

# ACTIVITEITENLIJST

## MAART



# IN DE KIJKER

## CARNAVALSTOET SINT-TRUIDEN



### MAANDAG 3 MAART 2025

Tijdens de 78ste Verloure Moondagstoet van **3 maart 2025**, trekt de **Reclame & Publiciteitsstoet** van de Orde van de Commeduur weer door de straten van het Sint-Truidense stadscentrum!

We komen samen bij Treade om 12.30 u om van daaruit met z'n allen te vertrekken naar onze gereserveerde plaats aan het stadskantoor.

### ALAAF! ALAAF! ALAAF!

**Namiddag**

Inschrijven tot 24 februari 2025

€ 3,00

# WEEK 1: MAANDAG 3 maart 2025

## Darts



## VOORMIDDAG

Inschrijven tot vrijdag 28 februari 2025  
Min. 2 - Max. 7 personen  
€ 3,00

## Bloempotjes met decoupagetechniek



Inschrijven tot maandag 3 maart 2025  
Min. 2 - Max. 8 personen  
€ 5,00

## Carnavalstoet



## NAMIDDAG

**12.30 u – 16.00 u**

Inschrijven tot maandag 24 februari 2025  
Min. 3 personen  
€ 3,00

# WEEK 1: DINSDAG 4 maart 2025

## Vorming HAL: Mentaal welzijn, vat op je Leven



## VOORMIDDAG

Inschrijven tot maandag 3 maart 2025  
Min. 3 - Max. 8 personen  
€ 5,00 dag zelf te betalen aan begeleiding

## Workshop: creatief met erfgoed



Inschrijven tot maandag 3 maart 2025  
Min. 3 - Max. 8 personen  
€ 3,00

## Koken voor mensen met diabetes



## Banaan-havermout pannenkoeken

Inschrijven tot maandag 3 maart 2025  
Min. 3 - Max. 6 personen  
€ 5,00

## Handwerk



## NAMIDDAG

Inschrijven tot dinsdag 4 maart 2025  
Min. 2 personen  
€ 3,00  
prijs enkel voor begeleiding en  
basismaterialen

## Spel



**13.30 u – 15.30 u**  
Inschrijven tot dinsdag 4 maart 2025  
Min. 2 – Max. 6 personen  
€ 3,00

# WEEK 1: WOENSDAG 5 maart 2025

## Schildersclub Hartistiek



## VOORMIDDAG

Inschrijven tot maandag 3 maart 2025  
Max. 7 personen  
€ 3,00 dag  
prijs enkel voor gebruik van penselen en  
basis verf

## Kringwinkel Boutique Hasselt



Inschrijven tot maandag 3 maart 2025  
Min. 4 - Max. 8 personen  
€ 8,00

## Wandelclub stad



## NAMIDDAG

Inschrijven tot dinsdag 4 maart 2025  
Min. 2 personen  
€ 3,00

## Zingen met Koen



Inschrijven tot dinsdag 4 maart 2025  
Min. 2 personen  
€ 3,00

# WEEK 1: DONDERDAG 6 maart 2025

## Houtbranden met Jos



## Digipunt + vorming: weg zoeken met GPS



## VOORMIDDAG

Inschrijven tot dinsdag 4 maart 2025  
Min. 2 - Max. 3 personen  
€ 3,00

Inschrijven tot woensdag 5 maart 2025  
Max. 8 personen  
gratis

## Handwerk



## Lasershooten



## NAMIDDAG

Inschrijven tot donderdag 6 maart 2025  
Min. 2 personen  
€ 3,00  
prijs enkel voor begeleiding en  
basismaterialen

