winnen.



Dinsdag 6 mei en 3 juni 2025



13.30-15.30 uur



2 euro **Je inschrijving is pas definitief na betaling.**

Ontbijt (enkel met lidkaart)

Samen maken we een fijne start van de dag met een lekker ontbijt, een leuke quizvraag en gezellige babbels.



Woensdag 7 mei 2025 OF woensdag 4 juni 2025



08.30-10 uur



5 euro **Je inschrijving is pas definitief na betaling.**



Zoetnamiddag

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



Donderdag 8 mei 2025



13.30-15.30 uur



5 euro **Je inschrijving is pas definitief na betaling.**

Kienen

Kien mee en speel voor leuke, kleine prijzen!



Donderdag 15 mei 2025
Donderdag 26 juni 2025



13.30-15.45 uur



3 euro per kaart, taart en koffie inbegrepen - per bijkomende kaart 1 euro

Vergeet je kienfiches niet mee te brengen! Heb je er nog geen? In het Cicindriahuis kan je er kopen aan 3 euro voor een zakje van 50 fiches.

Activiteiten

Inschrijven is verplicht voor elke activiteit

Lezing - 'De lach'

Wat doet een mens lachen? Is het werkelijk gezond om te lachen? Kom het horen bij Jean-Paul en zet een lachend gezicht op!

-  Dinsdag 27 mei 2025
-  13.30-15.30 uur
-  2 euro **Je inschrijving is pas definitief na betaling.**



Samen Zingen

Waarom Samen Zingen? Zingen is gezond, maakt je blij, verzacht gevoelens van pijn en stress, reguleert je ademhaling, en vergroot je zelfbewustzijn.

-  Donderdag 22 mei en 12 juni 2025
-  13.30-15.30 uur
-  2 euro **Je inschrijving is pas definitief na betaling.**

Lezing "Romantiek en liefde in de muziek"

Door middel van tijdloze muziekfragmenten toont Jean-Paul aan hoe liefde door muziek overgebracht wordt op romantische zielen. Kom luisteren!

-  Dinsdag 17 juni 2025
-  13.30-15.45 uur
-  2 euro **Je inschrijving is pas definitief na betaling.**



Verwendag voor mantelzorgers

Zorg jij dagelijks voor een partner, ouder, kind, buur, familielid of goede vriendin die zorgbehoevend is door ouderdom, een chronische ziekte of handicap? Doe je dit onbetaald? Dan verdient jij het om in de bloemetjes gezet te worden! Tijdens onze verwendag zorgen we voor een ontspannende activiteit, een lekkere knabbel en een gezellige babbel. Dit is een mooie gelegenheid om in gezelschap van andere mantelzorgers steun bij elkaar te vinden, elkaar een hart onder de riem te steken en tips uit te wisselen. De bedoeling is om samen je batterijen op te laden en even te genieten van een welverdiende pauze.

-  Vrijdag 20 juni 2025
-  10-13 uur
-  Gratis



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
-  13-16 uur
-  Gratis

Activiteiten

Inschrijven is verplicht voor elke activiteit

Bridge voor beginners

Deze cursus is voor absolute leken in bridge. In een aangepast tempo wordt het bridgen op een aangename manier aangeleerd. Samen met Eddy overloop je de theorie en leer je spelen.



Elke dinsdag



13.30-16 uur



5 euro cursusgeld

Je inschrijving is pas definitief na betaling.

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



13-16 uur



Gratis

Kaarten

In het Cicindriahuis kan je wekelijks Kwajongen, ook wel bekend als troeven Het wordt doorgaans met vier spelers gespeeld, maar het kan ook met zes spelers worden gespeeld.



Elke woensdag



13-16 uur



Gratis



Creatieve activiteiten

Voor volgende creatieve activiteiten dien je elke activiteitenkalender opnieuw in te schrijven.

Patrick's kunstatelier: schilderen

Alle materiaal wordt voorzien. Je leert jouw verbeelding te sturen door bepaalde schilder- en/of tekentechnieken.



