



Cicindriahuis
lokaal dienstencentrum

Activiteitenkalender

Dienstencentrum Cicindriahuis

september - oktober 2026

Tweemaandelijks tijdschrift

Inschrijven
vanaf maandag
24 augustus

Of tijdens de opendeurdag op
21 augustus vanaf 10.00 uur



Afzender

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

Dienstencentrum Cicindriahuis

"Vriendschap is als een boomgaard: hoe meer zorg je eraan geeft, hoe rijker de oogst."

Boekentassen worden gekozen, potloden geslepen... Het nieuwe schooljaar staat voor de deur. Ook wij maken ons klaar voor een nieuw werkjaar boordevol boeiende activiteiten, warme ontmoetingen en gezellige momenten.

Dit seizoen kan je je opnieuw onderdompelen in een hobby die je graag doet of altijd al wilde ontdekken. Voor verschillende cursussen schrijf je in voor de volledige periode van september tot juni, zodat je alle tijd krijgt om je talenten verder te ontwikkelen. In onze creatieve ateliers kan je terecht voor breien, haken en borduren. In Hedwigs naaiatelier leer je dit jaar een elegante winterjurk of een geklede broek maken. Patrick neemt je in zijn kunstatelier mee in de wereld van tekenen en schilderen en leert je stap voor stap de kneepjes van het vak.

Ook onze taalworkshops zijn opnieuw van de partij. Verwacht geen schoolse lessen, maar gezellige gesprekken waarbij we Frans, Spaans, Engels en Italiaans oefenen aan de hand van actualiteit, muziek en het dagelijkse leven. Onze enthousiaste vrijwilligers zetten zich met veel plezier in om er samen met jullie een leerrijk en aangenaam jaar van te maken.

Maar het Cicindriahuis zou het Cicindriahuis niet zijn zonder de vele gezellige ontmoetingen. Samen ontbijten, genieten van een heerlijke zoetnamiddag of aanschuiven voor een lekkere maaltijd in ons restaurant: wij verwelkomen jullie graag aan onze tafel. Eind oktober staat bovendien de "Week van de Smaak" in het teken van lokale en duurzame voeding. Onze chef-kok en zijn keukenteam verwennen jullie dan met heerlijke Belgische klassiekers, bereid met liefde en smaak.

Naast ontspanning besteden we ook aandacht aan informatie en welzijn. Zo kan je bij de Audika Gehoorbus vrijblijvend je gehoor laten testen en krijg je meer uitleg over de gevolgen van gehoorverlies. Tijdens de "Week van de Geestelijke Gezondheid" brengen we een aangrijpende getuigenis over het leven met een persoon met een psychische kwetsbaarheid. Daarnaast organiseren we een infosessie over intimiteit en seksualiteit op oudere leeftijd. Een onderwerp waar nog te vaak een taboe rond hangt, terwijl het een vanzelfsprekend onderdeel van het leven blijft. Ook maken we kennis met de Pretbox van S-Plus, die uitnodigt tot gesprek, plezier en verbondenheid.

Wie graag eens op uitstap gaat, mag onze dagreis naar het prachtige kasteel van Bouillon zeker niet missen. We bezoeken het indrukwekkende kasteel, genieten van een spectaculaire roofvogelshow en krijgen nadien nog vrije tijd om de gezellige stad te verkennen. Opgelet, het kasteel is moeilijk toegankelijk met een rollator door de vele kasseien.

En dat is nog lang niet alles. Neem rustig de tijd om deze activiteitenkalender door te bladeren en ontdek het volledige aanbod! Ben je benieuwd naar onze lesgevers of wil je graag kennismaken met de verschillende activiteiten? Kom dan zeker langs op onze opendeurdag! Iedereen is van harte welkom in het Cicindriahuis.

We kijken ernaar uit om jullie opnieuw te ontmoeten en samen van september en oktober twee warme, gezellige en inspirerende maanden te maken.

Van harte welkom!

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.

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.zorgbedrijfsintruiden.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.





Informatieve activiteiten



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

Info Voedselbos Nieuwenhoven - Fruitpluk

Ontdek het voedselbos tijdens een begeleide rondleiding van 1,5 tot 2 uur. Je leert meer over de werking van het voedselbos en geniet onderweg van een hapje en een drankje.

Begeleide Zelfpluk

Kom zelf kleinfruit, appels, peren en pruimen plukken onder begeleiding.

Kleinfruit: €10/kg, Appels, peren en pruimen: €1/kg

-  **Maandag 7 september**
-  **13.30 - 15.00 uur (13.15 uur samenkomst op de parking)**
-  **15 euro (hapje en drankje inbegrepen)**

Je inschrijving is pas definitief na betaling.



Info 'Aulenteer Natuurpunt'

Natuurpunt: ontdek de natuur dichtbij

Benieuwd naar wat Natuurpunt allemaal doet? Tijdens deze infosessie maak je kennis met de werking van de grootste natuurvereniging van Vlaanderen. Je ontdekt hoe Natuurpunt natuurgebieden beschermt en beheert, welke wandelingen en activiteiten ze organiseren en hoe je vogels en andere dieren kan leren spotten. Na de uiteenzetting bekijken we samen of er interesse is om in de toekomst een leuke natuuractiviteit of wandeling met Natuurpunt te organiseren. Iedereen is van harte welkom!

-  **Donderdag 10 september**
-  **13.30 - 15.30 uur**
-  **3 euro** **Je inschrijving is pas definitief na betaling.**

Info 'Geluksreis LIGO'

Op zoek naar geluk? Iedereen wil gelukkig zijn.

Maar waar vind je geluk?

En hoe herken je het? In deze cursus gaan we samen op geluksreis.

We ontdekken kleine dingen die je blij maken. We leren anders kijken naar onszelf en naar het leven. Je leert hoe je rust kan vinden, hoe je tijd maakt voor jezelf en hoe je kleine geluksmomentjes ziet en voelt. We praten samen, doen eenvoudige oefeningen en delen ervaringen. Ga je mee op geluksreis?

