

Activiteitenkalender

Dienstencentrum Cicindriahuis



Maaltijden onder de loep genomen

Resultaten van de tevredenheidmeting

Wie zijn we en wat doen we?

Je vrije tijd actief beleven? Zin in een babbel in onze cafetaria? Op dinsdag en donderdag middag eten in aangenaam gezelschap? Het kan allemaal in het dienstencentrum Cicindriahuis, elke werkdag van maandag tot vrijdag!

Of heb je vragen over thuiszorg? In het Cicindriahuis hebben ze op deze en vele andere vragen de gepaste antwoorden en dienstverleningen!

Of wil je als vrijwilliger een activiteit begeleiden? Je bent van harte welkom, de centrumleider zal je graag informeren over de actieve vrijwilligerswerking in het Cicindriahuis.

In deze uitgave vind je het programma voor januari, februari en maart 2012. Je vindt er zeker je gading tussen de verschillende cursussen en vormingen, infonamiddagen of ontspannings- en bewegingsactiviteiten. Achteraan vind je een handig overzicht waarop je van dag tot dag kan volgen wat er te doen is.

Veel leesplezier!

Nic Herbots, centrumleider

Inschrijven is nodig en kan vanaf maandag 2 januari 2012. Je kunt dit doen op het nummer 011 69 17 14 of via e-mail cicindriahuis@ocmw-st-truiden.be. Is er geen kostprijs vermeld dan is deelnemen gratis.

Heb jij een **idee** voor een nieuwe activiteit in ons dienstencentrum? Of heb je een **opmerking of klacht** over de werking van het dienstencentrum? Spreek de **centrumleider** aan! Je kunt ook een briefje deponeren in de **ideeënbus** in de inkomhal. Noteer je naam, schrijf op wat je wilt melden en steek het in de bus!

Centrumraad

Tijdens dit overleg kun je je mening geven over het activiteitenaanbod en de werking van het Cicindriahuis. Je kunt ook nieuwe ideeën lanceren. Woensdag 8 februari om 9.30uur

Het dienstencentrum is gesloten op maandag 20 februari 2012, carnavalmaandag.



Cafetaria

Behalve voor een drankje, een hapje of een gezellige babbel kun je er ook elke dag terecht om de krant en verschillende tijdschriften te lezen. De Heemkundige Kring Groot Sint-Truiden stelt heel wat oude stadsfoto's ter beschikking die je eveneens vrij kunt bekijken. **Wij zijn open van maandag tot en met donderdag van 9 tot 16 uur, op vrijdag van 9 tot 13 uur.**



Restaurantmiddagen

Iedere dinsdag- en donderdagmiddag van 11.30 tot 13 uur. Wil je een middagmaal eten, reserveer dan op dinsdag en donderdag vóór 9 uur, tel. 011 69 17 14.

Soep en brood	0,75 euro
Warme maaltijd	3,50 euro
Dessert	0,75 euro

Alle schotels zijn apart verkrijgbaar.

Voordeeltarief voor het volledige menu 4,75 euro.

Het menu...

- hangt uit op het infobord in het dienstencentrum
- wordt je opgestuurd op aanvraag
- bevat dieetmaaltijden die verkrijgbaar zijn op aanvraag
- kun je raadplegen op onze website

www.ocmw-st-truiden.be

De maaltijden onder de loep genomen

Het dienstencentrum wil maaltijden aanbieden van de beste kwaliteit. Om na te gaan hoe tevreden de gebruikers hierover zijn, laten we hen regelmatig een vragenlijst invullen. Hierdoor krijgt de organisatie een goed zicht op de punten waarop de maaltijden kunnen verbeterd worden. In september 2011 organiseerden we, net als in november 2009 zo'n meting. Doordat we in beide metingen dezelfde vragen stelden, kunnen we de graad van tevredenheid doorheen de jaren vergelijken.

Hierna volgen de resultaten van de 'jury', onze restaurantbezoekers, aangevuld met hun kritische doch voornamelijk postieve commentaren.

Een eerste zeer positief punt is het aantal mensen dat de vragenlijst invulde. In 2009 vulden 36 'vaste klanten' de enquête in, in 2011 waren er dit al 44. Hoe meer zielen hoe meer vreugde, maar in dit verband betekent dit ook hoe meer reacties hoe beter we een inzicht krijgen in de tevredenheidsgraad van onze bezoekers.

De resultaten dan: het valt op dat de meeste mensen, net als in 2009 tevreden zijn over de maaltijden. Zowel toen als nu zijn de restaurantbezoekers zeer tevreden over de bediening, de mogelijkheden tot reservatie en eventuele annulatie van een maaltijd en de ruimte waar de maaltijden worden geserveerd.

