



Cicindriahuis
lokaal dienstencentrum

Activiteitenkalender

Dienstencentrum Cicindriahuis

januari-februari 2025

Tweemaandelijks tijdschrift

**Inschrijven
vanaf maandag
16 december 2024**

Afzender

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

Dienstencentrum Cicindriahuis

Beste bezoeker,

Warmte en vriendschap veranderen winter in zomer. Kom deelnemen aan onze activiteiten en leer nieuwe mensen kennen! Durf je niet alleen naar buiten? Neem dan contact met ons op en wij bekijken of je in aanmerking komt voor vervoer door vrijwilligers van onze MMC. Voorwaarden zijn dat je +65j bent en de verhoogde tegemoetkoming geniet. Via onze thuiszorg kan je warme maaltijden en broodmaaltijden aan huis laten leveren als je niet graag buitenshuis gaat voor boodschappen.

Tijdens deze wintermaanden zorgen we voor gezellige momenten: een nieuwjaarsbabbel, gezelschapsspellen, een heerlijke zoetnamiddag en een filmnamiddag "De Paniekzaaiers". En meer goed nieuws: we organiseren zowel in januari als in februari een ontbijt. Je kan één van beide data kiezen. Op deze manier hopen we meer bezoekers de kans te geven om deel te nemen.

Heb jij er al aan gedacht om werk te maken van een wilsverklaring maar weet je niet goed hoe je eraan moet beginnen? In de workshop van Vergeet-me-nietje ga je met Evi aan de slag met de documenten. Wil je weten hoe je kan besparen op jouw gezondheidszorg? S-Plus geeft ons concrete tips die effect hebben op jouw portemonnee.

De brei-, borduur- en haaklessen van Marie Rose barsten stilaan uit hun voegen! Daarom breiden we vanaf januari ons crea-aanbod uit met workshops macramé. Onze nieuwe vrijwilligster Carine leert ons de verschillende knooptechnieken. Ook op vlak van ICT blijf je niet op je honger zitten. Naast ons maandelijks Digicafé, kan je lessen smartphone Android, Word en Windows 11 voor gevorderden volgen.

Jean-Paul tovert al 10 jaar een lach op de gezichten van vele bezoekers tijdens zijn maandelijks quiz en lezingen. Hij laat zich dit keer inspireren door koningen en de liefde. Ook bij Chris gaat de liefde door de maag in februari, want we bereiden een Valentijnmenu. Wil je af en toe aan de drukte ontsnappen? Laat je dan onderdompelen in de wereld van meditatie. Jacqueline geeft een introductie.

Onze CicindriaKompanie blies zijn eerste verjaardagskaars uit! Ondertussen verwelkomen we wekelijks een 16-tal deelnemers. Ook voor hen hebben onze vrijwilligers boeiende en leuke activiteiten in petto: verwenmomenten, bakken, uitstappen, crea, ... we organiseren het allemaal in een rustige en warme omgeving.

Ons fantastisch team van vrijwilligers heeft opnieuw hun beste beentje voorgezet om jullie dit mooie programma aan te bieden. Heb je vragen, opmerkingen of suggesties? Spreek me dan aan of maak een afspraak voor een gesprek!

Ilse



Cafetaria

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

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

Restaurantmiddagen

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

Soep	1 euro
Warme maaltijd	5,50 euro
Dessert	1 euro



Alle schotels zijn apart verkrijgbaar

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

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


Activiteiten


Inschrijven is verplicht voor elke activiteit


Informatieve activiteiten

Info 't Vergeet-mij-nietje - Workshop wilsverklaring invullen

Weet jij al wat je wilt als je ziek wordt? En wat als je het dan niet meer kan zeggen? Weet jij welke wilsverklaringen er bestaan in Vlaanderen? En hoe begin je eraan? Wat kan en mag, wat kan en mag niet? Hoe zit het nu met euthanasie en dementie? Met deze en nog vele andere vragen gaan we aan de slag tijdens deze workshop.