-  **Elke woensdag van 16 september tot 25 november (uitgezonderd schoolvakanties)**
-  **9.00 - 12.00 uur**
-  **Heb je geen diploma secundair onderwijs? Dan zijn de lessen gratis. Heb je dat diploma wel? Dan bekijken we samen of je de cursus kunt volgen en wat de kostprijs is.**

Geluksreis

Wat ga je leren?



Op zoek naar geluk? Iedereen wil gelukkig zijn. Maar waar vind je geluk? En hoe herken je het? In deze cursus gaan we samen op 'geluksreis'. We ontdekken kleine dingen die je blij maken. We leren anders kijken naar onszelf en naar het leven.

Je leert:

- Hoe je meer rust kan vinden
- Hoe je tijd maakt voor jezelf
- Hoe je kleine geluksmomentjes ziet en voelt

We praten samen, doen eenvoudige oefeningen en delen ervaringen. Ga je mee op geluksreis?

Praktisch:

Lesmoment - Woensdag
Datum - 16 september tot 25 november (niet in de schoolvakanties)
Duur - Van 9 uur tot 12 uur
Waar - Cicindriahuis
 Abdijstraat 47, 3800 Sint-Truiden
Prijs - Heb je geen diploma secundair onderwijs? Dan zijn de lessen gratis. Heb je dat diploma wel? Dan bekijken we samen of je de cursus kunt volgen en wat de kostprijs is.



Activiteiten

Inschrijven is verplicht voor elke activiteit

Info 'Audika on tour': info over gehoor(verlies) met gehoortest

Laat je gehoor testen door Audika en ontdek alles over de gehoorgezondheid tijdens een infosessie! Inclusief advies, praktische tips en professionele begeleiding. Je leert waarom goed horen belangrijk is voor je dagelijks leven. Denk aan gesprekken voeren, veilig deelnemen aan het verkeer en genieten van muziek. Je krijgt praktische tips om je gehoor te beschermen en te behouden.



 **Dinsdag 22 september**

 **13.00 - 16.00 uur**

 **Gratis, consumptie ter plaatse betalen**

Info 'Tijdloze Goesting: intimiteit en plezier'

Tijdens deze interactieve infosessie ontdek je hoe intimiteit en seksualiteit ook tijdens de meno- en menopauze een bron van plezier en verbondenheid kunnen blijven. We bespreken veranderingen, doorbreken taboes en maken je wegwijs in praktische tips, hulpmiddelen en het PretPakket. In een open en ontspannen sfeer krijg je inspiratie om solo of samen te blijven genieten.

 **Donderdag 24 september**

 **13.30 - 15.30 uur**

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



Info 'Warm Verhaal'

Heeft iemand in je omgeving psychische problemen? Dan sta je ook als gezin en familie onder druk. Een partner, ouder, kind, broer of zus van iemand met een psychische kwetsbaarheid getuigt. De getuigenis biedt hoop en erkenning. Misschien inspireert ze je om wat je overkomt een plek te kunnen geven in je eigen leven. Breng lotgenoten mee, stel vragen en deel vrijblijvend ervaringen. Deze activiteit komt tot stand in samenwerking met Similes VZW.

 **Dinsdag 29 september**

 **13.30 - 15.30 uur**

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

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 30 september
& woensdag 28 oktober**

 **9.00 - 11.30 uur**

 **Gratis**



Activiteiten

Inschrijven is verplicht voor elke activiteit

Info Veilig en zelfstandig thuis wonen met dementie

Een diagnose dementie zorgt voor heel wat vragen en bezorgdheden, zowel bij de persoon met dementie als bij de omgeving. De vraag rijst of zelfstandig wonen nog mogelijk is. In deze info staat een ergotherapeut kort stil bij wat dementie is. Daarop legt ze uit hoe je een dementievriendelijke thuisomgeving creëert. Je krijgt tips en we overlopen aandachtspunten voor de verschillende leefruimtes. Je leert hoe je een balans vindt tussen veiligheid en zelfstandigheid van de persoon met (een vermoeden van) dementie.

 **Donderdag 29 oktober**

 **13.30 - 15.30 uur**

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

Info 'Opname WZC & borgstelling'

Denk je na over een opname in een woonzorgcentrum, voor jezelf of een naaste? Tijdens deze infosessie krijg je een rondleiding in WZC Villa Rosa en kom je meer te weten over het verloop van een opname.

Aansluitend geeft een maatschappelijk werker van het Sociaal Huis uitleg over de financiële aspecten van een verblijf in een woonzorgcentrum. Onder meer de volgende thema's komen aan bod:

Wat als het pensioen ontoereikend is?

Hoe zit het met de onderhoudsplicht?

Welke financiële ondersteuning is mogelijk?

Kom je tijdig informeren, zodat je goed voorbereid bent op de toekomst!

 **Dinsdag 13 oktober**

 **13.00 uur rondleiding - 14.00 uur info borgstelling**

 **Gratis - Locatie: Villa Rosa**



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

Je spreekt al wat Frans maar je hebt geen gelegenheden genoeg om het te doen?

Kom daarom naar 'Franse conversatie voor gevorderden'! We spreken over onderwerpen als:

maatschappelijke thema's, kunst, geschiedenis, dagelijks leven, reizen en hobby's, etc. al dan niet met

behelp van teksten uit tijdschriften of kranten. We luisteren naar Franse chansons (met geprinte tekst) en bespreken ze. Geen grammatica, geen vervoegingen, geen examen.



 **Elke donderdag vanaf 3 september t.e.m. 24 juni (uitgezonderd schoolvakanties)**

 **13.30 - 15.30 uur**

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

Spaans voor beginners

Je kan starten zonder enige voorkennis. Je leert uitspraak, woordenschat en het gebruik van de werkwoorden.