De bezoekers zijn over het algemeen tevreden over de hoeveelheid, de smaak en de prijs. Een opvallende vergelijking tussen 2009 en 2011 is er rond de temperatuur van de maaltijden. In 2009 vond ongeveer de helft van de ondervraagden de hoofdschotel en de soep te koud. In 2011 is dat nog maar één op de tien bezoekers die dit vindt. "Dat lijkt me logisch" zegt Liesbeth Leclere, voormalig centrumleider. "Op basis van de informatie uit de



enquête van 2009 hebben we samen gezeten met de verantwoordelijken van de keuken om na te gaan hoe we hierin verbetering konden brengen. De temperatuur van de maaltijden is dan op regelmatige tijdstippen gemeten bij aankomst in het dienstencentrum. Hieruit bleek dat voornamelijk de soep onvoldoende warm was. Het is natuurlijk niet mogelijk om de soep aan de temperatuur dat ze van het vuur komt te serveren,

maar we stellen tevreden vast dat de maaltijden van soep tot hoofdschotel goed warm zijn op het tijdstip van de bediening.

Het keukenteam heeft de bemerkingen duidelijk ter harte genomen gezien het positieve resultaat.

Nog een markante conclusie is dat in 2009 meer dan de helft van de bezoekers vond dat er meer dan twee dagen maaltijden moesten geserveerd worden. Het Cicindriahuis houdt nog steeds enkel op dinsdag en donderdag zijn restaurantdagen en toch vindt nu nog maar één op de tien dat dit vaker moet zijn. "Intussen zijn er wel, mede dankzij de actieve steun van het OCMW, een aantal lokale initiatieven bijgekomen. Zo kunnen de mensen nu dage-



lijks een maaltijd nuttigen in Den Teluur op de Montenakenweg" zegt centrumleider Nic Herbots. "Ook het feit dat Den Teluur driemaal per week op verplaatsing (Velm, Gelinden en Nieuw-St-Truiden) gaat, maakt dat de mensen meer mogelijkheden hebben om aan een voordelig tarief een maaltijd te nuttigen.

De bezoekers konden in de tevredenheidsmeting ook hun commentaren toevoegen. Zo werd er gevraagd of er geen bier of wijn bij de maaltijden kon verkocht worden. Omdat het Cicindriahuis een niet-alcohol-beleid voert, kan hierop niet worden ingegaan. Ook kwamen er enkele opmerkingen over sommige dieetmaaltijden die geen saus bevatten en vrij droog zijn om te eten. De centrumleider neemt dit op in zijn overleg met de keuken.

Als slotconclusie kunnen we stellen dat de resultaten van de meting zeer positief zijn. Toch blijven we in het dienstencentrum continu verbeteringen nastreven en zullen we dan ook met alle resultaten, opmerkingen en suggesties proberen rekening te houden om onze service nog te verhogen.

Heb je hieromtrent vragen, opmerkingen of goede ideeën, spreek de centrumleider aan of breng ze ter sprake op de centrumraad! "We blijven op zoek gaan naar nieuwe cursussen, activiteiten en verbeteringen voor het Cicindriahuis.

Wil je als bezoeker je steentje bijdragen, je mening ventileren of voorstellen doen, kom dan naar de centrumraad op woensdag 8 februari om 9.30 uur.", sluit Nic enthousiast af.

Het Cicindriahuis streeft er naar om zijn aanbod zo goed mogelijk af te stemmen op de wensen van zijn bezoekers. Dit doen we ondermeer door aandacht te hebben voor de reacties van onze bezoekers en deze in de mate van het mogelijke te verwerken in ons dienstverleningsaanbod.

Onze cursussen zijn door de tijd steeds meer verfijnd en gediversifieerd geworden wat uiteraard ook kosten met zich meebrengt qua informaticabehoeften. Hierdoor kunnen we de cursussen dan ook niet langer gratis aanbieden. We proberen sowieso de cursussen toegankelijk te houden voor iedereen met een zo laag mogelijke bijdrage voor de cursist.



Computer voor beginners

Dinsdag 17 januari start een nieuwe cursus computer voor beginners. In vergelijking met de voorgaande jaren zal deze cursus enkele veranderingen ondergaan. Je leert nog steeds het toetsenbord en de muis gebruiken, mappen maken, kopiëren en plakken, ... in Windows 7. Maar hier stopt het niet meer, we hebben nu ook surfen op het internet en e-mailen toegevoegd aan de cursus. Dit betekent dat de cursus vanaf nu 15 weken duurt met één lesuur per week.