Maandag 5, 26 mei 2025

Maandag 23, 30 juni 2025



09.30-12 uur



8 euro/4 lessen

Je inschrijving is pas definitief na betaling.



Patrick's kunstatelier: tekenen

Alle materiaal wordt voorzien. Je leert jouw verbeelding te sturen door bepaalde schilder- en/of tekentechnieken.



Maandag 12, 19 mei 2025

Maandag 2, 16 juni 2025



09.30-12 uur



4 euro/4 lessen

Je inschrijving is pas definitief na betaling.

Activiteiten

Inschrijven is verplicht voor elke activiteit

Creacclub: juwelen leren herstellen

Heb jij juwelen waar het slotje van stuk is of die opnieuw aaneengeregen moeten worden? Kom tijdens deze workshop leren hoe je het kan herstellen!



Woensdag 14 mei 2025

Woensdag 11 juni 2025



9.30-11.30 uur



3 euro/workshop

Je inschrijving is pas definitief na betaling.

Workshop macramé

Onze vrijwilligster Carine leert ons stap voor stap mooie creaties te maken met macramé. Van sleutelhanger tot plantenhanger, telkens met nieuwe knooptechnieken.



Woensdag 14, 28 mei 2025

Woensdag 11, 25 juni 2025

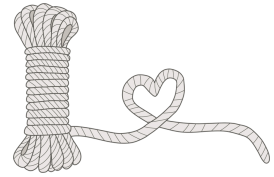


9.30-11.30 uur



3 euro/les

Je inschrijving is pas definitief na betaling.



Hobbymarkt

In mei organiseren we een inspirerende hobbymarkt die absoluut meer dan een bezoekje waard is. Bezoekers kunnen genieten van een gevarieerd aanbod en misschien zelfs een bijzonder cadeau op de kop tikken. Het is de perfecte gelegenheid om je talenten te laten zien, nieuwe mensen te ontmoeten en deel uit te maken van een gezellige en creatieve sfeer. Voor een bezoekje aan de markt, hoef je niet op voorhand in te schrijven. Op ons zomerterras kan je genieten van een fris drankje, taart, ijs of een hotdog.

Reserveer nu jouw stand voor de hobbymarkt in mei!

Wil jij jouw mooie creaties delen met anderen en een stand reserveren? Dit is dé kans om jouw werk te tonen en anderen te inspireren. Of je nu handgemaakte sieraden, schilderijen, breiwerken of andere bijzondere hobby's hebt, we verwelkomen graag jouw unieke producten!



Vrijdag 16 mei 2025



9.30-15 uur



3 euro

Je inschrijving is pas definitief na betaling.

Knutselworkshop: parels maken met papier

Linda leert ons hoe we parels maken met papier. Dit voorbeeld maakte Linda van oud behangpapier. Heb jij graag iets uniek? Schrijf je dan zeker in!



Elke vrijdag (behalve 16 mei en 20 juni)



9.30-11.30 uur



3 euro

Je inschrijving is pas definitief na betaling.



Activiteiten

Inschrijven is verplicht voor elke activiteit

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 20 mei 2025

Dinsdag 10 juni 2025



13.30-15.30 uur



15 euro/workshop **Je inschrijving is pas definitief na betaling.**



OPGELET! Voor volgende creatieve activiteiten schrijf je in voor het hele schooljaar (september-juni). Je betaalt eenmalig 5 euro instapkosten voor kopies en klein materiaal. Wat betreft de aankoop van garen, wol of stoffen heb je de keuze om dit zelf aan te kopen of te bestellen via het Cicindriahuis.

Hedwig's naaiateliertje

Wil jij graag kleding maken, maar heb je hulp nodig? In Hedwig's naaiateliertje leer je patronen tekenen, stof knippen en een kledingstuk in mekaar zetten. Dit jaar maak je een klassieke broek, chemisier, winterkleed en zomerhoed.