 **Elke woensdag vanaf 16 september tot en met 16 juni (uitgezonderd schoolvakanties)**

 **9.00 - 11.00 uur**

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



Activiteiten

Inschrijven is verplicht voor elke activiteit

Spaans voor op reis

Heb je al een basis Spaans en wil je je vlotter leren uitdrukken op reis? In deze cursus oefen je de taal aan de hand van authentieke teksten, liedjes en actuele thema's. Je leert je behelpen in alledaagse situaties zoals op restaurant, tijdens het reizen of wanneer je een gezellig praatje wilt maken met de lokale bevolking. Zo vertrek je met meer zelfvertrouwen op reis.

 **Elke woensdag vanaf 16 september tot en met 16 juni (uitgezonderd schoolvakanties)**

 **13.30 - 15.30 uur**

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

Let's Speak English

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

 **Maandag 7 en 21 september en maandag 5 en 19 oktober**

 **13.30 - 15.30 uur**

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

ENGLISH

Italiaans voor beginners

Met veel trots kondigen we deze **nieuwe** workshop aan. Vrijwilligster Mireille leert je op een praktische en leuke manier de basis van het Italiaans. Ideaal als je op reis gaat: een kort gesprek voeren, iets bestellen, de weg vragen of informatie opvragen... Je leert het allemaal al doende.

 **Maandag 28 september, 12 oktober en 26 oktober**

 **13.30 - 15.30 uur**

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



ICT

Op stap met de smartphone LIGO

Wil je zelfstandig op uitstap gaan, maar weet je niet hoe je smartphone je daarbij kan helpen? In deze cursus leer je stap voor stap hoe je de smartphone gebruikt. Je leert info opzoeken, een route vinden via google maps en de app van de lijn gebruiken. Ook ontdek je hoe AI kan helpen om sneller informatie en ideeën te vinden.

 **Elke dinsdag vanaf 15 september tot 15 december (uitgezonderd schoolvakanties)**

 **9.00 - 12.00 uur**

 **Heb je geen diploma secundair onderwijs? Dan zijn de lessen gratis. Heb je dat diploma wel? Dan bekijken we samen of je de cursus kunt volgen en wat de kostprijs is.**

Truiens digicenter - VTM GO online TV kijken

Al gehoord van VTM GO en online tv-kijken?

Wil je graag meer weten over VTM GO en andere manieren om online tv te kijken? Ben je benieuwd welke mogelijkheden het beste bij jou passen?

Kom langs en ontdek het tijdens deze infosessie van het Truiers Digicenter. We leggen alles stap voor stap uit en beantwoorden graag al je vragen. Iedereen is welkom, ook zonder voorkennis!

 **Donderdag 24 september**

 **13.30 - 15.30 uur**

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

Activiteiten

Inschrijven is verplicht voor elke activiteit

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 30 september en woensdag 28 oktober**

 **09.30-11.30 uur**

 **Gratis**



Truiens Digicenter - Bitwarden: Je digitale kluis

Wil je je wachtwoorden veilig bewaren en nooit meer vergeten?

Ontdek Bitwarden, een gratis en gebruiksvriendelijke digitale kluis waarmee je al je wachtwoorden veilig opslaat. Je hoeft dan nog maar één sterk hoofdwachtwoord te onthouden.

Tijdens deze infosessie van Truiers Digicenter leer je:

- waarom een wachtwoordkluis belangrijk is;
- hoe je Bitwarden installeert en gebruikt;
- hoe je sterke wachtwoorden aanmaakt en veilig bewaart;
- hoe je eenvoudig inlogt op je computer, tablet en smartphone.

Na deze sessie kan je zelf veilig aan de slag met Bitwarden en verhoog je de beveiliging van je online accounts. Iedereen is welkom. Basiskennis van computer of smartphone is voldoende.

 **Dinsdag 27 oktober**

 **13.30 uur**

 **Gratis**

Culinaire activiteiten

Koken met Chris: Spaanse keuken

Ga samen met Chris aan de slag in de keuken en ontdek heerlijke seizoensgerechten! In september halen we de Italiaanse zon op ons bord met onder andere een smaakvolle lasagne. In oktober koken we met de verse Belgische winteroogst en zetten we klassiekers zoals prei en witloof in de kijker. Lekker, gezellig en boordevol inspiratie!

 **Maandag 7 OF 14 september en maandag 5 OF 12 oktober**

 **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 september maken we een volkoren pizzabroodje tonijn en een fruitglaasje. Aardappel met snijbiet en ei, met als dessert een watermeloen cocosbeker staan op de planning van oktober.

 **Donderdag 10 september en 15 oktober**

 **13.30 - 15.30 uur**

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



Activiteiten

Inschrijven is verplicht voor elke activiteit

Het gebakatelier

Zin om zelf heerlijk gebak te maken? In het gebakatelier leer je stap voor stap de lekkerste zoete creaties bakken. In september bereiden we moorkoppen van luchtig soezenbeslag en een heerlijke roostertaart. In oktober zorgen we voor een griezelige spinnentaart en bakken we onweerstaanbare donuts. Smullen gegarandeerd!

 **Dinsdag 1 september , dinsdag 15 september , dinsdag 6 oktober en dinsdag 20 oktober**

 **13.00 - 15.45 uur**

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

Kom hier te weten wat we bakken in het atelier:

1 september: moorkoppen

15 september roostertaart

6 oktober: spinnentaart

20 oktober: donuts



★ Ontspanning

Bridge voor beginners

Iedereen kan bridge leren. 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.

 **Vanaf dinsdag 15 september t.e.m. 1 december (nadien sluit je aan bij het bridgen op 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**



Activiteiten

Inschrijven is verplicht voor elke activiteit

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



13.30 - 16.00 uur



Eenmalig 3 euro cursusgeld Je inschrijving is pas definitief na betaling.



Kaarten



Elke woensdag



13.00 - 16.00 uur



Gratis

Scrabble

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



Elke maandag



13.30 - 16.00 uur



Gratis



Ontbijt

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



Woensdag 2 september OF 7 oktober



8.30 - 10.00 uur



7 euro Je inschrijving is pas definitief na betaling.



Kienen

Kien mee en speel voor leuke kleine prijsjes!