Inschrijven tot maandag 3 maart 2025  
Min. 4 – Max. 8 personen  
€ 28,00

# WEEK 1: VRIJDAG 7 maart 2025

## Wandeling naar de stad met 'terrasje'



## VOORMIDDAG

Inschrijven tot donderdag 6 maart 2025

Min. 2 - Max. 9 personen

€ 3,00 dag

Café bezoek = consumptie zelf betalen

## Schildersclub Hartistiek



Inschrijven tot woensdag 5 maart 2025

Max. 7 personen

€ 3,00 dag

prijs enkel voor gebruik van penselen en basis verf

## Uitstap Halen: wandeling+Snuffelmarkt



**09.30 u – 15.00 u**

Inschrijven tot dinsdag 4 maart 2025

Min. 4 - Max. 8 personen

€ 9,00

## Kaartjes maken



## NAMIDDAG

Inschrijven tot vrijdag 7 maart 2025

Min. 2 – Max. 6 personen

€ 3,00

**IN DE KIJKER**

## **KATTENCAFE TE TONGEREN**



**WOENSDAG 12 MAART 2025**

Het kattencafé is een kleine, intieme koffiebar waar het thuiskomen is, waar je omringd wordt door onbevooroordeelde lieve snoetjes. Een plek waar elke dierenvriend welkom is. Waar je zalig kan bijkomen van het drukke leven, want hier heerst rust en liefde vanwege de spinnende viervoetertjes die zalig tegen elke bezoeker komen aanleunen.

Men hoeft bij ons niet per sé een katje te adopteren. Gewoon even neerstrijken in ons cafeetje, even een kop koffie drinken met een warm vachtje op schoot kan al voldoende zijn. ❤️

**Namiddag**

Inschrijven tot 10 maart 2025

€ 9,00



## IN DE KIJKER

### CREA met Claudia & Corry



**Elke maandag van 13u30 – 16u00**

Samen met Claudia en Corry gaan we elke maandag de creatieve tour op. Dit staat er op de planning voor de maand maart:

**10 maart:**        schaal met knopen

**17 maart:**        welkomstbord

**24 maart:**        boom met knopen (deze boom zal tentoongesteld worden en kan je dus niet mee naar huis nemen (gratis!))

**31 maart:**        vogelhuis versierd met diamond painting of met ijsstokjes

Wil je meer uitleg hierover, spreek dan zeker onze dames eens aan.

#### **Namiddag**

Inschrijven kan tot en met de vrijdag ervoor  
€ 4,00

# WEEK 2: MAANDAG 10 maart 2025

## Darts



## VOORMIDDAG

Inschrijven tot vrijdag 7 maart 2025  
Min. 2 - Max. 7 personen  
€ 3,00

## Epoxy sleutelhangers



Inschrijven tot maandag 10 maart 2025  
Min. 2 - Max. 8 personen  
€ 3,00

## Mexicaanse orzo



Inschrijven tot vrijdag 7 maart 2025  
Min. 3 - Max. 6 personen  
€ 6,00

## Crea: schaal met knopen



## NAMIDDAG

Inschrijven tot vrijdag 7 maart 2025  
Min. 3 – Max. 7 personen  
€ 4,00

## Younited



**16.00 u – 17.00 u**

Nieuwe kandidaten melden zich aan bij  
sociale coach Eva op 011/591121  
Gratis!

# WEEK 2: DINSDAG 11 maart 2025

**Vorming HAL:**  
mentaal welzijn, vat op je leven



**VOORMIDDAG**

Inschrijven tot maandag 6 januari 2025  
Min. 3 - Max. 8 personen  
€ 5,00 dag zelf te betalen

**Workshop: creatief met erfgoed**



Inschrijven tot maandag 10 maart 2025  
Min. 2 - Max. 8 personen  
€ 3,00

**Bakken: Plaatcake met appel en noot**



Inschrijven tot maandag 10 maart 2025  
Min. 3 - Max. 4 personen  
€ 5,00

**Oorbellen**



Inschrijven tot dinsdag 11 maart 2025  
Min. 2 - Max. 8 personen  
€ 5,00/2 paar

**Rummikub spel**



**NAMIDDAG**

**13.30 u – 15.30 u**

Inschrijven tot dinsdag 11 maart 2025  
Min. 2 – Max. 6 personen  
€ 3,00

**Handwerk**



Inschrijven tot dinsdag 11 maart 2025  
Min. 2 personen  
€ 3,00  
prijs enkel voor begeleiding en basismaterialen

