



Cicindriahuis
lokaal dienstencentrum

Activiteitenkalender

Dienstencentrum Cicindriahuis

november-december 2025

Tweemaandelijks tijdschrift

**Inschrijven
vanaf maandag
27 oktober**

Afzender

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

Dienstencentrum Cicindriahuis

Beste bezoekers,

"Vriendschap is het mooiste geschenk dat je kan krijgen en geven."

Met deze oude spreuk in gedachten nodigen we jullie van harte uit om samen met ons de laatste maanden van 2025 te beleven. Het einde van het jaar is hét moment om stil te staan bij wat ons verbindt: vriendschap, samenhang en kleine geluksmomenten.

Iedereen wil zo lang mogelijk thuis blijven wonen, in een vertrouwde omgeving en met de juiste ondersteuning. Het is belangrijk dat je je tijdig informeert en je zaken op voorhand goed regelt. Op onze infobeurs voor mantelzorgers in november ontdek je heel wat informatie rond dienst- en zorgverlening, de mantelzorgpremie en vind je een aparte infostand over dementie. Ook al ben je zelf geen mantelzorger, je bent van harte welkom om ideeën en advies op te doen. Daarnaast bieden we een boeiende lezing rond het stellen van grenzen als mantelzorger. Want zorgen doe je niet alleen voor de ander, maar ook voor jezelf. Even belangrijk is het om vooruit te denken en je nalatenschap goed te regelen. De infosessie over erfrecht en erfbelasting door notaris Dewilde kan je daarbij gemoedsrust geven.

In december zit ons programma weer boordevol warmte en gezelligheid. We starten feestelijk met een Sinterklaasontbijt, waar de sint en zijn pieten ons een bezoekje brengen. Daarna trekken we de kerstsfeer in: een uitstap naar de kerstmarkt van Keulen, een sfeervolle kerstmarkt van het Cicindriahuis en natuurlijk onze eigen kerstfeesten.

Nieuw dit najaar zijn onze creatieve workshops ArteLia. In november maak je zelf unieke oorbellen uit FIMO, en in december ga je aan de slag met kralen om een feestelijke armband te ontwerpen. Een fijne manier om samen iets moois te creëren en even tijd voor jezelf te nemen.

Laten we samen deze warme en gezellige periode inzetten, elkaar inspireren en vriendschapsbanden smeden. We kijken ernaar uit om jullie te ontmoeten bij onze activiteiten!

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

Inschrijven is verplicht voor elke activiteit en kan vanaf
maandag 27 oktober 2025 via het nummer

011 69 17 14 of via e-mail naar cicindriahuis@zorgbedrijfsinttruiden.be

Activiteiten

Inschrijven is verplicht voor elke activiteit

Informatieve activiteiten



Info verkeersregels opfrissen (Ligo)

Zijn de nieuwe verkeersregels soms verwarrend en wil je hier meer over weten? Tijdens de cursus 'verkeersregels opfrissen' leggen we ze jou graag uit. Dit is voor alle weggebruikers.



Elke woensdag vanaf 5 november 2025



9-12 uur



Afhankelijk (de meeste cursisten betalen geen inschrijvingsgeld, maar er zijn een paar uitzonderingen - we bekijken dit samen met jou)

Info erfrecht en erfbelasting (notaris Dewilde en notaris Knapen)

Benieuwd hoe je jouw nalatenschap goed kunt regelen? Tijdens deze namiddag geeft een ervaren notaris praktische uitleg over erfrecht en erfbelasting. Je krijgt antwoord op vragen als: Hoe stel ik een testament op? Hoe voorkom ik onnodig hoge erfbelasting? Wat gebeurt er als ik niets regel? Een laagdrempelige en informatieve namiddag met ruimte voor vragen.