Donderdag 3 september en donderdag 8 oktober



13.30 tot 15.45 uur



4 euro voor een kaart, koffie & stuk taart. Per bijkomende kaart: 1 euro
Vergeet je kienfiches niet mee te brengen! Je inschrijving is pas definitief na betaling.

Initiatie Line Dance

Ontdek Line Dance! 🕺💃

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

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



Donderdag 3 september en donderdag 29 oktober



13.30 tot 15.30 uur



Deelname gratis, consumpties ter plaatse te betalen.



Activiteiten

Inschrijven is verplicht voor elke activiteit

Lezing 'Weetjes'

Kunnen vissen zeeziek worden? Waar komt de stropdas vandaan? Aardse en andere rariteiten....Jean-Paul legt het je allemaal uit.'

-  **Donderdag 8 september**
-  **13.30 tot 15.30 uur**
-  **Deelname gratis, consumpties ter plaatse te betalen.**

Quiz

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

-  **Dinsdag 15 september en dinsdag 13 oktober**
-  **13.30 tot 15.30 uur**
-  **3 euro** *Je inschrijving is pas definitief na betaling.*



Daguitstap naar Bouillon

Ga mee op daguitstap naar het prachtige Bouillon! We bezoeken het indrukwekkende kasteel op eigen tempo en wonen de spectaculaire roofvogelshow van 11.30 uur bij. In de namiddag ben je vrij om Bouillon verder te verkennen, een terrasje te doen of te genieten van de gezellige sfeer.

De bus vertrekt om 8.00 uur vanaf de parking van het Begijnhof. Om 16.00 uur vertrekken we terug uit Bouillon. Thuiskomst is voorzien rond 18.00 uur.

Belangrijk: Het kasteel is minder geschikt voor personen die moeilijk te been zijn. De ondergrond is oneffen, er zijn meer dan 300 trappen, smalle doorgangen en enkele donkere ruimtes. Met een rollator kan je maar een beperkt gedeelte van het kasteel bereiken

-  **Woensdag 16 september**
-  **Vertrek parking Begijnhof om 8.00 uur**
-  **Vertrek in Bouillon 16.00 uur**
-  **27 euro** *Je inschrijving is pas definitief na betaling.*



Activiteiten

Inschrijven is verplicht voor elke activiteit

Samen zingen

Waarom Samen Zingen?

- ♪ Zingen is gezond
- ♪ Zingen maakt blij
- ♪ Zingen verzacht gevoelens van pijn & stress
- ♪ Zingen zorgt voor aanmaak van endorfine (gelukshormoon)
- ♪ Zingen reguleert je ademhaling en vergroot je zelfbewustzijn.



 **Donderdag 17 september en donderdag 22 oktober**

 **13.30 - 15.30 uur**

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

Tentoonstelling 'Mooi Geleefd'

Van 1 tot en met 9 oktober 2026 organiseert het Lokaal Dienstencentrum de tentoonstelling "Mooi Geleefd". Ontdek kunstwerken die de schoonheid, kracht en verhalen van het ouder worden in beeld brengen! Een inspirerende tentoonstelling met schilderkunst, fotografie, beeldhouwwerk, mixed media, poëzie en verhalen van professionele en niet-professionele kunstenaars.

 **Officiële opening: Donderdag 1 oktober om 19.00 uur**
Tentoonstelling open van vrijdag 2 oktober t.e.m. vrijdag 9 oktober

 **13.00 - 17.00 uur**

 **Gratis, locatie: Kapucijnenkapel.**

Tentoonstelling

Mooi Geleefd

Het Lokaal Dienstencentrum organiseert van **1 oktober 2026** tot en met **9 oktober 2026** de tentoonstelling "Mooi Geleefd", over de schoonheid van het ouder worden.

Ouder worden wordt vaak geassocieerd met verlies of aftakeling. Met deze tentoonstelling willen we een ander verhaal brengen. We zoeken kunstwerken die de kracht, wijsheid, zachtheid, humor en gelaagdheid van het ouder worden zichtbaar maken. Rimpels met een verhaal, geleefde tijd en veerkracht krijgen hier een plaats.

VOOR KUNSTENAARS

Beeldend kunstenaars

Schilderkunst • Fotografie • Beeldhouwwerk • Mixed media

Woordkunstenaars

Poëzie • Korte teksten • Verhalen

Professionele en niet-professionele kunstenaars, individuen en collectieven zijn welkom.

PRAKTISCH

• Tentoonstelling: **1 – 9 oktober 2026**

• Opening met receptie: donderdag **1 oktober 2026**

• Werken inleveren: maandag **28 september 2026**



Interesse? Neem een kijkje op onze website www.zorgbedrijfsinttruiden.be of mail naar cicindriahuis@zorgbedrijfsinttruiden.be

Zoetnamiddag

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

 **Donderdag 1 oktober**

 **13.30 - 15.00 uur**

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



Activiteiten

Inschrijven is verplicht voor elke activiteit

Lezing 'Londen'

We bezoeken een wereldstad, een rots in de branding in moeilijke tijden. Monumentenstad, stad van Royals, Britse tradities,... Jean-Paul geeft je alle uitleg."



Dinsdag 20 oktober



13.30 - 15.30 uur



3 euro Je inschrijving is pas definitief na betaling.



'Week van de Smaak' : Proef de Belgische klassiekers!

Tijdens de 'Week van de Smaak' gooien wij van maandag tot en met donderdag de deuren van ons restaurant open. Ons keukenteam schotelt je met veel liefde heerlijke Belgische klassiekers voor. Kom gezellig mee tafelen en geniet van een smakelijke middag in goed gezelschap!

Prijs: €10 per persoon, inclusief een glaasje wijn.