Wanneer? Dinsdag 17 januari tot en met dinsdag 22 mei 2012
Uur? Van 9.30 tot 15.30 uur
Prijs? 10 euro voor de cursus

Excel voor beginners (nu versie 2010)

Excel is een programma dat handig is om berekeningen te maken. Ook leer je met dit programma met rijen en kolommen werken en kun je alfabetisch leren ordenen.

Wanneer? Woensdag 11, 18 en 25 januari; 1 en 8 februari
Uur? 5 euro
Nodig? Minimale behendigheid met muis en toetsenbord.

Hoe onderhoud ik mijn pc?

Tijdens deze tweedelige workshop leer je hoe je je computer kunt onderhouden: overtollige documenten ordenen, de harde schijf efficiënter laten werken, ...

Wanneer? Donderdag 16 en 23 februari
Uur? Van 9 tot 10.15 uur of van 10.30 tot 11.45 uur

Prijs? 2,50 euro
Nodig? Ervaring met pc

Computers worden voorzien, maar heb je een laptop dan kun je deze ook meebrengen.

Workshop 'Mappen maken'

Tijdens deze tweedelige workshop wordt in detail ingegaan op het maken, organiseren, verplaatsen en verwijderen van mappen op je pc.

Wanneer? Donderdag 2 en 9 februari
Uur? Van 9 tot 10.30 uur of van 10.30 tot 12 uur

Prijs? 2,50 euro
Nodig? Ervaring met pc is noodzakelijk.

Foto's ordenen en opslaan

Hoe bekijk en orden je je foto's op pc en hoe bewaar je ze op stick of cd-rom?

Wanneer? Donderdag 8 maart
Uur? Van 10 tot 12 uur
Prijs? 2,50 euro
Nodig? Ervaring met pc is noodzakelijk.

Muziek van cd naar pc

Wat is een mp3? Hoe zet ik mijn cd-collectie op pc en nadien op mijn mp3-speler?

Wanneer? Donderdag 15 maart
Uur? Van 10 tot 12 uur
Prijs? 2,50 euro
Nodig? Ervaring met pc is noodzakelijk.

Vrije inloophmomenten

Digidak organiseert in de woonzorgcentra 't Meiland en Sint-Laurentius vrije inloophmomenten. Ga even langs en maak gebruik van de computers en deskundige begeleiding.

Wanneer? 't Meiland: elke dinsdag van 9 tot 12 uur
 Sint-Laurentius: elke maandag van 13 tot 16 uur



JANUARI

Zoetnamiddag "Driekoningentaart"

Geniet van een lekker stukje Driekoningentaart en met een beetje geluk neem je de kroon mee naar huis.

Wanneer? Donderdag 5 januari

Uur? Van 13.30 tot 16 uur

Prijs? 2 euro (1 drankje inbegrepen)

Informatienamiddag: China

Een ervaren Chinareiziger informeert je over de geschiedenis, cultuur en het dagelijkse leven in dit boeiende maar voor velen nog onbekende land.

Wanneer? Dinsdag 10 januari

Uur? Van 13.30 tot 15.30 uur



Nieuwjaarsreceptie met dansnamiddag

Klink op het nieuwe jaar, geniet van een hapje en drankje en strek de benen op de live accordeonmuziek.

Wanneer? Donderdag 12 januari

Uur? Van 13.30 tot 16 uur

Prijs? Gratis, maar inschrijven is nodig!



Film: Rundskop

Spannende tragedie van de Truiense regisseur Michael R. Roskam. Jacky Vanmarsenille, een Limburgse veeboer, wordt gevraagd een deal te sluiten met een West-Vlaamse veeboer... De moord op een veearts en een onverwachte confrontatie met het verleden zetten een reeks gebeurtenissen in gang...

Wanneer? Donderdag 19 januari

Uur? Van 13.30 tot 16 uur

Informatienamiddag: OCMW-thuisdiensten

Kom te weten hoe je via de thuisdiensten hulp zoals gezinszorg, poetshulp, klusjesdienst ... kunt inschakelen en informatie kunt bekomen over premies waarop je eventueel aanspraak kunt maken.

Wanneer? Dinsdag 24 januari

Uur? Van 13.30 tot 16 uur

Prijs? Gratis, maar inschrijven is nodig.

FEBRUARI

Hoe werkt mijn gsm?

Tijdens deze tweedelige cursus leer je sms-en en met de meest gebruikte functies van de gsm omgaan. Breng je gsm mee!