Dinsdag 13, 27 mei 2025

Dinsdag 3, 24 juni 2025



8.30-11.30 uur



5 euro/jaar + materiaal **Je inschrijving is pas definitief na betaling.**



Ancy's creacub: intuïtief schilderen en visualisatie

Intuïtief schilderen is een innerlijke ontdekkingsreis naar datgene wat in je leeft. Je gaat op een expressieve en intuïtieve manier aan de slag met verf en geeft vorm aan jouw innerlijke beleving. Het helpt je om dichterbij jezelf te komen en je bewustzijn te verruimen. Intuïtief schilderen is niet resultaatgericht en kan nooit mislukken.



Maandag 2, 16 juni 2025



13.30-15.45 uur



8 euro voor 2 creacubs **Je inschrijving is pas definitief na betaling.**

Breien

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



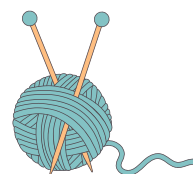
Elke maandag



10-12 uur



5 euro/jaar + materiaal **Je inschrijving is pas definitief na betaling.**



Activiteiten

Inschrijven is verplicht voor elke activiteit

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 uur



5 euro/jaar + materiaal **Je inschrijving is pas definitief na betaling.**

Kantklossen

Deze workshop is zowel bedoeld voor ervaren kantklossers als voor absolute beginners. Thérèse maakt je graag wegwijs!



Elke woensdag



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.



Haken bij Marie-Rose

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



Elke donderdag



8.45-11 uur



5 euro/jaar + materiaal **Je inschrijving is pas definitief na betaling.**

Kunst en cultuur

Stadswandeling met gids: de O.L.V. Kerk

Etienne leidt ons rond in onze mooie O.L.V. Kerk op de Grote Markt. Je komt er alles te weten over de rijke geschiedenis van het gebouw, de mooie architectuur en kunstwerken.



Donderdag 8 mei 2025



13-15.30 uur



2 euro **Je inschrijving is pas definitief na betaling.**

Uitstap Luik: literaire wandeling in de voetsporen van Georges Simenon

Luikenaar Georges Simenon is één van de meest vertaalde auteurs ter wereld, al zijn +- 240 boeken zijn verfilmd met wereldsterren als acteurs. Tijdens de wandeling in zijn jeugdbuurt zien we zes van de zeven huizen waar hij woonde als kind. We leggen de link tussen die plaatsen en gebeurtenissen in zijn romans. We bezichtigen ook de mooie architectuur (art nouveau, 17e en 19e eeuw).



Vrijdag 9 mei 2025



Samenkomst om 8 uur - station Sint-Truiden



40 euro

Je inschrijving is pas definitief na betaling.

Activiteiten

Inschrijven is verplicht voor elke activiteit

Kunst en Cultuur

Deze cursus biedt je een boeiende kennismaking met meesterwerken en culturele stromingen. Ontdek, leer en inspireer jezelf!



Cursus A: tweewekelijks op dinsdag

Cursus B: tweewekelijks op dinsdag



9-12.20 uur



Afhankelijk. De meeste cursisten betalen geen inschrijvingsgeld, maar er zijn enkele uitzonderingen. Voor de uitstappen vraagt Ligo een bijdrage.



Gezondheid en sport

Lekker gezond - Mantra zingen

Of je nu kunt zingen of niet, het voelt goed! Dit fijne gevoel wordt versterkt wanneer zang gecombineerd wordt met mooie en helende woorden als mantra's.



Dinsdag 6 mei 2025



13.30-15.30 uur



2 euro **Je inschrijving is pas definitief na betaling.**

Gezond leven, we gaan ervoor!

We bekijken de voedings- en bewegingsdriehoek. Wat met de veiligheid in en om de woning? Hoe zit het met ons mentaal welzijn? Hoe kan ik heerlijk slapen? EHBO: wat mag/wat niet? Dat en nog veel meer zoeken we samen uit in de loop van deze interessante cursus!