Menu

Maandag 19 oktober

Kippenbouillon
Braadworst met vleessaus
Boerenkoolstamppot
Yoghurt

Dinsdag 20 oktober

Waterkerssoep
Bloedworst met appelmoes
Puree
Panna cotta

Woensdag 21 oktober

Broccolisoup
Vidé met champignons
Puree
Fruit

Donderdag 22 oktober

Champignonsoep
Konijn zoetzuur met pruimen
Puree
Pudding



Schuif gezellig aan en proef mee van de smaken van vroeger!



Maandag 19 oktober t.e.m. donderdag 22 oktober



Start om 11.30 uur



10 euro/persoon/dag (Menu + glaasje wijn inclusief) Overige consumpties ter plaatse betalen.

Je inschrijving is pas definitief na betaling.

Activiteiten

Inschrijven is verplicht voor elke activiteit



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.



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.

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.



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. Thérèse maakt je graag wegwijs.

- Elke woensdag**
- 13.30 - 15.30 uur**
- Startpakket 5 euro (naaldjes, haakpen en garen)**
(Kussen en klossen kan je uitlenen voor het hele schooljaar tegen de waarborg van 50 euro.
In juni lever je het materiaal terug in en krijg je de waarborg terug.)



Activiteiten

Inschrijven is verplicht voor elke activiteit

Hedwig's naaiateliertje

Wil jij graag kleding leren maken maar heb je hulp nodig? In Hedwig's naaiateliertje leer je patronen tekenen, stof knippen en een kledingstuk in mekaar zetten. Je start met het naaien van een winterkleed en een gekleede damesbroek.

-  **Dinsdag 1, 15 en 29 september**
Dinsdag 13 en 27 oktober
-  **8.30 - 11.30 uur**
-  **5 euro/jaar + materiaal** Je inschrijving is pas definitief na betaling.



Patrick's kunstatelier

Patrick's lessen zijn opgevat om de fantasie te prikkelen door waarneming. Hij helpt jou om de eerste of gevorderde stappen te zetten in de kunst door jou in een richting te sturen die persoonlijk & uniek is, aan de hand van de voorbeelden van de grote meesters. Je leert jouw verbeelding te sturen door bepaalde schilder- en/of tekentechnieken. Je schrijft je in voor het hele schooljaar.

Jaarcursus Schilderen:

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 21 en 28 september en maandag 19 en 26 oktober (Schilderen)**
-  **9.30 - 12.00 uur**
-  **20 euro voor het ganse schooljaar** Je inschrijving is pas definitief na betaling.



Jaarcursus Teken:

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 7 en 14 september en maandag 5 en 12 oktober (Teken)**
-  **9.30 - 12.00 uur**
-  **Gratis, eigen materiaal meebrengen**



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 met Linda: Rozenkrans knutselen

Ga creatief aan de slag tijdens deze gezellige workshop met Linda! Samen maak je een prachtige rozenkrans van papier: een unieke decoratie voor in huis of als persoonlijk cadeau. Je kiest zelf de kleuren die het beste bij jouw stijl passen, waardoor elke creatie helemaal uniek wordt. Geniet van een gezellige namiddag vol knutselplezier, inspiratie en creativiteit!

-  **Elke vrijdag**
-  **9.30 - 11.30 uur**
-  **3 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 8 september en dinsdag 27 oktober**
-  **13.30 - 15.00 uur**
-  **15 euro/workshop** Je inschrijving is pas definitief na betaling.

Activiteiten

Inschrijven is verplicht voor elke activiteit

Creaclub juwelen leren herstellen

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

 **Woensdag 9 september en woensdag 14 oktober**

 **9.30 - 11.30 uur**

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

Workshop Macramé

Ontdek de rust en het plezier van macramé! Carine helpt je stap voor stap op weg. Een gezellige workshop waarin creativiteit en pure ontspanning centraal staan.

Keuze uit verschillende projecten:

16/09: Sleutelhanger of flessenhouder 14/10: Macramé bokaal

30/09: Halsketting

Iedereen is welkom, ook zonder ervaring!

 **Woensdag 16 en 30 september**

Woensdag 14 oktober

 **9.00 - 11.30 uur**

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



Workshop ArteLia

Laat uw creativiteit schitteren met Artelinea! In deze gezellige workshops leer je stap voor stap mooie, unieke armbanden met kralen maken. Kom meedoen, experimenteer met materialen en ga naar huis met je zelfgemaakte, persoonlijke sieraad!

 **Donderdag 17 september en donderdag 22 oktober**

 **13.30 - 15.30 uur**

 **September (set van 2 armbanden): 15 euro**

Oktober: 5 euro/armband

Je inschrijving is pas definitief na betaling.



Workshop Kaarten maken: Stempels & 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 1 september en dinsdag 6 oktober**

 **13.30 - 15.30 uur**

 **10 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!

Of je nu van kunst houdt of net niet? Of je nu veel culturele uitstapjes doet of helemaal geen? Maakt niet uit! Wil jij gewoon graag meer te weten komen over 'kunst en cultuur' in het algemeen? Dan is deze cursus misschien iets voor jou.



Elke vrijdag (uitgezonderd schoolvakanties)



9.00 - 12.00 uur



Heb je geen diploma secundair onderwijs?

Dan zijn de lessen gratis.

Heb je dat diploma wel? Dan bekijken we samen of je de cursus kunt volgen en wat de kostprijs is

Laat je verrassen door Kunst en Cultuur

Wat ga je leren?

Of je nu van kunst houdt of net niet? Of je nu veel culturele uitstapjes doet of helemaal geen? Maakt niet uit! Wil jij gewoon graag meer te weten komen over 'kunst en cultuur' in het algemeen? Dan is deze cursus misschien iets voor jou!

- Wat is Kunst?
- Kunst versus Kitsch
- Hoeveel is een kunstwerk waard?
- Kunst- en cultuurnieuws
- Schilderkunst, architectuur, beeldhouwkunst, design, mo
- Betekenis achter een werk
- Hedendaagse kunst en kunststromingen
- Kunsttweejes en huidig aanbod Kunst en cultuur

Ligo
Centrum voor
Basisonderwijs
Lomburg Zuid

Daarnaast is er ruimte voor zelf te kiezen thema's, zoals informatie over een kunstenaar, stroming of begrip, het plannen van een uitstap, met als afsluiting een gezamenlijke uitstap aan het einde van de module.