 Dinsdag 14 januari 2025

 13.30-15.30 uur


 2 euro


Je inschrijving is pas definitief na betaling.




Cursus - verkeersregels opfrissen

Wist je dat je met een elektrische step niet op het fietspad mag rijden? De P op een verbodsbord staat voor speed pedelec? Je in een fietsstraat fietsers niet mag inhalen en max 30 km/u mag rijden? Zijn de nieuwe verkeersregels soms verwarrend voor jou en wil je hier meer over weten? Tijdens deze cursus leggen we jou alles uit. Dit is voor alle weggebruikers.

 Elke woensdag vanaf 22 januari 2025 (tot eind maart)


 9-12.20 uur


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



Info S-Plus - Bespaar op je zorg

Via 6 tips kan je besparen bij de dokter, apotheek, tandarts en in het ziekenhuis. Je krijgt info over hoe je minder kan betalen zonder in te boeten op de kwaliteit van de zorg.

 Dinsdag 4 februari 2025

 13.30 uur

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





Taal

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

Improve your spoken English - VOLZET

Tijdens deze wekelijkse sessies trachten wij in een gemoedelijke sfeer onze kennis van de gesproken Engelse taal te onderhouden en te verbeteren. Wekelijks behandelen we een specifiek thema.

 Elke maandag

 13.30-15.30 uur

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



Activiteiten

Inschrijven is verplicht voor elke activiteit

Spaans voor beginners - VOLZET


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

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




Spaans voor op reis - VOLZET

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

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

Franse conversaties voor gevorderden - VOLZET




Een goede kennis van het Frans is vereist als je deze cursus wil volgen. Aan de hand van teksten, liedjes en actualiteit voeren we gesprekken in het Frans.

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



Engels voor beginners

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




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



ICT

Android smartphone

In deze workshops Android smartphone maken we je stap voor stap vertrouwd met alle mogelijkheden van je mobiele apparaat. Je leert je toestel correct gebruiken en je ontdekt de vele nuttige en creatieve apps die van pas komen. In de lessen werk je met je eigen toestel.

-  Maandag 6, 13, 20 en 27 januari 2025
-  13.30-15.30 uur
-  3 euro **Je inschrijving is pas definitief na betaling.**





Activiteiten

Inschrijven is verplicht voor elke activiteit

Windows 11 voor gevorderden

Tijdens deze cursus gaan we wat dieper in op diverse mogelijkheden van Windows 11 zoals alle systeeminstellingen, het Win-X menu, widgets, schijf partitioneren, regels opstellen voor je mails, ... We werken op onze eigen computer en kunnen vlot werken met bestanden en mappen onder Windows 11.

 Donderdag 9, 16, 23 januari en 6, 13, 20 februari 2025


 13.30-15.30 uur


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

Digicafé

Onze digihelpers staan klaar om jou te helpen met al jouw vragen over digitale toepassingen. Breng je toestel mee als je specifieke vragen hebt! Wij beschikken over een aantal pc's en tablets voor de mensen die geen toestel hebben. Er is gratis wifi beschikbaar.

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

 Donderdag 30 januari en 27 februari 2025


 13.30-15.30 uur


 Gratis



Word

Word is een tekstverwerker van Microsoft waarmee je teksten kan lezen, schrijven, opmaken en uitprinten. Etienne maakt je wegwijs.

 Maandag 3, 10, 17 en 24 februari 2025


 13.30-15.30 uur


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


Culinaire activiteiten

Koken met Chris

Kook je graag of wil je het graag leren? Wil je jouw gasten op een originele culinaire manier verwennen? Laat je dan inspireren door de kookworkshops van Chris. Samen bereiden jullie een heerlijke maaltijd, die met smaak geproefd wordt. In januari maak je een overheerlijke winterse ovenschotel en in februari een valentijnsmenu om van te smullen.

 Maandag 6 of 13 januari 2025
Maandag 3 of 10 februari 2025

 10-13 uur

 7 euro

Je inschrijving is pas definitief na betaling.