# WEEK 2: WOENSDAG 12 maart 2025

## Schildersclub Hartistiek



### VOORMIDDAG

Inschrijven tot maandag 10 maart 2025  
Max. 7 personen  
€ 3,00 dag  
prijs enkel voor gebruik van penselen en  
basis verf

## Mandala's ontwerpen/inkleuren



Inschrijven tot dinsdag 11 maart 2025  
Min. 2 - Max. 6 personen  
€ 3,00

## Wandelclub stad



### NAMIDDAG

Inschrijven tot dinsdag 11 maart 2025  
Min. 2 personen  
€ 3,00

## Zingen met Koen



Inschrijven tot dinsdag 11 maart 2025  
Min. 2 personen  
€ 3,00

## Kattencafé Tongeren



**13.00 u – 16.00 u**

Inschrijven tot maandag 10 maart 2025  
Min. 4 – max. 8 personen  
€ 9,00 (consumptie zelf te betalen)

# WEEK 2: DONDERDAG 13 maart 2025

## Kringwinkel Diepenbeek



## VOORMIDDAG

Inschrijven tot maandag 10 maart 2025  
Min. 4 - Max. 8 personen  
€ 10,00

## Handwerk



## NAMIDDAG

Inschrijven tot donderdag 13 maart 2025  
Min. 2 personen  
€ 3,00  
prijs enkel voor begeleiding en  
basismaterialen

## Uitstap Kinopolis + winkel Thomas



**13.00 u – 20.00 u**

Inschrijven tot maandag 10 maart 2025  
Min. 4 – Max. 8 personen  
€ 20,00 (eten in Thomas zelf te betalen)

# WEEK 2: VRIJDAG 14 maart 2025

## Wandeling naar de stad met 'terrasje'



## VOORMIDDAG

Inschrijven tot donderdag 13 maart 2025

Min. 2 - Max. 9 personen

€ 3,00 dag

Café bezoek = consumptie zelf betalen

## Schildersclub Hartistiek



Inschrijven tot woensdag 12 maart 2025

Max. 7 personen

€ 3,00 dag

prijs enkel voor gebruik van penselen en basis verf

## Kienen



Inschrijven tot donderdag 13 maart 2025

Min. 2 - Max. 10 personen

€ 5,00 (standaard 3 kaarten)

Extra kaart = € 1,5 / kaart

## Karaoke



## NAMIDDAG

Inschrijven tot woensdag 12 maart 2025

Min. 2 personen

€ 3,00

## IN DE KIJKER

# Wandeling Opheers-Batheers 5 km



**VRIJDAG 20 MAART 2025**

Landbouw maakt deel uit van ons dagelijks leven. We wandelen langs akkers en kijken naar grazende koeien. We eten dagelijks producten die van het land komen. Toch staan we zelden écht stil bij het platteland. Veel mensen verloren de band die we van oudsher met het boerderijleven hadden. De belevingsplekken langs de wandelroute dagen je uit om het landbouwlandschap met al je zintuigen te beleven. Zo kom je tot verrassende inzichten over fruit, akkerdieren en de bodem waarop je loopt.

**Wandel je met ons mee? Voorzie je dan van stevige wandelschoenen!**

**Namiddag**

Inschrijven tot 19 maart 2025

€ 5,00

# WEEK 3: MAANDAG 17 maart 2025

## Darts



## VOORMIDDAG

Inschrijven tot vrijdag 14 maart 2025  
Min. 2 - Max. 7 personen  
€ 3,00

## Granola



Inschrijven tot vrijdag 14 maart 2025  
Min. 3 - Max. 6 personen  
€ 5,00

## Oorbellen



Inschrijven tot maandag 17 maart 2025  
Min. 2 - Max. 8 personen  
€ 5,00/2 paar

## Crea: welkomstbord



## NAMIDDAG

Inschrijven tot vrijdag 14 maart 2025  
Min. 3 – Max. 7 personen  
€ 4,00

## Leren armband



Inschrijven tot maandag 17 maart 2025  
Min. 2 – Max. 8 personen  
€ 5,00

## Bowling Hasselt



**13.00 u – 16.00 u**

Inschrijven tot donderdag 13 maart 2025  
Min. 4 – Max. 8 personen  
€ 15,00



# WEEK 3: DINSDAG 18 maart 2025

**Vorming HAL:**  
mentaal welzijn, vat op je Leven



**VOORMIDDAG**

Inschrijven tot maandag 17 maart 2025  
Max. 6 personen  
€ 5,00 dag zelf te betalen