Praktisch:

Datum - 11 september tot 14 november
(niet in de schoolvakanties)

Lesmoment - Vrijdagvoormiddag

Lesuur - Van 9 uur tot 12 uur

Waar - Cicindriahuis

Abdijstraat 47, 3800 Sint-Truiden

Prijs - Heb je geen diploma secundair onderwijs?
Dan zijn de lessen gratis. Heb je dat diploma
wel? Dan bekijken we samen of je de cursus
kunt volgen en wat de kostprijs is.



Gezondheid en sport

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 vanaf 18 september



9.00 - 10.30 uur



Gratis



Sportdienst Stad Sint-Truiden - Herfstwandeling in Mol

Donderdag 22 oktober 2026. Vertrek: 7.30 uur aan de Trudo sporthal (voor de overdekte hallen), Sint-Jansstraat 26, Sint-Truiden.



Donderdag 22 oktober



7.30 uur



40 euro (busvervoer, verzekering, koffie met cake en lunch inbegrepen)

Inschrijven vanaf dinsdag 8 september 2026 via reservering.sint-truiden.be/ of op de dienst Sport, Gazometerstraat 1, T 011 70 17 64, info.sport@sint-truiden.be

September

Datum 	Tijd 	Activiteit
Dinsdag 1 september	8.45 - 11.00 uur	Borduren
	8.30 - 11.30 uur	Hedwigs Naaiateliertje
	13.30 - 15.30 uur	Workshop kaarten maken met aquarel
	13.30 - 15.45 uur	Het Gebakatelier: Moorkoppen
Woensdag 2 september	8.30 - 10.00 uur	Ontbijt
	13.00 - 16.00 uur	Bridge
	13.00 - 16.00 uur	Kaarten
	13.30 - 15.30 uur	Kantklossen
Donderdag 3 september	8.45 - 11.00 uur	Haken bij Marie Rose
	13.30 - 15.30 uur	Initiatie Line Dance
	13.30 - 15.45 uur	Kienen
	13.30 - 15.30 uur	Franse conversaties
Vrijdag 4 september	9.30-11.30 uur	Workshop met Linda:Rozenkrans knutselen
Maandag 7 september	9.30 - 12.00 uur	Patricks Kunstatelier (Tekenen)
	10.00 - 13.00 uur	Koken met Chris
	10.00 -12.00 uur	Breien
	13.30 - 15.30 uur	Let's Speak English
	13.30 - 15.00 uur	Info Voedselbos Nieuwenhoven: Fruitpluk en kruidenwandeling
	13.30 - 16.00 uur	Scrabble
	13.30 - 16.00 uur	Schaken
Dinsdag 8 september	8.45 - 11.00 uur	Borduren
	13.30 - 15.30 uur	Lezing 'Weetjes'
	13.30 - 15.00 uur	Bloemschikken
Woensdag 9 september	9.30 - 11.30 uur	Creacub juwelen leren herstellen
	13.00 - 16.00 uur	Bridge
	13.00 - 16.00 uur	Kaarten
	13.30 - 15.30 uur	Kantklossen
Donderdag 10 september	8.45 -11.00 uur	Haken bij Marie Rose

	13.30 - 15.30 uur	Info Aulenteer Natuurpunt
	13.30 - 15.30 uur	Workshop 'Soepel door voeding'
	13.30 - 15.30 uur	Franse Conversatie
Vrijdag 11 september	9.00 - 12.00 uur	Laat je verrassen door kunst & cultuur!
	9.30 -11.30 uur	Workshop met Linda: Rozenkrans knutselen
Maandag 14 september	9.30 -12.00 uur	Patricks Kunstatelier (Tekenen)
	10.00 - 13.00 uur	Koken met Chris
	10.00 - 12.00 uur	Breien
	13.30 - 15.30 uur	Schaken
	13.30 - 15.30 uur	Scrabble
Dinsdag 15 september	8.30 -11.30 uur	Hedwigs Naaiateliertje
	8.45 - 11.00 uur	Borduren
	9.00 - 12.00 uur	Op stap met je smartphone Ligo
	13.00 - 15.45 uur	Het Gebakatelier: Roostertaart
	13.30 - 15.30 uur	Quiz
	13.00 - 16.00 uur	Bridge voor beginners
Woensdag 16 september	8.00 - 18.30 uur	Daguitstap naar Bouillion
	9.00 - 11.30 uur	Workshop Macrame
	9.00 - 11.00 uur	Spaans voor beginners
	9.00 - 12.00 uur	Info Geluksreis LIGO
	13.00 - 16.00 uur	Bridge
	13.00 - 16.00 uur	Kaarten
	13.30 - 15.30 uur	Kantklossen
	13.30 - 15.30 uur	Spaans voor op reis
Donderdag 17 september	8.45-11 uur	Haken bij Marie Rose
	13.30-15.30 uur	Workshop ArteLia
	13.30 - 15.30 uur	Samen Zingen
	13.30 -15.30 uur	Franse Conversatie
Vrijdag 18 september	9.00 - 10.30 uur	Yoga
	9.00 - 12.00 uur	Laat je verrassen door kunst & cultuur!
	9.30 - 11.30 uur	Workshop met Linda:Rozenkrans knutselen