Activiteiten

Inschrijven is verplicht voor elke activiteit

Workshop confituur maken met kaki

Kaki is een rood-oranje exotische fruitsoort die zacht en zoet smaakt. De textuur lijkt op die van mango, zijn smaak komt in de buurt van perzik, banaan en meloen. Je eet hem zoals een appel, maar dan zonder schil. Samen met Maddy maak je een lekkere confituur van deze vrucht.

 Dinsdag 21 januari 2025


 13.30-15.30 uur


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



Lekker Gezond - Vegetarisch menu

Kookworkshop met tips en tricks voor een gezonde levensstijl. Jacqueline leert ons hoe we lekkers kunnen maken met vergeten groenten. Je leert alternatieve voedingsmiddelen gebruiken die een positief effect hebben op je gezondheid! *Variatie op 'Loze vinken' - Seitan vinken met boontjes, uiensaus en gebakken aardappeltjes*

 Donderdag 6 februari 2025


 13.30-15.30 uur


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



Workshop - Gebakken appelen met amandel en rozijn

Maddy leert ons stap voor stap hoe deze Haspengouwse lekkernij met een verre geschiedenis bereid wordt. Genieten maar!

 Dinsdag 18 februari 2025

 13.30-15.30 uur


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

Ontspanning

Gezellige nieuwjaarsbabbel

Onze feestverlichting aan, een glaasje bubbels en een gezellig samenzijn!

 Donderdag 2 januari 2025


 13.30-15.30 uur


 Gratis



Cafetaria met gezelschapsspellen

Het cafetaria is geopend en de kast met gezelschapsspellen staat wagenwijd open. Zin in Monopoly, Uno, Rummikub, Scrabble of kaarten? Kom dan zeker langs!

 Vrijdag 3 januari 2025

 8.30-12 uur

 Gratis





Activiteiten

Inschrijven is verplicht voor elke activiteit

Filmnamiddag - De paniekzaaiers (Gaston en Leo)

Paniekzaaiers is een Vlaamse film uit 1986 van regisseur Patrick Lebon. Het was de tweede bioscoopfilm met in de hoofdrol het komische duo Gaston en Leo. De film trok zo'n half miljoen bezoekers en is tot op heden een van de succesvolste Belgische filmproducties aller tijden. Zin om eens goed te lachen met Gaston en Leo, die allerlei avonturen beleven als agenten van de Antwerpse motorbrigade? Kom dan zeker kijken!


 Dinsdag 7 januari 2025


 13.30-15.30 uur

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

Zoetnamiddag

Wij zorgen voor een leuke namiddag met een zoete zonde en leuke animatie. Aan de hand van vragen en foto's praten we samen over vroeger. Plezier verzekerd!

 Donderdag 9 januari 2025


 13.30-15.30 uur


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



Quiz

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

 Dinsdag 14 januari 2025
Dinsdag 4 februari 2025


 13.30-15.30 uur

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

Ontbijt (enkel met lidkaart)

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

 Woensdag 15 januari OF woensdag 12 februari 2025


 8.30-10 uur


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



Samen Zingen

Wist jij dat samen zingen je gelukkig en blij maakt? Iedereen kan zingen met de stem die hij of zij gekregen heeft. Door samen te zingen zetten we onze zorgen eventjes opzij. Het verdrijft de spanning, het verdriet en de boosheid uit ons lichaam. Redenen genoeg om je stembanden te smeren en met ons mee te komen zingen.

 Donderdag 16 januari 2025
Donderdag 20 februari 2025

 13.30-15.30 uur


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


Activiteiten

Inschrijven is verplicht voor elke activiteit

Lezing - Hoe komen de koningen aan hun einde?

Koningen hebben doorheen de geschiedenis geleefd met de vrees te zullen sterven als gevolg van jaloezie en intriges. Jean-Paul vertelt ons hoe beroemde regeerders aan hun einde zijn gekomen.


 Dinsdag 21 januari 2025


 13.30-15.30 uur


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

Kienen

Kien mee en speel voor leuke kleine prijsjes!