Donderdag 6 november 2025



13.30-15.30 uur



Gratis



Kapucijnenkapel (Clement Cartuyvelsstraat 12, 3800 Sint-Truiden)

Infobeurs voor mantelzorgers

Jij staat centraal! Zorg jij voor een partner, ouder, kind of buur? Kom langs op onze infomarkt voor mantelzorgers en ontdek welke steun er voor jou beschikbaar is. Tijdens deze dag kun je:

- Kennismaken met diensten en organisaties die hun aanbod voorstellen
- Hulp krijgen bij het aanvragen van de mantelzorgpremie via het Sociaal Huis
- Info bekomen bij het Infopunt Dementie
- Genieten van een gezellige babbel en een kopje koffie



Donderdag 13 november 2025



13-16 uur



Gratis



Kapucijnenkapel (Clement Cartuyvelsstraat 12, 3800 Sint-Truiden)



Info 'Grenzen stellen als mantelzorger' (Jessy Schoofs)

Voor een mantelzorger voelt het vaak vanzelfsprekend om steeds klaar te staan. Toch is het soms nodig om bewust 'nee' te zeggen en tijd voor jezelf te nemen. Grenzen stellen is niet gemakkelijk, maar wel noodzakelijk om zelf niet uitgeput te raken. In deze interactieve workshop leer je hoe je dat op een respectvolle en assertieve manier kan doen, zonder schuldgevoel. Je ontdekt hoe grenzen niet alleen jezelf beschermen, maar ook de relatie met de persoon voor wie je zorgt ten goede komen.



Donderdag 13 november 2025



13.30-15.30 uur



Gratis



Kapucijnenkapel (Clement Cartuyvelsstraat 12, 3800 Sint-Truiden)



Activiteiten

Inschrijven is verplicht voor elke activiteit

Blijf niet met je nek en rug zitten - CM gezonde buurten

Tijdens deze interactieve workshop geeft een deskundige info over de functie van de nek en rug. Je verneemt wat de meest voorkomende klachten zijn en krijgt praktische tips ter preventie.

 Dinsdag 25 november 2025

 13.30-15.30 uur

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

Gezonde  BUURT
samen met 



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.

Franse conversaties voor gevorderden

Aan de hand van teksten, liedjes en actualiteit voeren we gesprekken in het Frans. Een goede kennis van het Frans is vereist.

 Elke donderdag

 13.30-15.30 uur

 5 euro cursusgeld (volledig schooljaar) **Je inschrijving is pas definitief na betaling.**



Spaans voor beginners

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

 Elke woensdag (vanaf 17 september)

 9-11 uur

 5 euro cursusgeld (volledig schooljaar) **Je inschrijving is pas definitief na betaling.**

Spaans voor op reis

Voorkennis van het Spaans is wenselijk voor het volgen van deze cursus.

 Elke woensdag (vanaf 17 september)

 13.30-15.30 uur

 5 euro cursusgeld (volledig schooljaar) **Je inschrijving is pas definitief na betaling.**

Buenos
días 

Activiteiten

Inschrijven is verplicht voor elke activiteit



ICT

Colruyt klantenkaart (i.s.m. Truiers Digicenter)

De digitale klantenkaart wordt steeds belangrijker in het dagelijks leven. Ook Colruyt stapt mee in de evolutie. Dat betekent dat je klantenkaart voortaan terug te vinden is in de Xtra-app. Hierdoor krijg je extra kortingen en voordelen die je niet altijd met de fysieke klantenkaart kan krijgen. We maken hier samen een klantenkaart zodat jij hem gemakkelijk kan gebruiken. Heb je al een fysieke klantenkaart? Neem deze dan ook gerust mee naar de opleiding.



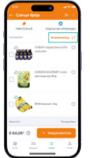
Dinsdag 4 november 2025



13.30-15.30 uur



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



Kennismaking met de computer - door Etienne

Wil je leren werken met je computer, vanaf de basis? Tijdens deze kennismakingssessie maak je stap voor stap kennis met de belangrijkste onderdelen:

- Werking van de PC: opstarten en veilig afsluiten; muis en toetsenbord: basisgebruik en handige sneltoetsen; bestanden beheren: werken met Verkenner, mappen maken en gebruiken; mailbox aanmaken: e-mails versturen en ontvangen; programma's en documenten openen



Donderdag 6, 13, 20 en 27 november 2025



13.30-15.30 uur



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

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 26 november 2025



09.30-11.30 uur



Gratis



Culinaire activiteiten

Koken met Chris

Gezellig samen koken én smullen? Schrijf je in voor onze herfst- en winterworkshops!