**Workshop: creatief met erfgoed**



Inschrijven tot maandag 17 maart 2025  
Min. 2 - Max. 8 personen  
€ 3,00

**Woordspelletjes**



Inschrijven tot dinsdag 18 maart 2025  
Min. 2 - Max. 8 personen  
€ 3,00

**Kapper Johan**



Inschrijven tot maandag 17 maart 2025  
Max. 6 personen  
€ 5,00

**Spel**



**NAMIDDAG**

**13.30 u – 15.30 u**

Inschrijven tot dinsdag 18 maart 2025  
Min. 2 – Max. 6 personen  
€ 3,00

**Handwerk**



Inschrijven tot dinsdag 18 maart 2025  
Min. 2 personen  
€ 3,00

# WEEK 3: WOENSDAG 19 maart 2025

## Schildersclub Hartistiek



## VOORMIDDAG

Inschrijven tot maandag 17 maart 2025  
Max. 7 personen  
€ 3,00 dag  
prijs enkel voor gebruik van penselen en  
basis verf

## Kringwinkel Tongeren: Pasen



Inschrijven tot maandag 17 maart 2025  
Min. 4 – Max 8 personen  
€ 8,00

## Sleutelhanger: kralen weven



Inschrijven tot woensdag 19 maart 2025  
Min. 2 – Max 8 personen  
€ 3,00

## Zingen met Koen



## NAMIDDAG

Inschrijven tot dinsdag 18 maart 2025  
Min. 2 personen  
€ 3,00

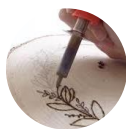
## Wandelclub stad



Inschrijven tot dinsdag 18 maart 2025  
Min. 2 personen  
€ 3,00

# WEEK 3: DONDERDAG 20 maart 2025

## Houtbranden



## VOORMIDDAG

Inschrijven tot dinsdag 18 maart 2025  
Min. 2 - Max. 3 personen  
€ 3,00

## Digipunt: inloopmoment + Hoppin app



Inschrijven tot woensdag 19 maart 2025  
Max. 8 personen  
Gratis!

## Markt Tongeren



Inschrijven tot maandag 17 maart 2025  
Min. 4 - Max. 8 personen  
€ 8,00

## Wandeling Opheers – Batheers 5km



## NAMIDDAG

Inschrijven tot woensdag 19 maart 2025  
Min. 3 – Max. 8 personen  
€ 5,00

## Handwerk



Inschrijven tot donderdag 20 maart 2025  
Min. 2 personen  
€ 3,00  
prijs enkel voor begeleiding en  
basismaterialen

# WEEK 3: VRIJDAG 21 maart 2025

## Wandeling naar de stad met 'terrasje'



## VOORMIDDAG

Inschrijven tot donderdag 20 maart 2025

Min. 2 - Max. 9 personen

€ 3,00 dag

Café bezoek = consumptie zelf betalen

## Schildersclub Hartistiek



Inschrijven tot woensdag 19 maart 2025

Max. 7 personen

€ 3,00 dag

prijs enkel voor gebruik van penselen en basis verf

## Gelukswormpje haken



## NAMIDDAG

Inschrijven tot vrijdag 21 maart 2025

Min. 2 – Max. 8 personen

€ 3,00

# WEEK 4: MAANDAG 24 maart 2025

## Darts



## VOORMIDDAG

Inschrijven tot vrijdag 21 maart 2025  
Min. 2 - Max. 7 personen  
€ 3,00

## Koken voor mensen met diabetes



## Tagliatelle met broccoli en pesto

Inschrijven tot vrijdag 21 maart 2025  
Min. 3 - Max. 6 personen  
€ 6,00

## Crea: boom met knopen



## NAMIDDAG

Inschrijven tot vrijdag 21 maart 2025  
Min. 3 – Max. 7 personen  
Gratis!

