

# ACTIVITEITENLIJST

## APRIL



# IN DE KIJKER

## AVONDBOWLING DIEPENBEEK



### DONDERDAG 3 APRIL 2025

Bowling Epsilon Diepenbeek is fun verzekerd voor jong en oud. Laat je gaan in een spelletje bowlen, speel pool en maak het helemaal af met een hapje en een drankje.

We vertrekken om 16u30, spelen samen 2 spelletjes bowling en komen terug aan op TreAde rond 20u00.

Kom jij je bowlingskills ook tonen?

**Namiddag**

Inschrijven tot 31 maart 2025

€ 14,00

# WEEK 1: DINSDAG 1 april 2025

## Kringwinkel Landen



## VOORMIDDAG 9.30u – 12.00u

Inschrijven tot vrijdag 28 maart 2025  
Min. 4 - Max. 8 personen  
€ 7,00

## Oorbellen van polymeerleli



Inschrijven tot maandag 31 maart 2025  
Min. 2 - Max. 8 personen  
€5/2 paar

## Creatief met Erfgoed



Inschrijven tot maandag 31 maart 2025  
Min. 2 - Max. 8 personen  
€3,00

## Handwerk



## NAMIDDAG 13.30u – 16.00u

Inschrijven tot dinsdag 1 april 2025  
Min. 2 personen  
€ 3,00  
prijs enkel voor begeleiding en  
basismaterialen

## Wandeling in de velden 5 km



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

# WEEK 1: WOENSDAG 2 april 2025

## Schildersclub Hartistiek



## VOORMIDDAG 9.30u – 12.00u

Inschrijven tot maandag 31 maart 2025  
Max. 7 personen  
€ 3,00 dag  
prijs enkel voor gebruik van penselen en  
basis verf

## Koken: eenpansgerecht



Inschrijven tot maandag 31 maart 2025  
Min. 3 – Max. 6 personen  
€ 10,00

## Wandelclub stad



## NAMIDDAG 13.30u – 16.00u

Inschrijven tot dinsdag 1 april 2025  
Min. 2 personen  
€ 3,00

## Zingen met Koen



Inschrijven tot dinsdag 1 april 2025  
Min. 2 personen  
€ 3,00

## Kapper Johan



Inschrijven tot dinsdag 1 april 2025  
Max. 6 personen  
€ 5,00

# WEEK 1: DONDERDAG 3 april 2025

## Houtbranden met Jos



## VOORMIDDAG 9.30u – 12.00u

Inschrijven tot dinsdag 1 april 2025

Min. 2 – Max. 3 personen

€ 3,00

## Digipunt: inloopmoment



Inschrijven tot woensdag 2 april 2025

Max. 8 personen

gratis

## Handwerk



## NAMIDDAG 13.30u – 16.00u

Inschrijven tot donderdag 3 april 2025

Min. 2 personen

€ 3,00

prijs enkel voor begeleiding en basismaterialen

## Tafeltennis



Inschrijven tot woensdag 2 april 2025

Min. 2 – Max. 6 personen

€ 3,00

## Bowling Epsilon Diepenbeek



## AVOND

16.30 u – 20.00 u

Inschrijven tot maandag 31 maart 2025

Min. 4 – Max. 8 personen

€ 14,00

# WEEK 1: VRIJDAG 4 april 2025

## Wandeling naar de stad met 'terrasje'



## VOORMIDDAG 9.30u – 12.00u

Inschrijven tot donderdag 3 april 2025

Min. 2 – Max. 9 personen

€ 3,00 dag

Café bezoek = consumptie zelf betalen

## Schildersclub Hartistiek



Inschrijven tot woensdag 2 april 2025

Max. 7 personen

€ 3,00 dag

prijs enkel voor gebruik van penselen en basis verf

## Ontbijt IKEA



Inschrijven tot dinsdag 1 april 2025

Min. 4 – Max. 8 personen

€ 8,00

## Doosje met decoupage-techniek



## NAMIDDAG 13.30u – 16.00u

Inschrijven tot vrijdag 4 april 2025

Min. 2 – Max. 8 personen

€ 5,00

## IN DE KIJKER

# VORMING: ZO WORD JE GEZOND 100!



**DINSDAG 8 APRIL 2025**

Ja, je kan gezond 100 worden!  
Maar wil jij dit geloven?  
Wil jij weten hoe je dit kan doen?  
Dan ben je bij Elisabeth op de juiste plaats.  
Ze geeft je alle geheimen prijs...