November: we maken een échte Haspengouwse klassieker 'Hete Bliksem', een hartverwarmend gerecht voor koude dagen. **December:** we koken een feestelijk menu met kalkoen en veenbessen. En natuurlijk sluiten we af met een heerlijke kerststronk.



Maandag 3 OF 10 november 2025
Maandag 1 OF 8 december 2025



10-13 uur



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



Activiteiten

Inschrijven is verplicht voor elke activiteit

Peren stoven met Maddy

Niets zo lekker als een geurige pan stoofperen op het vuur!

Tijdens deze workshop leer je hoe je peren perfect kan stoven – van klassieke bereidingen tot een paar verrassende variaties.

 Dinsdag 4 november 2025

 13.30-15.30 uur

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



Workshop kerstconfituur maken

Breng de geur en smaak van kerst in een potje! Tijdens deze gezellige workshop maken we samen heerlijke kerstconfituur – perfect om te serveren tijdens de feestdagen of om cadeau te geven. Je leert stap voor stap hoe je de ingrediënten voorbereidt, confituur kookt, afvult en je potjes feestelijk afwerkt.

 Dinsdag 16 december 2025

 13.30-15.30 uur

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



Ontspanning

Ontbijt

Start je dag goed met een gezond en gezellig ontbijt in fijn gezelschap. Geniet van een heerlijke en evenwichtige start van de dag, samen met anderen. Speciale editie in december: tijdens deze feestelijke maand komt de sint op bezoek.

 Woensdag 12 november OF 3 december 2025

 08.30-10 uur

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



Lezing 'Waarom verlicht de muziek ons bestaan?'

Wanneer komt muziek van pas om onze gemoederen te troosten, op te zwepen of ons weg te laten dromen? Kom luisteren naar de uitleg van Jean-Paul.

 Dinsdag 18 november 2025

 13.30-15.30 uur

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

Samen Zingen

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

 Donderdag 20 november 2025
Donderdag 4 december 2025

 13.30-15.30 uur

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



Activiteiten

Inschrijven is verplicht voor elke activiteit

Quiz

Jean-Paul stelt leuke vragen over muziek, film, actua en nog veel meer. Plezier verzekerd!



Dinsdag 4, 25 november 2025

Dinsdag 16 december 2025



13.30-15.30 uur



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

Kienen

Kien mee en speel voor leuke kleine prijzen!



Donderdag 27 november 2025

Donderdag 11 december 2025



13.30-15.45 uur



3 euro/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.

Zoetnamiddag

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



Dinsdag 2 december 2025



13.30-15.30 uur



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



Kerstmarkt

Kom de kerstsfeer opsnuiven en snuister langs onze gezellige standen! Vind leuke cadeautjes, proef van een lekkere hotdog of een stukje taart, en geniet in de gezellige zithoek met een warm drankje.



Vrijdag 5 december 2025



09.30-14 uur



Kapucijnenkapel (Clement Cartuyvelsstraat 12, 3800 Sint-Truiden)



Wil je zelf een stand?
Meld je aan bij Ilse om je plaats te reserveren.

Daguitstap naar Kerstmarkt Keulen

Ga mee op uitstap naar één van de mooiste kerstmarkten van Europa! Geniet van de gezellige sfeer, glühwein, fonkelende lichtjes en sfeervolle kraampjes in het hart van Keulen.



Maandag 8 december 2025



8 uur vertrek Veemarkt *Bus 1 = bus Cicindriahuis (Veemarkt)*



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



Activiteiten

Inschrijven is verplicht voor elke activiteit

Lezing 'Van preutsheid tot rode lamp'

Welke invloed had de kerk op ons liefdesleven? Hoe beleefden mannen en vrouwen hun intieme bestaan gedurende de eeuwen? Kom luisteren naar de verhalen die Jean-Paul vertelt!



Dinsdag 9 december 2025



13.30-15.30 uur



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

Kerstfeesten Cicindriahuis

Kom samen met ons Kerstmis vieren in de prachtig versierde Kapucijnenkapel. Geniet van een heerlijk kerstmenu, sfeervolle muziek en... een verrassing voor iedereen. Trek je Kerstoutfit aan en vier samen met ons een warme en gezellige dag!