**Deze boom is voor de tentoonstelling**

## Gelkaarsen



Inschrijven tot maandag 24 maart 2025  
Min. 2 – Max. 8 personen  
€ 5,00 / 2 stuks

## Wandeling Fruitvallei 5 km



Inschrijven tot vrijdag 21 maart 2025  
Min. 2 – Max. 8 personen  
€ 3,00

# WEEK 4: DINSDAG 25 maart 2025

## Japans vlechten (kumihimo)



## VOORMIDDAG

Inschrijven tot dinsdag 25 maart 2025  
Min. 2 - Max. 8 personen  
€ 3,00

## Workshop: creatief met erfgoed



Inschrijven tot maandag 24 maart 2025  
Min. 2 - Max. 8 personen  
€ 3,00

## Perentaart met frangipannevulling



Inschrijven tot maandag 24 maart 2025  
Min. 3 - Max. 4 personen  
€ 5,00

## Handwerk



## NAMIDDAG

Inschrijven tot dinsdag 25 maart 2025  
Min. 2 personen  
€ 3,00  
prijs enkel voor begeleiding en  
basismaterialen

# WEEK 4: WOENSDAG 26 maart 2025

## Schildersclub Hartistiek



## VOORMIDDAG

Inschrijven tot maandag 24 maart 2025  
Max. 7 personen  
€ 3,00 dag  
prijs enkel voor gebruik van penselen en basis  
verf

## Puzzelen en puzzelboeken



Inschrijven tot dinsdag 25 maart 2025  
Min. 2 – Max 6 personen  
€ 3,00

## Wandelclub stad



## NAMIDDAG

Inschrijven tot dinsdag 25 maart 2025  
Min. 2 personen  
€ 3,00

## Zingen met Koen



Inschrijven tot dinsdag 25 maart 2025  
Min. 2 personen  
€ 3,00

## Kapper Johan



Inschrijven tot dinsdag 25 maart 2025  
Max. 6 personen  
€ 5,00

# WEEK 4: DONDERDAG 27 maart 2025

## Spel



## VOORMIDDAG

Inschrijven tot donderdag 27 maart 2025  
Min. 2 - Max. 8 personen  
€ 3,00

## Handwerk



## NAMIDDAG

Inschrijven tot donderdag 27 maart 2025  
Min. 2 personen  
€ 3,00  
prijs enkel voor begeleiding en basismaterialen



# WEEK 4: VRIJDAG 28 maart 2025

## Wandeling naar de stad met 'terrasje'



## VOORMIDDAG

Inschrijven tot donderdag 27 maart 2025

Min. 2 - Max. 9 personen

€ 3,00 dag

Café bezoek = consumptie zelf betalen

## Schildersclub Hartistiek



Inschrijven tot donderdag 27 maart 2025

Max. 7 personen

€ 3,00 dag

prijs enkel voor gebruik van penselen en basis verf

## Kienen



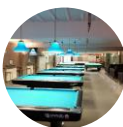
Inschrijven tot donderdag 27 maart 2025

Min. 2 - Max. 10 personen

€ 5,00 (standaard 3 kaarten)

Extra kaart = € 1,5 / kaart

## Poolen



## NAMIDDAG

Inschrijven tot woensdag 26 maart 2025

Min. 4 – Max 8 personen

€ 7,00

## Pietjesbak



Inschrijven tot vrijdag 28 maart 2025

Min. 2 – Max. 8 personen

€ 3,00

# WEEK 5: MAANDAG 31 maart 2025

## Darts



## VOORMIDDAG

Inschrijven tot vrijdag 28 maart 2025  
Min. 2 - Max. 7 personen  
€ 3,00

## Wandeling Hornebos 5,5 km



## Grotendeels onverhard!

Inschrijven tot vrijdag 28 maart 2025  
Min. 3 - Max. 8 personen  
€ 5,00

## Wandeling beginners + terrasje



## NAMIDDAG

Inschrijven tot vrijdag 28 maart 2025  
Min. 2 – Max. 8 personen  
€ 3,00

## Crea: vogelhuis diamond of ijsstokjes



Inschrijven tot vrijdag 27 maart 2025  
Min. 3 – Max. 7 personen  
€ 4,00

## Kaartjes



Inschrijven tot maandag 31 maart 2025  
Min. 2 – Max. 8 personen  
€ 4,00 / 3 stuks