Elke woensdag



9-12.20 uur



Afhankelijk. De meeste cursisten betalen geen inschrijvingsgeld, maar er zijn enkele uitzonderingen. Voor de uitstappen vraagt Ligo een bijdrage.



Gezondheidsconsult

Wil je op regelmatige basis jouw parameters laten controleren? Zit je met vragen over je gezondheid? Tijdens deze vrije consultatie meet onze verpleegkundige Marielle je gewicht, bloeddruk, hartslag en saturatie.



Elke donderdag



10-12 uur



Gratis



Yoga

Jean-Paul leert jou op een veilige manier de basisbeginselen van yoga. Breng je yogamat, handdoek en kussen mee en draag comfortabele kledij!



Elke vrijdag



9-10.30 uur



Gratis



Mei

Datum 	Tijd 	Activiteit	Logo
Donderdag 1 mei		GESLOTEN - Feest van de Arbeid	
Vrijdag 2 mei	9-10.30	Yoga	
	9-12	Ligo: Engels voor beginners	
	9.30-11.30	Parels maken met papier	
Maandag 5 mei	9.30-12	Patrick's kunstatelier: schilderen	
	10-12	Breien	
	13.30-15.30	Armeens koken met Svetlana	
	13.30-16	Scrabble	
Dinsdag 6 mei	8.45-11.30	Borduren	
	9-12.20	Ligo: Kunst en cultuur B	
	13.30-15.30	Mantra zingen	
	13.30-15.30	Quiz	
	13.30-16	Bridge voor beginners	
Woensdag 7 mei	8.30-10	Ontbijt	
	9-11	Spaans voor beginners	
	9-12.20	Gezond leven, we gaan ervoor	
	13-16	Kaarten	
	13-16	Bridge	
	13.30-15.30	Spaans voor op reis	
	13.30-15.30	Kantklossen	
Donderdag 8 mei	8.45-11	Haken bij Marie-Rose	
	10-12	Gezondheidsconsult	
	13-15.45	Stadswandeling met gids	
	13.30-15.30	Franse conversatie voor gevorderden	
	13.30-15.30	Zoetnamiddag	

Vrijdag 9 mei	8-18	Uitstap naar Luik	
	9-10.30	Yoga	
	9-12	Engels voor beginners	
	9.30-11.30	Parels maken met papier	
Maandag 12 mei	9.30-12	Patrick's kunstatelier: tekenen	
	10-12	Breien	
	10-13	Koken met Chris	
	13.30-16	Scrabble	
Dinsdag 13 mei	8.30-11.30	Hedwig's naaiateliertje	
	8.45-11.30	Borduren	
	9-12.20	Ligo: Kunst en cultuur A	
	13.30-15.30	Info valpreventie	
	13.30-15.30	Turks koken met Nurdzhan	
	13.30-16	Bridge voor beginners	
Woensdag 14 mei	9-11	Spaans voor beginners	
	9-12.20	Gezond leven, we gaan ervoor	
	9.30-11.30	Workshop macramé	
	9.30-11.30	Creacub juwelen herstellen	
	13-16	Kaarten	
	13-16	Bridge	
	13.30-15.30	Spaans voor op reis	
	13.30-15.30	Kantklossen	
Donderdag 15 mei	8.45-11	Haken bij Marie-Rose	
	10-12	Gezondheidsconsult	
	13.30-15.30	Franse conversatie voor gevorderden	
	13.30-15.45	Kienen	
Vrijdag 16 mei	9-12	Engels voor beginners	
	9.30-15	Hobbymarkt	