Donderdag 18 of vrijdag 19 december 2025



11-14.30 uur



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



Kapucijnenkapel (Clement Cartuyvelsstraat 12, 3800 Sint-Truiden)

Gezellig samenzijn voor kerst

Kom mee genieten van een sfeervolle voormiddag in ons cafetaria! We openen de deuren voor een gezellig samenzijn met een fijne babbel, een lekker stukje taart of een warme kom soep. Wie wil, kan nog wat kerstkaarten knutselen, een spel spelen of gewoon gezellig keuvelen in kerstsfeer.



Woensdag 24 december 2025



10-12.30 uur



Kerstkaarten knutselen - 3 euro
Consumpties aan de gewone prijs

Schaken

Schaken biedt talrijke cognitieve en persoonlijke voordelen, zoals een verbeterd concentratievermogen, logisch denken, ruimtelijk inzicht en creativiteit. Tijdens deze initiatie maak je kennis met het spel, en leer je stap voor stap hoe je de tegenstander kan verslaan.



Elke maandag



13.30-15.30 uur



Gratis



Scrabble

Scrabble is een woordspel waarbij je op elkaar aansluitende woorden moet vormen, zoals gebruikelijk is bij kruiswoordpuzzels.



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



13-16 uur



5 euro cursusgeld

Je inschrijving is pas definitief na betaling.

Kaarten

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



Elke woensdag



13-16 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



13-16 uur



Gratis

Rummikub



Elke vrijdag



9.30-12 uur



Gratis



Creatieve activiteiten

Voor volgende activiteiten schrijf je in per schooljaar. Je betaalt de eenmalige bijdrage, die geldt vanaf september tot juni. 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.



Patrick's kunstatelier

Je leert jouw verbeelding te sturen door bepaalde schilder- en/of tekentechnieken. Je schrijft je in voor het hele schooljaar.

Jaarcursus schilderen (Patrick's kunstatelier)

Materiaal: Je ontvangt maandelijks een canvas en wij zorgen voor acrylverf en penselen. Voor het overige materiaal, zorg je zelf. Je bent volledig vrij om te kiezen of je ook met andere materialen wil werken en waar je ze aankoopt.



Maandag 17, 24 november 2025 | Maandag 15, 22 december 2025



09.30-12 uur



20 euro/volledig schooljaar

Je inschrijving is pas definitief na betaling.

Activiteiten

Inschrijven is verplicht voor elke activiteit

Jaarcursus tekenen (Patrick's kunstatelier)

Materiaal: Je brengt je eigen schetsboek en potloden mee. In het Cicindriahuis is GEEN materiaal aanwezig. Zo is iedereen vrij in de keuze van het materiaal waarmee hij wil werken.

-  Maandag 3, 10 november 2025 | Maandag 1, 8 december 2025
-  09.30-12 uur
-  20 euro/volledig schooljaar **Je inschrijving is pas definitief na betaling.**

Hedwig's naaiateliertje

In Hedwig's naaiateliertje leer je patronen tekenen, stof knippen en een kledingstuk in elkaar zetten. Je start met het naaien van een wintervest of jas, gevolgd door een winterjurk.

-  Dinsdag 4, 18 november 2025 | Dinsdag 2, 16 december 2025
-  08.30-11.30 uur
-  5 euro/jaar + materiaal **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.**



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
-  08.45-11 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. Marie-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

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
-  08.45-11 uur
-  5 euro/jaar + materiaal **Je inschrijving is pas definitief na betaling.**

Activiteiten

Inschrijven is verplicht voor elke activiteit

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

Workshop macramé

Carine leert ons stap voor stap mooie creaties te maken met macramé.