## Younited



## 16.00 u – 17.00 u

Nieuwe kandidaten melden zich aan bij  
sociale coach Eva op 011/591121  
Gratis!



# # GRIP OP JE EMOTIE!

## Emotie Regulatie In de praktijk!

### WAT

In deze praktische reeks leren we onze gevoelens benoemen. We leren ze uiten op een creatieve manier. Met de focus op basis emoties gaan we meditatief tekenen, experimenteren met woorden, kleuren en collage technieken. We werken met droge materialen, maar alsnog vragen we je om kledij aan te doen die vuil mag worden.

### WANNEER

Je schrijft in voor 5 sessies op **donderdag**: 6 maart, 13 maart, 20 maart, 27 maart en 3 april. Deze sessies gaan door van **9u30 tot 11u00**

### PRIJS

12,5€ voor de 5 sessies

### MORE INFO:

-  AC TreAde Naamssesteenweg 42, 3800 Sint-Truiden
-  Debbie - ELP psycholoog 0496 68 09 58 of [debbie@psychologica.be](mailto:debbie@psychologica.be)
-  <https://www.psychologica.be/emotieregulatietreade>





# Zorg voor zelfzorg

## WAT

In deze cursus gaan we in op de oorzaken en gevolgen van stress. We behandelen thema's als angst en andere emoties, assertiviteit, piekeren, perfectionisme, kwaliteiten en valkuilen. Via oefeningen helpen we je op weg om stress in je leven te verlagen.

## WANNEER

Je schrijft in voor 5 sessies op donderdag: 6 maart, 13 maart, 20 maart, 27 maart en 3 april. Deze sessies gaan door van 11:30 tot 13:00.

## PRIJS

12,5€ voor de 5 sessies

## MORE INFO:

- 📍 AC TreAde Naamssesteenweg 42, 3800 Sint-Truiden
- 📞 Debbie - ELP psycholoog 0496 68 09 58 of [debbie@psychologica.be](mailto:debbie@psychologica.be)
- 🌐 <https://www.psychologica.be/zelfzorgtreade>



## PLAN JE ACTIVITEITEN VOOR JEZELF

Datum	Activiteit	VM / NM	Prijs

**IEDEREEN is welkom voor ONTMOETING in ons 'sociaal café'.**

Openingsuren café: 9u00 – 16u00

Activiteiten:

VM: 09u30 - 11u45

NM: 13u30 - 16u00



### **Voorinschrijven:**

Telefonisch mogelijk op het nummer 011/59.11.21 OF ter plaatse.

**Vooraf inschrijven is echt wel nodig** om je plaats te reserveren, maar ook om zeker te zijn dat de activiteit doorgaat.

Indien het minimum aantal personen niet behaald wordt op de uiterste inschrijvingsdatum, dan wordt de activiteit geannuleerd.

**Afmelden na uiterste inschrijvingsdatum**

**= betalen van de activiteit**

Voor bijkomende vragen i.v.m. activiteiten die langer duren dan een dagdeel, kan je ons op het bovenstaande algemeen nummer bereiken of via ons e-mail: [Treade@vistha.be](mailto:Treade@vistha.be).

Meer info over onze werking vind je terug op onze website: [www.treade.be](http://www.treade.be)

Je kan ons ook terugvinden op Facebook en Instagram!



AC TreAde



# IDEEENBLAD

Heb je leuke ideeën voor activiteiten,  
schrijf ze hier dan op!

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## INSCHRIJVING ACTIVITEITEN

(afgeven in het permanentielokaal)

Datum	Activiteit

NAAM: .....

E-MAIL: .....

TEL: .....