Maandag 19 mei	9.30-12	Patrick's kunstatelier: tekenen	
	10-12	Breien	
	10-13	Koken met Chris	
	13.30-16	Scrabble	
Dinsdag 20 mei	8.45-11.30	Borduren	
	9-12.20	Ligo: kunst en cultuur B	
	13.30-15.30	Bloemschikken	
	13.30-15.30	Confituur maken	
	13.30-16	Bridge voor beginners	
	19 uur	Praatcafé dementie	
Woensdag 21 mei	9-11	Spaans voor beginners	
	9-12.20	Gezond leven, we gaan ervoor	
	13-16	Kaarten	
	13-16	Bridge	
	13.30-15.30	Kantklossen	
Donderdag 22 mei	8.45-11	Haken bij Marie-Rose	
	10-12	Gezondheidsconsult	
	13.30-15.30	Franse conversatie voor gevorderden	
	13.30-15.30	Samen zingen	
Vrijdag 23 mei	9-10.30	Yoga	
	9-12	Engels voor beginners	
	9.30-11.30	Parels maken met papier	
Maandag 26 mei	9.30-12	Patrick's kunstatelier: schilderen	
	10-12	Breien	
	13.30-15.30	Indisch koken	
	13.30-16	Scrabble	

Dinsdag 27 mei	8.30-11.30	Hedwig's naaiateliertje	
	8.45-11.30	Borduren	
	9-12.20	Ligo: Kunst en cultuur A	
	13.30-15.30	Lezing: de lach	
	13.30-16	Bridge voor beginners	
Woensdag 28 mei	9-11	Spaans voor beginners	
	9-12.20	Gezond leven, we gaan ervoor	
	9.30-11.30	Workshop macramé	
	9.30-11.30	Digicafé	
	13-16	Kaarten	
	13-16	Bridge	
	13.30-15.30	Spaans voor op reis	
	13.30-15.30	Kantklossen	
Donderdag 29 mei		GESLOTEN - O.L.H Hemelvaart	
Vrijdag 30 mei	9-10.30	Yoga	
	9-12	Engels voor beginners	
	9.30-11.30	Parels maken met papier	

Juni

Maandag 2 juni	9.30-12	Patrick's kunstatelier: tekenen	
	10-12	Breien	
	10-13	Koken met Chris	
	13.30-15.30	Inituïtief schilderen en visualisatie	
	13.30-16	Scrabble	
Dinsdag 3 juni	8.30-11.30	Hedwig's naaiateliertje	
	8.45-11.30	Borduren	
	9-12.20	Ligo: Kunst en cultuur B	
	13.30-15.30	De glutenvrije keuken	
	13.30-15.30	Quiz	
	13.30-16	Bridge voor beginners	

Woensdag 4 juni	8.30-10	Ontbijt	★
	9-11	Spaans voor beginners	💬
	9-12.20	Gezond leven, we gaan ervoor	💪
	13-16	Kaarten	★
	13-16	Bridge	★
	13.30-15.30	Spaans voor op reis	💬
	13.30-15.30	Kantklossen	💡
Donderdag 5 juni	8.45-11	Haken bij Marie-Rose	💡
	9-10.30	Yoga	💪
	10-12	Gezondheidsconsult	💪
	13.30-15.30	Franse conversatie voor gevorderden	💬
	13.30-15.30	Info bevolkingsonderzoek dikke darmkanker	📄
Vrijdag 6 juni	9-10.30	Yoga	💪
	9-12	Engels voor beginners	💬
	9.30-11.30	Parels maken met papier	💡
Maandag 9 juni		GESLOTEN - Pinkstermaandag	
Dinsdag 10 juni	8.45-11.30	Borduren	💡
	9-12.20	Ligo: Kunst en cultuur A	🎭
	13.30-15.30	Bloemschikken	💡
	13.30-16	Bridge voor beginners	★
Woensdag 11 juni	9-11	Spaans voor beginners	💬
	9-12.20	Gezond leven, we gaan ervoor	💪
	9.30-11.30	Workshop macramé	💡
	9.30-11.30	Juwelen herstellen	💡
	13-16	Kaarten	★
	13-16	Bridge	★
	13.30-15.30	Spaans voor op reis	💬
	13.30-15.30	Kantklossen	💡