- 📅 Woensdag 5, 19 november 2025
Woensdag 10 december 2025
- 🕒 09-11.30 uur
- 💶 3 euro/les, 9 euro voor de 3 lessen **Je inschrijving is pas definitief na betaling.**



Creacub: juwelen leren herstellen

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

- 📅 Woensdag 5 november 2025
Woensdag 10 december 2025
- 🕒 09.30-11.30 uur
- 💶 3 euro/workshop **Je inschrijving is pas definitief na betaling.**

Workshop met Linda - kerstboom met krantenpapier

Maak je eigen unieke kerstboom van krantenpapier – een originele en duurzame kerstdecoratie om trots op te zijn! *Let op: Breng zelf een isomokegel mee, zo kies je zelf de grootte van jouw kerstboom.*

- 📅 Vrijdag 7, 14, 21, 28 november 2025
Vrijdag 12 december 2025
- 🕒 09.30-11.30 uur
- 💶 3 euro **Je inschrijving is pas definitief na betaling.**



Workshop ArteLia

Ontdek de kunst van juwelen maken in een gezellige sfeer. In november ontwerp je drie paar unieke oorbellen uit FIMO, en in december rijg je een feestelijke armband met kralen. Artelia staat voor creativiteit én verbinding: samen iets moois maken en tegelijk genieten van het samenzijn.

- 📅 Maandag 10 november 2025 - oorbellen maken
Maandag 1, 15 december 2025 - armband met kralen
- 🕒 13.30-15.30 uur
- 💶 oorbellen: 10 euro | armband: 10 euro/2 lessen
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 18 november 2025
Dinsdag 9 december 2025
- 🕒 13.30-15.30 uur
- 💶 15 euro/workshop **Je inschrijving is pas definitief na betaling.**



Activiteiten

Inschrijven is verplicht voor elke activiteit



Kunst en cultuur



Laat je verrassen door kunst en cultuur

In deze cursus duiken we samen in de wondere wereld van kunst: schilderijen, beelden, architectuur, street art en zo veel meer. We sluiten de cursus af met een culturele uitstap die past bij wat we gezien hebben. Je hoeft geen voorkennis te hebben, alleen een open blik en zin om bij te leren.



Vrijdag 5 september tot vrijdag 14 november 2025



09-12 uur



9 euro, voor de uitstappen vragen we een extra bijdrage

Je inschrijving is pas definitief na betaling.



Gezondheid en sport

Mantra zingen

In een gezellige sfeer maken we kennis met mantra's en leren we hoe ze kunnen bijdragen aan ons welzijn.



Maandag 3 november 2025



13.30-15 uur



5 euro/sessie (koffie en taart inbegrepen)

Je inschrijving is pas definitief na betaling.

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.



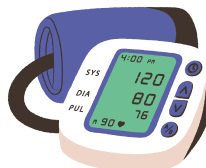
Elke donderdag



10-12 uur



Gratis



Yoga

Je leert op een veilige manier de basisbeginselen van yoga. **Breng je yogamat, handdoek en kussen mee en draag comfortabele kledij.** Is op de grond liggen te moeilijk voor jou? Dan kan je de oefeningen zittend op een stoel uitvoeren.



Elke vrijdag



09-10.30 uur



Gratis



November

Datum 	Tijd 	Activiteit	Logo
Maandag 3 november	9.30-12	Patrick's kunstatelier: tekenen	
	10-13	Koken met Chris	
	10-12	Breien	
	13-16	Scrabble	
	13.30-15	Mantra zingen	
	13.30-15.30	Schaken	
Dinsdag 4 november	8.30-11.30	Hedwig's naaiateliertje	
	8.45-11	Borduren	
	13.30-15.30	Quiz	
	13.30-15.30	Peren stoven met Maddy	
	13.30-15.30	Klantenkaart Colruyt	
	13-16	Bridge voor beginners	
Woensdag 5 november	9-11	Spaans voor beginners	
	9-11.30	Workshop macramé	
	9-12	Verkeersregels opfrissen	
	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 6 november	8.45-11	Haken bij Marie-Rose	
	10-12	Gezondheidsconsult	
	13.30-15.30	Franse conversaties	
	13.30-15.30	Kennismaken met de PC	
	13.30-15.30	Info erfrecht en erfbelasting	