Maandag 21 september	9.30 - 12.00 uur	Patricks Kunstatelier (Schilderen)
	10.00 - 12.00 uur	Breien
	13.30 - 15.30 uur	Let's Speak English
	13.30 - 16.00 uur	Schaken
	13.30 - 16.00 uur	Scrabble
Dinsdag 22 september	8.45 - 11.00 uur	Borduren
	9.00 - 12.00 uur	Op stap met je smartphone Ligo
	13.00 - 16.00 uur	Info Audika on tour: info over gehoor(verlies) met gehoortest
	13.00 - 16.00 uur	Bridge voor beginners
Woensdag 23 september	9.00 - 11.00 uur	Spaans voor beginners
	9.00 - 12.00 uur	Info Geluksreis LIGO
	13.00 - 16.00 uur	Bridge
	13.00 - 16.00 uur	Kaarten
	13.30 - 15.30 uur	Kantklossen
	13.30 - 15.30 uur	Spaans voor op reis
Donderdag 24 september	8.45 - 11.00 uur	Haken bij Marie Rose
	13.30 -15.30 uur	Info Tijdloze Goesting: intimiteit en plezier
	13u30 - 15.30 uur	Truiens Digicenter - VTM GO online tv kijken
	13.30 -15.30 uur	Franse Conversatie
Vrijdag 25 september	9.00 - 10.30 uur	Yoga
	9.00 - 12.00 uur	Laat je verrassen door kunst & cultuur!
	9.30 - 11.30 uur	Workshop met Linda:Rozenkrans knutselen
Maandag 28 september	9.30 - 12.00 uur	Patricks Kunstatelier (Schilderen)
	10.00 - 12.00 uur	Breien
	13.30 - 16.00 uur	Schaken
	13.30 - 16.00 uur	Scrabble
	13.30 - 15.30 uur	Italiaans voor beginners
Dinsdag 29 september	8.30 - 11.30 uur	Hedwigs Naaiateliertje
	8.45 -11.00 uur	Borduren
	9.00 - 12.00 uur	Op stap met je smartphone Ligo
	13.30 - 15.30 uur	Info Warm Verhaal

	13.00 - 16.00 uur	Bridge voor beginners
Woensdag 30 september	9.00 - 11.30 uur	Workshop Macrame
	9.00 - 11.30 uur	Immocafé
	9.30 - 11.30 uur	Digicafé
	9.00 - 11.00 uur	Spaans voor beginners
	9.00 - 12.00 uur	Info Geluksreis LIGO
	13.00 - 16.00 uur	Bridge
	13.00 - 16.00 uur	Kaarten
	13.30 - 15.30 uur	Kantklossen
	13.30 - 15.30 uur	Spaans voor op reis

Oktober

Donderdag 1 oktober	8.45 - 11.00 uur	Haken bij Marie Rose
	13.30 - 15.00 uur	Zoetnamiddag
	13.30 - 15.30 uur	Franse Conversatie
	19.00 uur	Opening Tentoonstelling 'Mooi geleefd'
Vrijdag 2 oktober	9-12 uur	Laat je verrassen door kunst & cultuur!
	9-10.30 uur	Yoga
	9.30 - 11.30 uur	Workshop met Linda: Rozenkrans knutselen
	13.00 - 17.00 uur	Tentoonstelling 'Mooi geleefd'
Maandag 5 oktober	9.30 - 12.00 uur	Patricks Kunstatelier (Tekenen)
	10.00 - 13.00 uur	Koken met Chris
	10.00 - 12.00 uur	Breien
	13.30 - 15.30 uur	Let's Speak English
	13.30 - 16.00 uur	Schaken
	13.30 - 16.00 uur	Scrabble
	13.00 - 17.00 uur	Tentoonstelling 'Mooi geleefd'
Dinsdag 6 oktober	8.45 - 11.00 uur	Borduren
	9.00 - 12.00 uur	Op stap met je smartphone Ligo
	13.00 - 15.45 uur	Het Gebakatelier: Spinnentaart
	13.00 - 16.00 uur	Bridge voor beginners
	13.00 - 17.00 uur	Tentoonstelling 'Mooi geleefd'

	13.30 - 15.30 uur	Workshop kaarten maken met aquarel
Woensdag 7 oktober	8.30 - 10.00 uur	Ontbijt
	9.00 - 11.00 uur	Spaans voor beginners
	9.00 - 12.00 uur	Info Geluksreis LIGO
	13.00 - 16.00 uur	Bridge
	13.00 - 16.00 uur	Kaarten
	13.00 - 17.00 uur	Tentoonstelling 'Mooi geleefd'
	13.30 - 15.30 uur	Kantklossen
	13.30 - 15.30 uur	Spaans voor op reis
Donderdag 8 oktober	8.45 - 11 uur	Haken bij Marie Rose
	13.00-17.00 uur	Tentoonstelling 'Mooi geleefd'
	13.30 - 15.45 uur	Kienen
	13.30 - 15.30 uur	Franse Conversatie
Vrijdag 9 oktober	9.00 - 10.30 uur	Yoga
	9.00 - 12.00 uur	Laat je verrassen door kunst & cultuur!
	9.30 - 11.30 uur	Workshop met Linda:Rozenkrans knutselen
	13.00 - 17.00 uur	Tentoonstelling 'Mooi geleefd'
Maandag 12 oktober	9.30 - 12.00 uur	Patricks kunstatelier (Tekenen)
	10.00 - 12.00 uur	Breien
	10.00 - 13.00 uur	Koken met Chris
	13.30 - 16.00 uur	Schaken
	13.30 - 16.00 uur	Scrabble
	13.30 - 15.30 uur	Italiaans voor beginners
Dinsdag 13 oktober	8.30 -11.30 uur	Hedwigs Naaiateliertje
	8.45 - 11.00 uur	Borduren
	9.00 - 12.00 uur	Op stap met je smartphone Ligo
	13.00 uur	Info Opname WZC & Borgstellingen:Rondleiding
	14.00 uur	Info Opname WZC & Borgstellingen: Info borgstelling
	13.00 - 16.00 uur	Bridge voor beginners
	13.30 - 15.30 uur	Quiz
Woensdag 14 oktober	9.00 - 11.00 uur	Spaans voor beginners