Donderdag 12 juni	8.45-11	Haken bij Marie-Rose	
	10-12	Gezondheidsconsult	
	13.30-15.30	Franse conversatie voor gevorderden	
	13.30-15.45	Samen zingen	
Vrijdag 13 juni	9-10.30	Yoga	
	9-12	Engels voor beginners	
	9.30-11.30	Parels maken met papier	
Maandag 16 juni	9.30-12	Patrick's kunstatelier: tekenen	
	10-12	Breien	
	10-13	Koken met Chris	
	13.30-15.30	Intuïtief schilderen en visualisatie	
	13.30-16	Scrabble	
Dinsdag 17 juni	8.45-11.30	Borduren	
	9-12.20	Ligo: Kunst en cultuur B	
	13.30-16	Bridge voor beginners	
	13.30-15.30	Confituur maken	
	13.30-15.45	Lezing romantiek en liefde in de muziek	
Woensdag 18 juni	9-11	Spaans voor beginners	
	9-12.20	Gezond leven, we gaan ervoor	
	13-16	Kaarten	
	13-16	Bridge	
	13.30-15.30	Spaans voor op reis	
	13.30-15.30	Kantklossen	
Donderdag 19 juni	8.45-11	Haken bij Marie-Rose	
	10-12	Gezondheidsconsult	
	13.30-15.30	Franse conversatie voor gevorderden	
	13.30-15.45	Wandeling: eerste hulp bij geheugenproblemen	

Vrijdag 20 juni	9-10.30	Yoga	
	9-12	Engels voor beginners	
	10-13	Verwendag mantelzorgers	
Maandag 23 juni	9.30-12	Patrick's kunstatelier: schilderen	
	10-12	Breien	
	13.30-16	Scrabble	
Dinsdag 24 juni	8.30-11.30	Hedwig's naaiateliertje	
	8.45-11.30	Borduren	
	13.30-16	Bridge voor beginners	
	13.30-15.30	Info preventie dementie + slot inzamelactie	
Woensdag 25 juni	9.30-11.30	Digicafé	
	9.30-11.30	Workshop macramé	
	13-16	Kaarten	
	13-16	Bridge	
	13.30-15.30	Kantklossen	
Donderdag 26 juni	8.45-11	Haken bij Marie-Rose	
	10-12	Gezondheidsconsult	
	13.30-15.30	Franse conversatie voor gevorderden	
	13.30-15.45	Kienen	
Vrijdag 27 juni	9-10.30	Yoga	
	9-12	Engels voor beginners	
	9.30-11.30	Parels maken met papier	
Maandag 30 juni	9.30-12	Patrick's kunstatelier: schilderen	
	10-12	Breien	
	13.30-16	Scrabble	

CicindriaKompanie

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 mantelzorg meer vrije tijd te kunnen geven. Uiteraard kan ook de mantelzorg 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 24 euro per dag. Het middagmaal en een drankje zijn inbegrepen in de dagprijs. Voor vervoer heen en terug betaal je apart.



MantelzorgKompanie

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@zorgbedrijfsinttruiden.be

Activiteiten voor mantelzorgers

- Verwendag voor mantelzorgers - vrijdag **20 juni** 2025
- Tentoonstelling "Ik heb geleefd" - opening donderdag **23 oktober** 2025 om 19 uur
- Infobeurs mantelzorgers, i.s.m. Samana - donderdag **13 november** 2025 (infostanden en workshops voor mantelzorgers)



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@zorgbedrijfsinttruiden.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 wilt 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@zorgbedrijfsinttruiden.be

In alle discretie gaan we samen op zoek naar een oplossing.

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).



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 Facebookprofiel, 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.

Sfeerfoto's 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 (behalve in juni, juli en augustus)

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: 5,50 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!



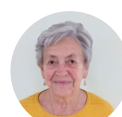
Chris, vrijwilliger



Daniëlle, vrijwilliger



Maddy, vrijwilliger



Frieda, vrijwilliger



Maryse, vrijwilliger



Rita, vrijwilliger



Firmin, vrijwilliger



Ann, vrijwilliger



Gina, vrijwilliger



Els, vrijwilliger



Diane, medewerker



Ilse, centrumleider

Contact

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

Erkenningsnummer LDC CE2390