Wanneer? Donderdag 2 en 9 februari

Uur? Van 13.30 tot 16 uur

Prijs? 2 euro, inschrijven is nodig. Plaatsen zijn beperkt



Film: Le fabuleux destin d'Amélie Poulain

Deze Franse romantische komedie is uitermate geschikt voor Valentijnsdag. Aan het beschermde leven-tje van Amélie Poulain komt een einde op de dag dat Prinses Diana omkomt in een verkeersongeluk in Parijs. Dit tragische ongeluk is het startpunt van een reeks bijzondere gebeurtenissen in het leven van Amélie.

Wanneer? Dinsdag 14 februari

Uur? Van 13.30 tot 16 uur

Informatienamiddag: Gelukkig en gezond ouder worden

Hoe reageer je op het verouderende lichaam? Wat als je ziek of afhankelijk wordt? Kun je je zinvol bezig houden als je alleen komt te staan? Met het verouderen maken mensen ook de staat van hun leven op: waar ben ik geraakt? Hoe bouw je aan een sociaal netwerk dat later ook een zorgweb, een opvang voor je kan zijn als het moeilijker begint te gaan. In samenwerking met Vormingplus.

Wanneer? Dinsdag 21 februari
Uur? Van 13.30 tot 16 uur
Prijs? 2 euro, inschrijven is nodig.
 Plaatsen zijn beperkt.

Cursus: Een gezonde geest in een gezond lichaam

Hoe leef ik lang en gezond? Hoe ga ik verantwoord om met geneesmiddelen? Wat is gezonde voeding? Hoe ga ik met stress om? Welke sport past bij mij? Hoe verzorg ik kleine wonden? Meerdere cursus in samenwerking met Open School.

Wanneer? Vanaf maandag 27 februari tot einde juni
Uur? Van 9 tot 12 uur
Prijs? Gratis, maar inschrijven is nodig.
 Plaatsen zijn beperkt!

MAART

Straffe Madammen uit Sint-Truiden

Leuke verhalen uit de Truiense geschiedenis over vrome vrouwen, deftige dames, volkswomen en zwoele minnaressen

Wanneer? Donderdag 1 maart
Uur? Van 13.30 tot 16 uur

Informatienamiddag: Bewegen, een fantastisch medicament

We bekijken door de bril van onze hart- en bloedvaten, de spijsvertering, onze ademhaling,... Zo leren we begrijpen dat bewegen een fantastisch medicament is. In samenwerking met Vormingplus.

Wanneer? Dinsdag 6 maart
Uur? Van 13.30 tot 15.30 uur
Prijs? 2 euro, inschrijven is noodzakelijk!

Informatievoormiddag: pc-beveiliging

Tijdens deze informatiesessie wijzen we je op de gevaren van het pc-gebruik. Wat zijn virussen? Hoe beveilig ik mijn pc?

Wanneer? Woensdag 14 maart
Uur? Van 9.30 tot 12 uur
Prijs? Gratis maar inschrijven is nodig.

Lentekruiden

Lentekruiden zoals brandnetel paardebloem, madeliefje, maartsviooltje, peterselie of wegbree, wat zijn hun eigenschappen en hoe kunnen we ze gebruiken? In samenwerking met Heliantus.

Wanneer? Donderdag 15 maart
Uur? Van 13.30 tot 15.30 uur
Prijs? 2 euro, inschrijven is nodig!



Zoetnamiddag: Paasgebak

Na een lange 'vastenperiode' verwennen we je met een heerlijk stukje paasgebak

Wanneer? Dinsdag 20 maart
Uur? 13.30 tot 15.30 uur
Prijs? 2 euro (1 drankje inbegrepen)



Workshop: Paasdecoratie

Tijdens deze tweedelige workshop versier je zelf een paasei met aluminiumfolie, klei en verf. Wij zorgen voor de materialen en de begeleiding.

Wanneer? Woensdag 21 en 28 maart

Uur? Van 9.30 tot 11.30 uur

Prijs? Maximaal 5 euro, inschrijven is nodig
Plaatsen zijn beperkt.

Lentezangfeest: Zingen met Gaston

Gaston Lemmens zingt samen met jullie in woonzorgcentrum 't Meiland.

Wanneer? Donderdag 22 maart

Uur? 14.30 uur in 't Meiland, vertrek
Cicindriahuis 14 uur!

Prijs? Gratis, inschrijven is nodig!

Waar? WZC 't Meiland

Mantelzorgers Mantelzorgers Mantelzorgers Mantelzorgers

Wie is mantelzorgers?