	9.00 - 11.30 uur	Workshop macrame
	9.00 - 12.00 uur	Info Geluksreis LIGO
	9.30 - 11.30 uur	Creacubclub juwelen leren herstellen
	13.00 - 16.00 uur	Bridge
	13.00 - 16.00 uur	Kaarten
	13.30 - 15.30 uur	Kantklossen
	13.30 - 15.30 uur	Spaans voor op reis
Donderdag 15 oktober	8.45 - 11 uur	Haken bij Marie Rose
	13.30 - 15.30 uur	Franse Conversatie
	13.30 - 15.30 uur	Workshop 'Soepel door voeding'
Vrijdag 16 oktober	9.00 - 10.30 uur	Yoga
	9.00 - 12.00 uur	Laat je verrassen door kunst & cultuur!
	9.30 - 11.30 uur	Workshop met Linda: Rozenkrans knutselen
Maandag 19 oktober	9.30 - 12.00 uur	Patrick's Kunstatelier (Schilderen)
	10.00 - 12.00 uur	Breien
	start om 11.30 uur	Week van de smaak
	13.30 - 15.30 uur	Let's Speak English
	13.30 - 16.00 uur	Schaken
	13.30 - 16.00 uur	Scrabble
Dinsdag 20 oktober	8.45 - 11.00 uur	Borduren
	9.00 - 12.00 uur	Op stap met je smartphone Ligo
	start om 11.30 uur	Week van de smaak
	13.00 - 16.00 uur	Bridge voor beginners
	13.00 - 15.45 uur	Het gebakatelier: Donuts
	13.30 - 15.30 uur	Lezing 'Londen'
Woensdag 21 oktober	9.00 - 11.00 uur	Spaans voor beginners
	9.00 - 12.00 uur	Info Geluksreis LIGO
	start om 11.30 uur	Week van de smaak
	13.00 - 16.00 uur	Bridge
	13.00 - 16.00 uur	Kaarten
	13.30 - 15.30 uur	Kantklossen

	13.30 - 15.30 uur	Spaans voor op reis
Donderdag 22 oktober	Vertrek 7.30 uur	Herfstwandeling te Mol - Sportdienst Stad
	8.45 - 11.00 uur	Haken bij Marie Rose
	start om 11.30 uur	Week van de smaak
	13.30 - 15.30 uur	Workshop ArteLia
	13.30 - 15.30 uur	Samen Zingen
	13.30 - 15.30 uur	Franse Conversatie
Vrijdag 23 oktober	9.00 - 10.30 uur	Yoga
	9.00 - 12.00 uur	Laat je verrassen door kunst & cultuur!
	9.30 - 11.30 uur	Workshop met Linda:Rozenkrans knutselen
Maandag 26 oktober	9.30 - 12.00 uur	Patricks Kunstatelier (Schilderen)
	10.00 - 12.00 uur	Breien
	13.30 - 16.00 uur	Schaken
	13.30 - 16.00 uur	Scrabble
	13.30 - 15.30 uur	Italiaans voor beginners
Dinsdag 27 oktober	8.30 - 11.30 uur	Hedwigs Naaiateliertje
	8.45 - 11.00 uur	Borduren
	9.00 - 12.00 uur	Op stap met je smartphone Ligo
	13.00 - 16.00 uur	Bridge voor beginners
	13.30 - 15.00 uur	Bloemschikken
	13u30 - 15.30 uur	Truiens Digicenter - Bitwarden: je digitale kluis
Woensdag 28 oktober	9.00 - 11.30 uur	Immocafé
	9.00 - 11.00 uur	Spaans voor beginners
	9.00 - 12.00 uur	Info Geluksreis LIGO
	9.30 - 11.30 uur	Digicafé
	13.00 - 16.00 uur	Bridge
	13.00 - 16.00 uur	Kaarten
	13.30 - 15.30 uur	Kantklossen
	13.30 - 15.30 uur	Spaans voor op reis
Donderdag 29 oktober	8.45 - 11.00 uur	Haken bij Marie Rose
	13.30 - 15.30 uur	Info Veilig en zelfstandig thuis wonen met dementie

	13.30 - 15.30 uur	Franse conversaties
	13.30 - 15.30 uur	Initiatie Line Dance
Vrijdag 30 oktober	9.00 - 10.30 uur	Yoga
	9.00 - 12.00 uur	Laat je verrassen door kunst & cultuur!
	9.30 - 11.30 uur	Workshop met Linda:Rozenkrans knutselen

Activiteiten voor mantelzorgers



Info opname WZC & borgstelling

Denk je na over een opname in een woonzorgcentrum, voor jezelf of een naaste? Tijdens deze infosessie krijg je een rondleiding in WZC Villa Rosa en kom je meer te weten over het verloop van een opname.

Aansluitend geeft een maatschappelijk werker van het Sociaal Huis uitleg over de financiële aspecten van een verblijf in een woonzorgcentrum. Onder meer de volgende thema's komen aan bod:

Wat als het pensioen ontoereikend is?

Hoe zit het met de onderhoudsplicht?

Welke financiële ondersteuning is mogelijk?

Kom je tijdig informeren, zodat je goed voorbereid bent op de toekomst.

-  **Dinsdag 23 oktober**
-  **13.00 uur rondleiding - 14.00 uur info borgstelling**
-  **Gratis, locatie: Villa Rosa**



Infobeurs voor mantelzorgers

Zorg jij voor een partner, ouder, familielid, vriend of buur? Dan ben je mantelzorger. Op onze infobeurs ontdek je welke ondersteuning er voor jou bestaat.

Kom langs en krijg informatie over:

- financiële tegemoetkomingen;
- zorg- en ondersteuningsdiensten, van thuiszorg en dagopvang tot een woonzorgcentrum;
- activiteiten die bijdragen aan jouw zelfzorg en welzijn.

Je kan in gesprek gaan met een maatschappelijk werker voor persoonlijk advies, ervaringen uitwisselen met andere mantelzorgers en ontdekken welke hulp er beschikbaar is.

De moeite van een bezoekje! Als blijk van waardering ontvangt iedere mantelzorger een kleine verrassing.

-  **Donderdag 12 november**
-  **14.00 - 18.00 uur**
-  **Gratis, locatie: Kapucijnenkapel**

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 september/oktober

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 september en oktober zal beschikbaar zijn vanaf 24 augustus.



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