**Namiddag**

Inschrijven tot 7 april 2025

€ 4,00

# WEEK 2: MAANDAG 7 april 2025

## Darts



## VOORMIDDAG 9.30u – 12.00u

Inschrijven tot vrijdag 4 april 2025

Min. 2 - Max. 7 personen

€ 3,00

## Koken: tartiflette



Inschrijven tot vrijdag 4 april 2025

Min. 3 - Max. 6 personen

€ 6,00

## Crea met C&C



## NAMIDDAG 13.30u – 16.00u

Inschrijven tot vrijdag 4 april 2025

Min. 2 – Max. 3 personen

€ 4,00

## Epoxy sleutelhanger



Inschrijven tot maandag 7 april 2025

Min. 2 – Max. 8 personen

€ 5,00/2 stuks

## Younited



Nieuwe kandidaten melden zich aan bij

sociale coach Eva op 011/591121

Gratis!



# WEEK 2: DINSDAG 8 april 2025

## Uitstap Japanse tuin + plantencentrum



## VOORMIDDAG 9.30u – 12.00u

**9.30u – 15.00 u**

Inschrijven tot vrijdag 4 april 2025

Min. 4 – Max. 8 personen

€ 17,00

## Bakken: kokosrotsjes + mueslikoekjes



Inschrijven tot maandag 7 april 2025

Min. 3 – Max. 4 personen

€ 5,00

## Creatief met Erfgoed



Inschrijven tot maandag 7 april 2025

Min. 2 – Max. 8 personen

€3,00

## Handwerk



## NAMIDDAG 13.30u – 16.00u

Inschrijven tot dinsdag 8 april 2025

Min. 2 personen

€ 3,00

prijs enkel voor begeleiding en basismaterialen

## Vorming: zo word je gezond 100!



Inschrijven tot maandag 7 april 2025

Min. 4 – Max. 8 personen

€ 4,00

# WEEK 2: WOENSDAG 9 april 2025

## Schildersclub Hartistiek



### VOORMIDDAG 9.30u – 12.00u

Inschrijven tot maandag 7 april 2025

Max. 7 personen

€ 3,00 dag

prijs enkel voor gebruik van penselen en basis verf

## Volksspelen



Inschrijven tot dinsdag 8 april 2025

Min. 4 personen

€ 3,00

## Wandelclub stad



### NAMIDDAG 13.30u – 16.00u

Inschrijven tot dinsdag 8 april 2025

Min. 2 personen

€ 3,00

## Zingen met Koen



Inschrijven tot dinsdag 8 april 2025

Min. 2 personen

€ 3,00

# WEEK 2: DONDERDAG 10 april 2025

## Kringwinkel Hasselt



## VOORMIDDAG 9.30u – 12.00u

Inschrijven tot maandag 7 april 2025

Min. 4 – Max. 8 personen

€ 8,00

## Wikkelarmband



Inschrijven tot woensdag 9 april 2025

Min. 2 – Max. 8 personen

€ 5,00/2 stuks

## Handwerk



## NAMIDDAG 13.30u – 16.00u

Inschrijven tot donderdag 10 april 2025

Min. 2 personen

€ 3,00

prijs enkel voor begeleiding en basismaterialen

## Wandeling met yoga in yurt



## 13.00 u – 17.00 u

Inschrijven tot maandag 7 april 2025

Min. 5 – Max. 8 personen

€ 13,00

# WEEK 2: VRIJDAG 11 april 2025

## Wandeling naar de stad met 'terrasje'



## VOORMIDDAG 9.30u – 12.00u

Inschrijven tot donderdag 10 april 2025

Min. 2 - Max. 9 personen

€ 3,00 dag

Café bezoek = consumptie zelf betalen

## Schildersclub Hartistiek



Inschrijven tot maandag 9 april 2025

Max. 7 personen

€ 3,00 dag

prijs enkel voor gebruik van penselen en basis verf

## Kienen



Inschrijven tot donderdag 10 april 2025

Min. 2 - Max. 10 personen

€ 5,00 (standaard 3 kaarten)