Vrijdag 7 november	9-10.30	Yoga	
	9-12	Laat je verrassen door kunst en cultuur	
	9.30-11.30	Kerstboom knutselen	
	9.30-12	Rummikub	
Maandag 10 november	9.30-12	Patrick's kunstatelier: tekenen	
	10-12	Breien	
	10-13	Koken met Chris	
	13-16	Scrabble	
	13.30-15.30	Schaken	
	13.30-15.30	Oorbellen maken	
Dinsdag 11 november	GESLOTEN	WAPENSTILSTAND	
Woensdag 12 november	8.30-10	Ontbijt	
	9-11	Spaans voor beginners	
	9-12	Verkeersregels opfrissen	
	13-16	Bridge	
	13-16	Kaarten	
	13.30-15.30	Spaans voor op reis	
	13.30-15.30	Kantklossen	
Donderdag 13 november	8.45-11	Haken bij Marie-Rose	
	10-12	Gezondheidsconsult	
	13-16	Infobeurs voor mantelzorgers	
	13.30-15.30	Grenzen leren stellen als mantelzorger	
	13.30-15.30	Kennismaken met de PC	
	13.30-15.30	Franse conversaties	
Vrijdag 14 november	9-10.30	Yoga	
	9-12	Laat je verrassen door kunst en cultuur	
	9.30-11.30	Kerstboom knutselen	
	9.30-12	Rummikub	
Maandag 17 november	9.30-12	Patrick's kunstatelier: schilderen	
	10-12	Breien	
	13.30-15.30	Schaken	

	13-16	Scrabble	★
Dinsdag 18 november	8.30-11.30	Hedwig's naaiateliertje	💡
	8.45-11	Borduren	💡
	13.30-15.30	Bloemschikken	💡
	13.30-15.30	Lezing 'Waarom verlicht de muziek ons bestaan'	★
	13-16	Bridge voor beginners	★
Woensdag 19 november	9-11	Spaans voor beginners	💬
	9-11.30	Workshop macramé	💡
	9-12	Verkeersregels opfrissen	i
	13-16	Kaarten	★
	13-16	Bridge	★
	13.30-15.30	Kantklossen	💡
	13.30-15.30	Spaans voor op reis	💬
Donderdag 20 november	8.45-11	Haken bij Marie-Rose	💡
	10-12	Gezondheidsconsult	💖
	13.30-15.30	Franse conversaties	💬
	13.30-15.30	Samen Zingen	★
	13.30-15.30	Kennismaking met de PC	💻
Vrijdag 21 november	9-10.30	Yoga	💖
	9.30-11.30	Kerstboom knutselen	💡
	9.30-12	Rummikub	★
Maandag 24 november	9.30-12	Patrick's kunstatelier: schilderen	💡
	10-12	Breien	💡
	13-16	Scrabble	★
	13.30-15.30	Schaken	★
Dinsdag 25 november	8.45-11	Borduren	💡
	13.30-15.30	Quiz	★
	13.30-15.30	Blijf niet met je nek en rug zitten	i
	13-16	Bridge voor beginners	★

Woensdag 26 november	9-11	Spaans voor beginners	
	9.30-11.30	Digicafé	
	9-12	Verkeersregels opfrissen	
	13-16	Kaarten	
	13-16	Bridge	
	13.30-15.30	Kantklossen	
	13.30-15.30	Spaans voor op reis	
Donderdag 27 november	8.45-11	Haken bij Marie-Rose	
	10-12	Gezondheidsconsult	
	13.30-15.30	Franse conversaties	
	13.30-15.30	Kennismaking met de PC	
	13.30-15.45	Kienen	
Vrijdag 28 november	9-10.30	Yoga	
	9.30-11.30	Kerstboom knutselen	
	9.30-12	Rummikub	

December

Maandag 1 december	9.30-12	Patrick's kunstatelier: tekenen	
	10-13	Koken met Chris	
	10-12	Breien	
	13-16	Scrabble	
	13.30-15.30	Schaken	
	13.30-15.30	Armband maken	
Dinsdag 2 december	8.30-11.30	Hedwig's naaiateliertje	
	8.45-11	Borduren	
	13.30-15.30	Zoetnamiddag	
	13-16	Bridge voor beginners	
Woensdag 3 december	8.30-10	Sinterklaasontbijt	
	9-11	Spaans voor beginners	
	9-12	Verkeersregels opfrissen	