 Donderdag 23 januari 2025
Donderdag 13 februari 2025


 13.30-15.45 uur

 3 euro (kaart, koffie en taart) - per bijkomende kaart 1 euro

Lezing - Eros & Cupido, een verhaal over liefde

Met Valentijn in het vooruitzicht wil Jean-Paul ons vertellen welke de mogelijke oorzaken zijn van de liefdesvlam in relaties. Hartverwarmend en plezier verzekerd!


 Dinsdag 11 februari 2025


 13.30-15.30 uur

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



Kaartnamiddag


 Dinsdag 18 februari 2025


 13.30-15.30 uur

 Gratis

Scrabble

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

 Elke maandag

 13-16 uur

 Gratis





Activiteiten

Inschrijven is verplicht voor elke activiteit

Kaarten

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

 Elke woensdag


 13-16 uur


 Gratis



Bridge

Zowel ervaren als minder ervaren spelers kunnen deelnemen.

 Elke woensdag


 13-16 uur

 Gratis

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 vrijdag

 9-11.30 uur


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

Creatieve activiteiten


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

Patrick's kunstatelier: tekenen

Met een blok papier, vulpen of fineliner en een zacht potlood ga je aan de slag. Alle materiaal wordt voorzien. Je leert jouw verbeelding te sturen door bepaalde schilder- en/of tekentechnieken.

 Maandag 6, 13 januari 2025

Maandag 3, 10 februari 2025

 09.30-12 uur

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




Creacub juwelen leren herstellen

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

 Woensdag 8 januari 2025

Woensdag 5 februari 2025

 9.30-11.30 uur


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


Activiteiten

Inschrijven is verplicht voor elke activiteit

Patrick's kunstatelier: schilderen

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

 Maandag 20, 27 januari 2025
Maandag 17, 24 februari 2025


 09.30-12 uur


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



Workshop macramé

Onze nieuwe vrijwilligster Carine leert ons stap voor stap mooie creaties te maken met macramé. Tijdens de eerste les leert ze ons de knooptechnieken en maken we een eenvoudige sleutelhanger. Nadien gaan we voor het grotere werk zoals plantenhangers of decoratie.


 Woensdag 22 januari 2025
Woensdag 19 februari 2025


 09.30-11.30 uur

 3 euro/les **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 28 januari 2025
Dinsdag 25 februari 2025

 13.30-15.30 uur


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



Knutselworkshop - Glasjuwelen maken

Maak zelf de mooiste hangers met deze glasjuwelen! Dit kan met papier, foto's of andere kostbare dingen zoals bijvoorbeeld een haarplukje of stofje. Linda helpt je graag op weg.

 Elke vrijdag

 09.30-11.30 uur

 2 stuks voor 3 euro **Je inschrijving is pas definitief na betaling.**




Activiteiten


Inschrijven is verplicht voor elke activiteit

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

Hedwigs naaiateliertje

Wil jij graag kleding maken, maar heb je hulp nodig? In Hedwigs naaiateliertje leer je patronen tekenen, stof knippen en een kledingstuk in mekaar zetten.


 Dinsdag 7, 21 januari 2025
Dinsdag 4, 18 februari 2025


 8.30-11.30 uur

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

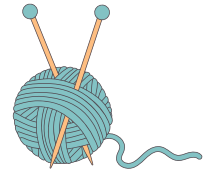
Breien

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


 8.45-11 uur


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

Kantklossen

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

 Elke woensdag (behalve 12 februari 2025)


 13.30-15.30 uur


 Startpakket aankoop 5 euro (naaldjes, haakpen en garen).
Kussen en klossen kan je uitlenen voor het hele schooljaar tegen een waarborg van 50 euro. In juni lever je het materiaal in en krijg je de waarborg terug.