Extra kaart = € 1,5 / kaart

## Spel L.A.M.A.



## NAMIDDAG 13.30u – 16.00u

Inschrijven tot vrijdag 11 april 2025

Min. 2 – Max. 8 personen

€ 3,00

# WEEK 3: MAANDAG 14 april 2025

## Darts



## VOORMIDDAG 9.30u – 12.00u

Inschrijven tot vrijdag 11 april 2025  
Min. 2 – Max. 7 personen  
€ 3,00

## Bakken: chocoladetaart



Inschrijven tot vrijdag 11 april 2025  
Min. 3 – Max. 6 personen  
€ 4,00

## Crea met C&C



## NAMIDDAG 13.30u – 16.00u

Inschrijven tot vrijdag 10 april 2025  
Min. 3 – Max. 7 personen  
€ 4,00

## Quiz met Kenneth



Inschrijven tot vrijdag 11 april 2025  
Min. 4 personen  
€ 3,00

## Sleutelhanger: kraalfiguren



Inschrijven tot maandag 14 april 2025  
Min. 2 – Max. 8 personen  
€ 3,00

# WEEK 3: DINSDAG 15 april 2025

## Kapper Johan



## VOORMIDDAG 9.30u – 12.00u

Inschrijven tot maandag 14 april 2025  
Max. 6 personen  
€ 5,00

## Paasstukje



Inschrijven tot maandag 14 april 2025  
Min. 3 - Max. 8 personen  
€ 8,00

## Creatief met Erfgoed



Inschrijven tot maandag 14 april 2025  
Min. 2 - Max. 8 personen  
€ 3,00

## Spel: escape game



## NAMIDDAG 13.30u – 16.00u

**13.30 u – 15.30 u**

Inschrijven tot dinsdag 15 april 2025  
Min. 2 – Max. 6 personen  
€ 3,00

## Handwerk



Inschrijven tot dinsdag 15 april 2025  
Min. 2 personen  
€ 3,00  
prijs enkel voor begeleiding en basismaterialen

# WEEK 3: WOENSDAG 16 april 2025

## Schildersclub Hartistiek



### VOORMIDDAG 9.30u – 12.00u

Inschrijven tot maandag 14 april 2025

Max. 7 personen

€ 3,00

prijs enkel voor gebruik van penselen en basis verf

## Wandeling kringwinkel S-T



Inschrijven tot dinsdag 15 april 2025

Min. 2 – Max 8 personen

€ 3,00

## Wandelclub stad



### NAMIDDAG 13.30u – 16.00u

Inschrijven tot dinsdag 15 april 2025

Min. 2 personen

€ 3,00

## Zingen met Koen



Inschrijven tot dinsdag 15 april 2025

Min. 2 personen

€ 3,00

# WEEK 3: DONDERDAG 17 april 2025

## Houtbranden



**VOORMIDDAG 9.30u – 12.00u**

Inschrijven tot dinsdag 15 april 2025  
Min. 2 - Max. 3 personen  
€ 3,00

## Digipunt: inloopmoment



Inschrijven tot woensdag 16 april 2025  
Max. 8 personen  
Gratis!