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 een mantelzorgers. Deze zorg is onbetaald en geen vrijwilligerswerk. Het gaat niet alleen over de verzorging van de ander. Het betreft evenzeer de huishoudelijke taken, het overnemen van de administratie, het taxi spelen naar dokters, de emotionele steun, ...



Voorstelling: Dienst gezinszorg en aanvullende thuiszorg

Het OCMW biedt verschillende diensten aan die voor jou als mantelzorgers een belangrijke ondersteuning kunnen zijn in de dagelijkse zorg voor de persoon die je bijstaat. Behalve de mantelzorgerspremie, een financiële bijdrage, zijn er verschillende thuiszorgdienstverleningen die je kunt inschakelen om je taken van mantelzorgers te verlichten.

Wanneer? Dinsdag 24 januari

Uur? Van 13.30 tot 15.30 uur

Mantelzorgers die de toelage ontvangen worden automatisch uitgenodigd. Andere mantelzorgers kunnen contact opnemen met het dienstencentrum om een uitnodiging toegestuurd te krijgen.

Praktische Info Praktische Info Praktische Info Praktische Info

Ontvang je nog geen boekje en wens je op de hoogte te blijven van onze activiteiten? Vul onderstaand formulier in en breng het binnen.



VOORNAAM: _____

NAAM: _____

ADRES: _____

TELEFOONNUMMER: _____

Koken

Wil je eenvoudige en lekkere gerechten leren bereiden? Tijdens deze lessen leer je stap voor stap gezonde en budgetvriendelijke maaltijden voor elke dag klaarmaken.

VOOR MANNEN

Wanneer? Maandag 16 januari, 27 februari en 26 maart

Menu? Wordt door de groep en de lesgever bepaald

VOOR VROUWEN

Wanneer? Maandag 9 januari (Chinese kippensoep, Kip met Curry)
Maandag 30 januari (Brusselse stoemp, pannekoeken met appelschijven)

Uur? Van 11 tot 14 uur, zo kunnen we na het kokkerellen samen gezellig tafelen.

Prijs? 3,50 euro

Bloemschikken

Wij zorgen voor de bloemen en de benodigdheden.

Wanneer? Maandag 30 januari, 27 februari, 27 maart

Uur? Van 13 tot 16 uur

Prijs? 8 euro

Schilderen



Maak een schilderij in olieverf.

Groep 1: Dinsdag 10 en 24 januari, 7 en 21 februari, 6 en 20 maart

Groep 2: Dinsdag 17 en 31 januari, 14 en 28 februari, 13 en 27 maart

Uur? 13 tot 16 uur

Prijs? 7 euro voor 10 lessen

Knutselen

Het materiaal wordt door ons aangekocht. Je werkt meerdere lessen aan één knutselwerk.

Wanneer? Elke vrijdag

Uur? Van 9 tot 12 uur

Prijs? Maximaal 5 euro

Zitturnen

Zittend op een stoel bewegen naar eigen kunnen onder begeleiding van een ergotherapeute. Nadien genieten van een stuk taart en een kop koffie!

Wanneer? Woensdag 11 en 25 januari, 8 en 22 februari, 7 en 21 maart

Uur? Van 13.30 tot 15 uur

Prijs? 2 euro (koffie en taart inbegrepen)

Geen vervoer? Bel 011 69 17 14

Kienen

Kien mee en win leuke prijzen!

Wanneer? Donderdag 26 januari, 23 februari, 8 en 29 maart

Uur? Van 13.30 tot 16 uur

Prijs? 1 euro per kaart

Kaarten

Wanneer? Dinsdag 3, 17 en 31 januari; 7 en 28 februari; 13 en 27 maart

Uur? Van 13.30 tot 16 uur

Bridge

NIEUWE CURSUS:

in 7 lessen leer je de basis van dit boeiende kaartspel.

Wanneer? Woensdag 11, 18 en 25 januari; 1, 8, 15 en 22 februari

Uur? Van 13.30 tot 16 uur

VRIJ SPEL: Ervaren en minder ervaren bridgers hebben de mogelijkheid om te kaarten.

Wanneer? Woensdag 18 januari; 1, 15 en 29 februari en elke woensdag in maart

Uur? Van 13.30 tot 16 uur

Tekenen

Wanneer? Woensdag 4, 11, 18 en 25 januari; 1, 8, 15, 22 en 29 februari

Uur? Van 9 tot 12 uur

Prijs? 2 euro voor de cursus



Gezondheidsconsult

Laat regelmatig je bloeddruk en gewicht meten.

Wanneer? Dinsdag 10 en 24 januari; 7 en 21 februari; 6 en 20 maart

Uur? Van 10 tot 12 uur

Prijs? Gratis, maar inschrijven is nodig!