Haken bij Marie-Rose

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

 Elke donderdag

 8.45-11 uur

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


Activiteiten


Inschrijven is verplicht voor elke activiteit


Kunst en cultuur

Kunst en Cultuur

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

 Cursus A: tweewekelijks op dinsdag
Cursus B: tweewekelijks op dinsdag

 9-12.20 uur


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





Gezondheid en sport


Lekker gezond - Meditatie

Er is niets zweverigs aan het gunnen van rust in je hoofd. Dat kan o.a. door een lange wandeling te maken, door met aandacht te koken of met meditatie. Wat is meditatie en hoe kun je het toepassen in je dagelijks leven? Je krijgt uitleg en tips en we doen een korte meditatie. We zitten op een stoel en je mag een **fleece dekentje meebrengen**.

 Dinsdag 14 januari 2025

 13.30-15.30 uur

 2 euro


 Kapucijnenkapel (Clement Cartuyvelsstraat 12, 3800 Sint-Truiden)




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























Januari



























Datum 	Tijd 	Activiteit	Logo
Woensdag 1 januari		GESLOTEN - NIEUWJAAR	
Donderdag 2 januari	8.45-11	Haken bij Marie-Rose	
	10-12	Gezondheidsconsult	
	13.30-15.30	Gezellige nieuwjaarsbabbel	
Vrijdag 3 januari	8.30-12	Cafetaria open - gezelschapsspellen	
Maandag 6 januari	9.30-12	Patrick's kunstatelier - tekenen	
	10-12	Breien	
	10-13	Koken met Chris	
	13.30-15.30	Improve your spoken English	
	13.30-15.30	ICT Smartphone Android	
	13-16	Scrabble	
Dinsdag 7 januari	8.30-11.30	Hedwigs naaiateliertje	
	8.45-11	Borduren	
	9-12.20	Ligo Kunst en Cultuur B	
	13.30-15.30	Filmnamiddag - De Paniekzaaiers	
Woensdag 8 januari	9-11	Spaans voor beginners	
	9.30-11.30	Creaclub - juwelen herstellen	
	13-16	Kaarten	
	13-16	Bridge	
	13.30-15.30	Spaans voor op reis	
	13.30-15.30	Kantklossen	
Donderdag 9 januari	8.45-11	Haken bij Marie-Rose	
	10-12	Gezondheidsconsult	
	13.30-15.30	Zoetnamiddag	























	13.30-15.30	Franse conversaties voor gevorderden	
	13.30-15.30	ICT - Windows 11	
Vrijdag 10 januari	9-11.30	Bridge voor beginners	
	9-12	Ligo - Engels voor beginners	
	9.30-11.30	Glasjuwelen maken	
Maandag 13 januari	9.30-12	Patrick's kunstatelier - tekenen	
	10-12	Breien	
	10-13	Koken met Chris	
	13-16	Scrabble	
	13.30-15.30	Improve your spoken English	
	13.30-15.30	ICT - Smartphone Android	
Dinsdag 14 januari	8.45-11	Borduren	
	9-12.20	Ligo - Kunst en cultuur A	
	13.30-15.30	Quiz	
	13.30-15.30	't Vergeet me nietje - Wilsverklaring	
	13.30-15.30	Lekker Gezond - Meditatie	
Woensdag 15 januari	8.30-10	Ontbijt	
	9-11	Spaans voor beginners	
	13-16	Kaarten	
	13-16	Bridge	
	13.30-15.30	Spaans voor op reis	
	13.30-15.30	Kantklossen	
Donderdag 16 januari	8.45-11	Haken bij Marie-Rose	
	10-12	Gezondheidsconsult	
	13.30-15.30	Franse conversaties voor gevorderden	
	13.30-15.30	Samen Zingen	
	13.30-15.30	ICT - Windows 11	