## Handwerkmarathon



**NAMIDDAG 13.30u – 16.00u**

**13u30 – 19u00**

Inschrijven tot maandag 14 april 2025  
Min. 4 - Max. 10 personen  
€ 8,00

## Wandeling beginner, traag tempo



Inschrijven tot woensdag 16 april 2025  
Min. 2 – Max. 8 personen  
€ 3,00

Café bezoek = consumptie zelf betalen



# WEEK 3: VRIJDAG 18 april 2025

## Wandeling naar de stad met 'terrasje'



### VOORMIDDAG 9.30u – 12.00u

Inschrijven tot donderdag 17 april 2025

Min. 2 – Max. 9 personen

€ 3,00 dag

Café bezoek = consumptie zelf betalen

## Schildersclub Hartistiek



Inschrijven tot woensdag 16 april 2025

Max. 7 personen

€ 3,00 dag

prijs enkel voor gebruik van penselen en basis verf

## Poolen



### NAMIDDAG 13.30u – 16.00u

Inschrijven tot woensdag 16 april 2025

Min. 2 – Max. 8 personen

€ 7,00

## Kaartjes



Inschrijven tot vrijdag 18 april 2025

Min. 3 – Max. 8 personen

€ 4,00/3 stuks

# IN DE KIJKER

## KRINGWINKEL + MARKT HEUSDEN



### WOENSDAG 23 APRIL 2025

In de schaduw van onze schachtbok ligt MijnMarkt, de grootste multiculturele markt van Limburg. Het exotische aanbod, ouderwetse gezelligheid en scherpe prijzen ... op MijnMarkt halen fervente shoppers of dagjestoeristen hun hart op. De unieke historische locatie geeft onze bezoekers net dat ietsje meer en brengt een verhaal van vroeger en nu.

Deze markt combineren we met een bezoek aan de mooie kringwinkel van Heusden-Zolder.

**Namiddag**

Inschrijven tot 18 april 2025

€ 14,00

# WEEK 4: MAANDAG 21 april 2025

Paasmaandag



# WEEK 4: DINSDAG 22 april 2025

## Bakken: bananencake



## VOORMIDDAG 9.30u – 12.00u

Inschrijven tot vrijdag 18 april 2025  
Min. 3 – Max. 4 personen  
€ 5,00

## Armband van leer



Inschrijven tot dinsdag 22 april 2025  
Min. 2 – Max. 8 personen  
€ 5,00

## Creatief met Erfgoed



Inschrijven tot vrijdag 18 april 2025  
Min. 2 – Max. 8 personen  
€3,00

## Spel: Monopoly



## NAMIDDAG 13.30u – 16.00u

**13.30 u – 15.30 u**

Inschrijven tot dinsdag 22 april 2025  
Min. 2 – Max. 6 personen  
€ 3,00

## Handwerk



Inschrijven tot dinsdag 22 april 2025  
Min. 2 personen  
€ 3,00  
prijs enkel voor begeleiding en  
basismaterialen

# WEEK 4: WOENSDAG 23 april 2025

## Schildersclub Hartistiek



### VOORMIDDAG 9.30u – 12.00u

Inschrijven tot maandag 21 april 2025

Max. 7 personen

€ 3,00 dag

prijs enkel voor gebruik van penselen en basis verf

## Uitstap: Kringwinkel + markt Heusden



### 9.30u - 15.00 u

Inschrijven tot vrijdag 18 april 2025

Min. 3 – Max 10 personen

€ 14,00

## Wandelclub stad



### NAMIDDAG 13.30u – 16.00u

Inschrijven tot dinsdag 22 april 2025

Min. 2 personen

€ 3,00

## Zingen met Koen



Inschrijven tot dinsdag 22 april 2025

Min. 2 personen

€ 3,00

# WEEK 4: DONDERDAG 24 april 2025

## Gelukswandeling 4 km



## VOORMIDDAG 9.30u – 12.00u

Inschrijven tot woensdag 23 april 2025

Min. 2 – Max. 8 personen

€ 3,00

## Spel: wie is de ezel



Inschrijven tot donderdag 24 april 2025

Min. 2 – Max. 8 personen

€ 3,00

## Sociaal café gesloten

## NAMIDDAG



# WEEK 4: VRIJDAG 25 april 2025

## Wandeling naar de stad met 'terrasje'



## VOORMIDDAG 9.30u – 12.00u

Inschrijven tot donderdag 24 april 2025

Min. 2 – Max. 9 personen

€ 3,00 dag

Café bezoek = consumptie zelf betalen

## Schildersclub Hartistiek



Inschrijven tot woensdag 23 april 2025

Max. 7 personen

€ 3,00 dag

prijs enkel voor gebruik van penselen en basis verf

## Kienen



Inschrijven tot donderdag 24 april 2025

Min. 2 – Max. 10 personen

€ 5,00 (standaard 3 kaarten)