Kalender januari

Dag	Uur	Activiteit	Prijs	Geheugensteun
Maandag 2 januari				
Dinsdag 3 januari	13.30-16	Kaarten	Gratis	
Woensdag 4 januari	9-12	Tekenen	2 euro	
	13.30-15.30	Spaans voor op reis	gratis	
Donderdag 5 januari	13.30-16	Zoetnamiddag: Driekoningen	2 euro	
Vrijdag 6 januari	9-12	Knutselen	Max. 5 euro	
Maandag 9 januari	9-12	Engels voor beginners	Gratis	
	11-14	Koken voor vrouwen	3,50 euro	
Dinsdag 10 januari	9-12	Inleiding op kunst en cultuur	Gratis	
	10-12	Gezondheidsconsult	Gratis	
	13-16	Schilderen – Groep 1	7 euro	
	13.30-15.30	Informatienamiddag China	Gratis	
Woensdag 11 januari	9-12	Tekenen	2 euro	
	10-11.30	Excell	5 euro	
	13.30-15	Zitturnen	2 euro	
	13.30-16	Bridge: nieuwe cursus	Gratis	
	13.30-15.30	Spaans voor op reis	gratis	
Donderdag 12 januari	9-12	Pc beginners (vervolg)2011	gratis	
	10-11.15	Frans voor beginners	Gratis	
	13.30-16	Nieuwjaarsreceptie	Gratis	
	13.30-15.30	Frans: conversaties	Gratis	
Vrijdag 13 januari	9-12	Knutselen	Max. 5 euro	
Maandag 16 januari	9-12	Engels voor beginners	Gratis	
	11-14	Koken voor mannen	3,50 euro	
Dinsdag 17 januari	9-12	Inleiding op kunst en cultuur	Gratis	
	9.30-15.30	Pc voor beginners	10 euro	
	13.30-16	Kaarten	Gratis	
	13-16	Schilderen – Groep 2	7 euro	
Woensdag 18 januari	9-12	Tekenen	2 euro	
	10-11.30	Excell	5 euro	
	13.30-16	Bridge: nieuwe cursus	Gratis	
	13.30-16	Bridge: vrij spel	Gratis	
	13.30-15.30	Spaans voor op reis	gratis	
Donderdag 19 januari	9-12	Pc beginners (vervolg)2011	gratis	
	10-11.15	Frans voor beginners	Gratis	
	13.30-15.30	Frans: conversaties	Gratis	
	13.30-16	Film: Rundskop	Gratis	
Vrijdag 20 januari	9-12	Knutselen	Max. 5 euro	
Maandag 23 januari	9-12	Engels voor beginners	Gratis	
Dinsdag 24 januari	9-12	Inleiding op kunst en cultuur	Gratis	
	10-12	Gezondheidsconsult	Gratis	
	9.30-15.30	Pc voor beginners	10 euro	
	13-16	Schilderen – Groep 1	7 euro	
	13.30-16	Infonamiddag Thuisdiensten	Gratis	
Woensdag 25 januari	9-12	Tekenen	2 euro	
	10-11.30	Excell	5 euro	
	13.30-15	Zitturnen	2 euro	
	13.30-16	Bridge: nieuwe cursus	Gratis	
	13.30-15.30	Spaans voor op reis	gratis	
Donderdag 26 januari	9-12	Pc beginners (vervolg)2011	gratis	
	10-11.15	Frans voor beginners	Gratis	
	13.30-16	Kienen	1 euro/ kaart	
	13.30-15.30	Frans: conversaties	Gratis	
Vrijdag 27 januari	9-12	Knutselen	Max. 5 euro	
Maandag 30 januari	9-12	Engels voor beginners	Gratis	
	11-14	Koken voor vrouwen	3,50 euro	
	13-16	Bloemschikken	8 euro	
Dinsdag 31 januari	9-12	Inleiding op kunst en cultuur	Gratis	
	9.30-15.30	Pc voor beginners	10 euro	
	13.30-16	Kaarten	Gratis	
	13-16	Schilderen – Groep 2	7 euro	