	13-16	Kaarten	★
	13-16	Bridge	★
	13.30-15.30	Kantklossen	💡
	13.30-15.30	Spaans voor op reis	💬
Donderdag 4 december	8.45-11	Haken bij Marie-Rose	💡
	10-12	Gezondheidsconsult	👩🏻
	13.30-15.30	Franse conversaties	💬
	13.30-15.30	Samen Zingen	★
Vrijdag 5 december	9.30-14	Kerstmarkt	★
Maandag 8 december	8u	Vertrek - uitstap kerstmarkt Keulen	★
	9.30-12	Patrick's kunstatelier: tekenen	💡
	10-12	Breien	💡
	10-13	Koken met Chris	🍴
	13.30-15.30	Schaken	★
	13-16	Scrabble	★
Dinsdag 9 december	8.45-11	Borduren	💡
	13.30-15.30	Bloemschikken	💡
	13.30-15.30	Van preutsheid tot de rode lamp	★
	13-16	Bridge voor beginners	★
Woensdag 10 december	9-11	Spaans voor beginners	💬
	9-11.30	Workshop macramé	💡
	9-12	Verkeersregels opfrissen	📄
	9.30-11.30	Juwelen herstellen	💡
	13-16	Kaarten	★
	13-16	Bridge	★
	13.30-15.30	Kantklossen	💡
	13.30-15.30	Spaans voor op reis	💬
Donderdag 11 december	8.45-11	Haken bij Marie-Rose	💡
	10-12	Gezondheidsconsult	👩🏻
	13.30-15.45	Kienen	★

	13.30-15.30	Franse conversaties	
Vrijdag 12 december	9-10.30	Yoga	
	9.30-11.30	Kerstboom knutselen	
	9.30-12	Rummikub	
Maandag 15 december	9.30-12	Patrick's kunstatelier: schilderen	
	10-12	Breien	
	13-16	Scrabble	
	13.30-15.30	Schaken	
	13.30-15.30	Armband maken	
Dinsdag 16 december	8.30-11.30	Hedwig's naaiateliertje	
	8.45-11	Borduren	
	13.30-15.30	Quiz	
	13.30-15.30	Kerstconfituur maken	
	13-16	Bridge voor beginners	
Woensdag 17 december	9-11	Spaans voor beginners	
	9-12	Verkeersregels opfrissen	
	13-16	Bridge	
	13-16	Kaarten	
	13.30-15.30	Kantklossen	
	13.30-15.30	Spaans voor op reis	
Donderdag 18 december	11-14.30	Kerstfeest	
Vrijdag 19 december	11-14.30	Kerstfeest	
Maandag 22 december	9.30-12	Patrick's kunstatelier: schilderen	
	10-12	Breien	
	13-16	Scrabble	
	13.30-15.30	Schaken	

Dinsdag 23 december	8.45-11	Borduren	
	13-16	Bridge voor beginners	
Woensdag 24 december	10-12.30	Gezellig samenzijn voor kerst	
Donderdag 25 december		Sluiting eindejaar	
Vrijdag 26 december		Sluiting eindejaar	
Maandag 29 december		Sluiting eindejaar	
Dinsdag 30 december		Sluiting eindejaar	
Woensdag 31 december		Sluiting eindejaar	

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 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 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



- Lezing erfrecht en erfbelasting door notaris Dewilde - donderdag **6 november** 2025 van 13.30-15.30 uur (Kapucijnenkapel)
- Infobeurs voor mantelzorgers, i.s.m. Samana en het Sociaal Huis - donderdag **13 november** 2025 van 13 tot 16 uur - Bezoekers kunnen er kennismaken met een breed aanbod aan ondersteuning en advies. Tijdens de beurs kun je gratis deelnemen aan een interactieve workshop: "Grenzen stellen als mantelzorger", begeleid door psycholoog Jessy Schoofs. Locatie: (Kapucijnenkapel), Clement Cartuyvelsstraat 12, 3800 Sint-Truiden)

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). **OPGELET ! In november zal het infomoment uitzonderlijk plaatsvinden op vrijdag 21 november.**

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



Frieda, vrijwilliger



Maddy, vrijwilliger



Rita, vrijwilliger



Maryse, vrijwilliger



Ann, vrijwilliger



Firmin, vrijwilliger



Els, vrijwilliger



Gina, 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