Vrijdag 17 januari	9-12	Ligo - Engels voor beginners	
	9-11.30	Bridge voor beginners	
	9.30-11.30	Glasjuwelen maken	
Maandag 20 januari	9.30-12	Patrick's kunstatelier - schilderen	
	10-12	Breien	
	13.30-15.30	Improve your spoken English	
	13.30-15.30	ICT - Smartphone Android	
	13-16	Scrabble	
Dinsdag 21 januari	8.30-11.30	Hedwigs naaiateliertje	
	8.45-11	Borduren	
	9-12.20	Ligo - Kunst en Cultuur B	
	13.30-15.30	Confituur maken	
	13.30-15.30	Hoe komen koningen aan hun einde?	
Woensdag 22 januari	9-11	Spaans voor beginners	
	9-12.20	Ligo - Verkeersregels	
	9.30-11.30	Workshop - Macramé	
	13-16	Kaarten	
	13-16	Bridge	
	13.30-15.30	Spaans voor op reis	
	13.30-15.30	Kantklossen	
Donderdag 23 januari	8.45-11	Haken bij Marie-Rose	
	10-12	Gezondheidsconsult	
	13.30-15.30	Franse conversaties voor gevorderden	
	13.30-15.45	Kienen	
	13.30-15.30	ICT - Windows 11	
Vrijdag 24 januari	9-11.30	Bridge voor beginners	
	9-12	Ligo - Engels voor beginners	
	9.30-11.30	Glasjuwelen maken	

Maandag 27 januari	9.30-12	Patrick's kunstatelier - Schilderen	
	10-12	Breien	
	13-16	Scrabble	
	13.30-15.30	Improve your spoken English	
	13.30-15.30	ICT - Smartphone Android	
Dinsdag 28 januari	8.45-11	Borduren	
	9-12.20	Ligo Kunst en Cultuur A	
	13.30-15.30	Bloemschikken	
Woensdag 29 januari	9-11	Spaans voor beginners	
	9-12.20	Ligo - Verkeersregels	
	13-16	Kaarten	
	13-16	Bridge	
	13.30-15.30	Spaans voor op reis	
	13.30-15.30	Kantklossen	
	Donderdag 30 januari	8.45-11	Haken bij Marie-Rose
10-12		Gezondheidsconsult	
13.30-15.30		Digicafé	
13.30-15.30		Franse conversaties voor gevorderden	
Vrijdag 31 januari	9-11.30	Bridge voor beginners	
	9-12	Ligo - Engels voor beginners	
	9.30-11.30	Glasjuwelen maken	

Februari

Maandag 3 februari	9.30-12	Patrick's kunstatelier - Tekenen	
	10-12	Breien	
	10-13	Koken met Chris	
	13-16	Scrabble	
	13.30-15.30	Improve your spoken English	
	13.30-15.30	ICT - Word	
Dinsdag 4 februari	8.30-11.30	Hedwigs naaiatelierijtje	
	8.45-11	Borduren	
	9-12.20	Ligo Kunst en Cultuur B	
	13.30-15.30	Besparen op je zorg	
	13.30-15.30	Quiz	
Woensdag 5 februari	9-11	Spaans voor beginners	
	9-12.20	Ligo - Verkeersregels	
	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 februari	8.45-11	Haken bij Marie-Rose	
	10-12	Gezondheidsconsult	
	13.30-15.30	ICT - Windows 11	
	13.30-15.30	Franse conversaties voor gevorderden	
	13.30-15.30	Lekker Gezond - Vegetarisch	
Vrijdag 7 februari	9-11.30	Bridge voor beginners	
	9-12	Ligo - Engels voor beginners	
	9.30-11.30	Glasjuwelen maken	

Maandag 10 februari	9.30-12	Patrick's kunstatelier - Tekenen	
	10-12	Breien	
	10-13	Koken met Chris	
	13.30-15.30	ICT - Word	
	13.30-15.30	Improve your spoken English	
	13-16	Scrabble	
Dinsdag 11 februari	8.45-11	Borduren	
	9-12.20	Ligo Kunst en Cultuur A	
	13.30-15.30	Lezing Eros en Cupido	
Woensdag 12 februari	8.30-10	Ontbijt	
	9-11	Spaans voor beginners	
	9-12.20	Ligo - Verkeersregels	
	13-16	Kaarten	
	13-16	Bridge	
	13.30-15.30	Spaans voor op reis	
Donderdag 13 februari	8.45-11	Haken bij Marie-Rose	
	10-12	Gezondheidsconsult	
	13.30-15.45	Kienen	
	13.30-15.30	ICT - Windows 11	
	13.30-15.30	Franse conversaties voor gevorderden	
Vrijdag 14 februari	9-11.30	Bridge voor beginners	
	9-12	Ligo - Engels voor beginners	
	9.30-11.30	Glasjuwelen maken	
Maandag 17 februari	9.30-12	Patrick's kunstatelier - Schilderen	
	10-12	Breien	
	13-16	Scrabble	
	13.30-15.30	Improve your spoken English	
	13.30-15.30	ICT- Word	
Dinsdag 18 februari	8.30-11.30	Hedwigs naaiateliertje	
	8.45-11	Borduren	