Kalender februari

Dag	Uur	Activiteit	Prijs	Geheugensteun
Woensdag 1 februari	9-12	Tekenen	2 euro	
	10-11.30	Excell	5 euro	
	13.30-16	Bridge: nieuwe cursus	Gratis	
	13.30-16	Bridge: vrij spel	Gratis	
Donderdag 2 februari	9-12	Workshop 'Mappen maken'	2,50 euro	
	13.30-16	Hoe werkt mijn gsm?	2 euro	
	10-11.15	Frans voor beginners	Gratis	
Vrijdag 3 februari	9-12	Knutselen	Max. 5 euro	
Maandag 6 februari	9-12	Engels voor beginners	Gratis	
Dinsdag 7 februari	9-12	Inleiding op kunst en cultuur	Gratis	
	10-12	Gezondheidsconsult	Gratis	
	9.30-15.30	Pc voor beginners	10 euro	
	13-16	Schilderen – Groep 1	7 euro	
	13.30-16	Kaarten	Gratis	
Woensdag 8 februari	9-12	Tekenen	2 euro	
	9.30-11	Centrumraad		
	10-11.30	Excell	5 euro	
	13.30-15	Zitturnen	2 euro	
	13.30-16	Bridge: nieuwe cursus	Gratis	
Donderdag 9 februari	9-12	Workshop 'Mappen maken'	2,50 euro	
	13.30-16	Hoe werkt mijn gsm?	2 euro	
	10-11.15	Frans voor beginners	Gratis	
	13.30-15.30	Frans: conversaties	Gratis	
Vrijdag 10 februari	9-12	Knutselen	Max. 5 euro	
Maandag 13 februari	9-12	Engels voor beginners	Gratis	
Dinsdag 14 februari	9-12	Inleiding op kunst en cultuur	Gratis	
	9.30-15.30	Pc voor beginners	10 euro	
	13-16	Schilderen – Groep 2	7 euro	
	13.30-16	Film: Le fabuleux destin d'Amélie Poulain	Gratis	
Woensdag 15 februari	9-12	Tekenen	2 euro	
	13.30-16	Bridge: nieuwe cursus	Gratis	
	13.30-16	Bridge: vrij spel	Gratis	
Donderdag 16 februari	9-11.45	Pc Onderhoud	2,50 euro	
	10-11.15	Frans voor beginners	Gratis	
	13.30-15.30	Frans: conversaties	Gratis	
Vrijdag 17 februari	9-12	Knutselen	Max. 5 euro	
Maandag 20 februari	Gesloten	Carnaval		
Dinsdag 21 februari	10-12	Gezondheidsconsult	Gratis	
	13-16	Schilderen – Groep 1	7 euro	
	13.30-16	Gelukkig en gezond ouder worden	2 euro	
Woensdag 22 februari	9-12	Tekenen	2 euro	
	13.30-15	Zitturnen	2 euro	
	13.30-16	Bridge: nieuwe cursus	Gratis	
Donderdag 23 februari	9-11.45	Pc Onderhoud	2,50 euro	
	10-11.15	Frans voor beginners	Gratis	
	13.30-16	Kienen	1 euro per kaart	
	13.30-15.30	Frans: conversaties	Gratis	
Vrijdag 24 februari	9-12	Knutselen	Max. 5 euro	
Maandag 27 februari	9-12	Gezonde geest in een gezond lichaam	Gratis	
	11-14	Koken voor mannen	3,50 euro	
	13.30-16	Bloemschikken	8 euro	
Dinsdag 28 februari	9-12	Inleiding op kunst en cultuur	Gratis	
	9.30-15.30	Pc voor beginners	10 euro	
	13-16	Schilderen – Groep 2	7 euro	
	13.30-16	Kaarten	Gratis	
Woensdag 29 februari	9-12	Tekenen	2 euro	
	13.30-16	Bridge: vrij spel	Gratis	