Extra kaart = € 1,5 / kaart

## Oorbellen rvs/zilver



## NAMIDDAG 13.30u – 16.00u

Inschrijven tot vrijdag 25 april 2025

Min. 2 – Max. 8 personen

€ 5,00/paar

# WEEK 5: MAANDAG 28 april 2025

## Darts



**VOORMIDDAG 9.30u – 12.00u**

Inschrijven tot vrijdag 25 april 2025

Min. 2 – Max. 7 personen

€ 3,00

## Crea met C&C



**NAMIDDAG 13.30u – 16.00u**

Inschrijven tot vrijdag 25 april 2025

Min. 3 - Max. 7 personen

€ 4,00

## Bakken: pannenkoeken



Inschrijven tot vrijdag 25 april 2025

Min. 3 – Max. 6 personen

€ 4,00

## Younited



Nieuwe kandidaten melden zich aan bij

sociale coach Eva op 011/591121

Gratis!



# WEEK 5: DINSDAG 29 april 2025

## Creatief met Erfgoed



## VOORMIDDAG 9.30u – 12.00u

Inschrijven tot maandag 28 april 2025

Min. 2 - Max. 8 personen

€3,00

## Bakken: wafels



Inschrijven tot maandag 28 april 2025

Min. 3 - Max. 6 personen

€ 4,00

## Spel



## NAMIDDAG 13.30u – 16.00u

**13.30 u – 15.30 u**

Inschrijven tot dinsdag 29 april 2025

Min. 2 – Max. 6 personen

€ 3,00

# WEEK 5: WOENSDAG 30 april 2025

## Schildersclub Hartistiek



### VOORMIDDAG 9.30u – 12.00u

Inschrijven tot maandag 28 april 2025

Max. 7 personen

€ 3,00 dag

prijs enkel voor gebruik van penselen en basis verf

## Karaoke



Inschrijven tot dinsdag 29 april 2025

Min. 2 personen

€ 3,00

## Wandelclub stad



### NAMIDDAG 13.30u – 16.00u

Inschrijven tot dinsdag 29 april 2025

Min. 2 personen

€ 3,00

## Zingen met Koen



Inschrijven tot dinsdag 29 april 2025

Min. 2 personen

€ 3,00

# GRIP OP JE SLAAP



## WAT

In deze praktische reeks kom je te weten hoe je jouw slaap positief kan beïnvloeden.

Wat doe je beter wel?

Wat doe je beter écht niet?

Praktische tips die snel toepasbaar zijn!

## WANNEER

Je schrijft in voor 5 sessies op **donderdag**: 17 april, 24 april, 8 mei, 15 mei en 22 mei .


Deze sessies gaan door van **9u30 tot 11u00**

## PRIJS

12,5€ voor de 5 sessies

## MEER INFO:

 AC TreAde Naamssteenweg 42, 3800 Sint-Truiden

 Debbie - ELP psycholoog 0496 68 09 58 of  
debbie@psychologica.be

 <https://www.psychologica.be/groepstherapie>



# VERBINDENDE COMMUNICATIE



## WAT

In deze reeks leer je hoe je verbinden kan communiceren. Hoe vertel je de ander wat je denkt **zonder** de relatie op te blazen.

Je leert hoe je je boodschap helder en duidelijk kan brengen met respect voor **ieders** grenzen. Ook die van jou!

## WANNEER

Je schrijft in voor 5 sessies op **donderdag**: 17 april, 24 april, 8 mei, 15 mei en 22 mei .

Deze sessies gaan door van **11u30 tot 13u00**

## PRIJS

12,5€ voor de 5 sessies

## MEER INFO:

📍 AC TreAde Naamssesteenweg 42, 3800 Sint-Truiden

☎️ Debbie - ELP psycholoog 0496 68 09 58 of  
debbie@psychologica.be

🌐 <https://www.psychologica.be/groepstherapie>





**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