	9-12.20	Ligo Kunst en Cultuur B	
	13.30-15.30	Appelen met amandelen en rozijn	
	13.30-15.30	Kaartnamiddag	
Woensdag 19 februari	9-11	Spaans voor beginners	
	9-12.20	Ligo - Verkeersregels	
	9.30-11.30	Workshop macramé	
	13-16	Kaarten	
	13-16	Bridge	
	13.30-15.30	Kantklossen	
	13.30-15.30	Spaans voor op reis	
Donderdag 20 februari	8.45-11	Haken bij Marie-Rose	
	10-12	Gezondheidsconsult	
	13.30-15.30	Franse conversatie voor gevorderden	
	13.30-15.30	ICT - Windows 11	
	13.30-15.30	Samen Zingen	
Vrijdag 21 februari	9-12	Ligo - Engels voor beginners	
	9-11.30	Bridge voor beginners	
	9.30-11.30	Glasjuwelen maken	
Maandag 24 februari	9.30-12	Patrick's kunstatelier - schilderen	
	10-12	Breien	
	13-16	Scrabble	
	13.30-15.30	Improve your spoken English	
	13.30-15.30	ICT - Word	
Dinsdag 25 februari	8.45-11	Borduren	
	9-12.20	Ligo Kunst en Cultuur A	
	13.30-15.30	Bloemschikken	
Woensdag 26 februari	9-11	Spaans voor beginners	
	9-12.20	Ligo - Verkeersregels	
	13-16	Kaarten	
	13-16	Bridge	

	13.30-15.30	Spaans voor op reis	
	13.30-15.30	Kantklossen	
Donderdag 27 februari	8.45-11	Haken bij Marie-Rose	
	10-12	Gezondheidsconsult	
	13.30-15.30	Digicafé	
	13.30-15.30	Franse conversaties voor gevorderden	
Vrijdag 28 februari	9-12	Ligo - Engels voor beginners	
	9-11.30	Bridge voor beginners	
	9.30-11.30	Glasjuwelen maken	

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 mantelzorgers meer vrije tijd te kunnen geven. Uiteraard kan ook de mantelzorgers 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.



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

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.

Vrijwilligervacature - begeleider CicindriaKompanie



Als vrijwilliger CicindriaKompanie werk je allerlei activiteiten uit en begeleid je deze. Je werkt met mensen die een beginnende zorgnood of psychische kwetsbaarheid hebben.

Vind je het leuk om met mensen te werken? Wil je terecht komen in een leuk team? Dan is deze vrijwilligersfunctie zeker iets voor jou!

Wanneer? We zoeken iemand op die zich op donderdag kan vrijmaken (10-17 uur).

Sfeerfoto's Cicindriahuis





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 1714

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.zorgbedrijfsintruiden.be | Tel. 011 69 70 44

  [zorgbedrijfsintruiden](#)



zorg bedrijf Sint-Truiden

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



Chris, vrijwilliger



Narine, vrijwilliger



Maddy, vrijwilliger



Daniëlle, vrijwilliger



Maryse, vrijwilliger



Frieda, vrijwilliger



Firmin, vrijwilliger



Rita, vrijwilliger



Hilde, medewerker



Ann, vrijwilliger



Ilse, centrumleider

Contact

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

Erkenningsnummer LDC CE2390