Kalender maart

Dag	Uur	Activiteit	Prijs	Geheugensteun
Donderdag 1 maart	10-11.15	Frans voor beginners	Gratis	
	13.30-16	Straffe Madammen in Sint-Truiden	Gratis	
Vrijdag 2 maart	9-12	Knutselen	Max. 5 euro	
Maandag 5 maart	9-12	Gezonde geest in een gezond lichaam	Gratis	
Dinsdag 6 maart	9-12	Inleiding op kunst en cultuur	Gratis	
	10-12	Gezondheidsconsult	Gratis	
	9.30-15.30	Pc voor beginners	10 euro	
	13.30-15.30	Bewegen, een fantastisch medicament	2 euro	
Woensdag 7 maart	13-16	Schilderen – Groep 1	7 euro	
	13.30-15	Zitturnen	2 euro	
	13.30-16	Bridge: vrij spel	Gratis	
Donderdag 8 maart	10-12	Foto's ordenen	2,50 euro	
	10-11.15	Frans voor beginners	Gratis	
	13.30-15.30	Frans: conversaties	Gratis	
	13.30-16	Kienen	1 euro/ kaart	
Vrijdag 9 maart	9-12	Knutselen	Max. 5 euro	
Maandag 12 maart	9-12	Gezonde geest in een gezond lichaam	Gratis	
Dinsdag 13 maart	9-12	Inleiding op kunst en cultuur	Gratis	
	9.30-15.30	Pc voor beginners	10 euro	
	13.30-16	Kaarten	Gratis	
	13-16	Schilderen – Groep 2	7 euro	
	13.30-16	Bridge: vrij spel	Gratis	
Donderdag 15 maart	9.30-12	Informatie: pc beveiliging	Gratis	
	10-11.15	Frans voor beginners	Gratis	
	10-12	Muziek van cd naar pc	2,50 euro	
	13.30-15.30	Frans: conversaties	Gratis	
Vrijdag 16 maart	13.30-15.30	Lentekruiden	2 euro	
	9-12	Knutselen	Max. 5 euro	
	9-12	Gezonde geest in een gezond lichaam	Gratis	
Dinsdag 20 maart	9-12	Inleiding op kunst en cultuur	Gratis	
	10-12	Gezondheidsconsult	Gratis	
	9.30-15.30	Pc voor beginners	10 euro	
	13.30-16	Zoetnamiddag: paasgebak	2 euro	
	13-16	Schilderen – Groep 1	7 euro	
Woensdag 21 maart	9.30-11.30	Workshop: paasdecoratie	Max. 5 euro	
	13.30-15	Zitturnen	2 euro	
	13.30-16	Bridge: vrij spel	Gratis	
Donderdag 22 maart	10-11.15	Frans voor beginners	Gratis	
	13.30-15.30	Frans: conversaties	Gratis	
	14.30	Lentezangfeest	Gratis	
Vrijdag 23 maart	9-12	Knutselen	Max. 5 euro	
Maandag 26 maart	9-12	Gezonde geest in een gezond lichaam	Gratis	
	11-14	Koken voor mannen	3,50 euro	
	13.30-16	Bloemschikken	8 euro	
Dinsdag 27 maart	9-12	Inleiding op kunst en cultuur	Gratis	
	9.30-15.30	Pc voor beginners	10 euro	
	13.30-16	Kaarten	Gratis	
	13-16	Schilderen – Groep 2	7 euro	
Woensdag 28 maart	9.30-11.30	Workshop: paasdecoratie	Max. 5 euro	
	13.30-16	Bridge: vrij spel	Gratis	
Donderdag 29 maart	13.30-16	Kienen	1 euro/ kaart	
	10-11.15	Frans voor beginners	Gratis	
	14-16	Frans: conversaties	Gratis	
Vrijdag 30 maart	9-12	Knutselen	Max. 5 euro	

Nieuwe Initiatieven in 2012

In januari start het dienstencentrum met enkele nieuwe initiatieven. Meer uitleg hierover krijg je in de volgende activiteitenkalender. Je kunt ook steeds contact opnemen met het Cicindriahuis voor meer info.

VERVOERSERVICE

Voor mindermobiele inwoners van Sint-Truiden bieden we vanaf nu een vervoerservice aan. Een vrijwilliger haalt je thuis op rond 10.30 uur en brengt je naar het Cicindriahuis. Daar kun je terecht voor een gezondheidsconsult, om een lekkere maaltijd te eten en de namiddagactiviteit bij te wonen. Na afloop word je omstreeks 16 uur terug naar huis gebracht.

Wanneer? Dinsdag 10 en
24 januari, 7 en 21
februari, 6 en
20 maart.

Prijs? 2,50 euro
(voor het vervoer)

Voorwaarden:

- inwoner zijn van Sint-Truiden
- minstens 65 jaar
- verhoogde tegemoetkoming van de mutualiteit genieten.

Meer info? Bel 011 69 17 14



Fotopublicatie

Tijdens activiteiten maken we foto's en filmpjes die gepubliceerd kunnen worden in deze activiteitenkalender, het OCMW-magazine, de website, het stedelijk infoblad, ... Dus... cheeeese!

Als je liever niet hebt dat je foto gepubliceerd wordt, laat dit dan weten aan Nic, centrumleider van het Cicindriahuis.

CONTACT

Dienstencentrum Cicindriahuis - Abdijstraat 47 -
3800 Sint-Truiden - Tel. 011 69 17 14

cicindriahuis@ocmw-st-truiden.be

www.ocmw-st-truiden.be

Erkenningsnummer: LDC CE 2390

COLOFON

Redactie: Liliane Dorissen,
Nic Herbots, Chris Morren,
Riënzo Vanrijckel