

ACTIVITEITENLIJST

MEI



WEEK 1: DONDERDAG 1 mei 2025

Dag van de arbeid



WEEK 1: VRIJDAG 2 mei 2025

Wandeling naar de stad met 'terrasje'



VOORMIDDAG 9.30u – 12.00u

Inschrijven tot woensdag 30 april 2025

Min. 2 - Max. 9 personen

€ 3,00

Café bezoek = consumptie zelf betalen

Schildersclub Hartistiek



Inschrijven tot woensdag 30 april 2025

Max. 7 personen

€ 3,00

Prijs enkel voor gebruik van penselen en basis verf

Dansen



NAMIDDAG 13.30u – 16.00u

Inschrijven tot woensdag 30 april 2025

Min. 2 – Max. 6 personen

€ 3,00

WEEK 2: MAANDAG 5 mei 2025

Darts



VOORMIDDAG 9.30u – 12.00u

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

Koken: ratatouille



Inschrijven tot vrijdag 2 mei 2025
Min. 3 - Max. 6 personen
€ 6,00

Bowling Hasselt



NAMIDDAG 13.30u – 16.00u

13.00u – 16.00u
Inschrijven tot vrijdag 2 mei 2025
Min. 3 – Max. 7 personen
€ 15,00

Eetbaar schilderij maken



Inschrijven tot vrijdag 2 mei 2025
Min. 2 – Max. 6 personen
€ 5,00

Younited



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

WEEK 2: DINSDAG 6 mei 2025

Vorming HAL: EHBStress (1/4)



VOORMIDDAG 9.30u – 12.00u

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

Workshop: creatief met erfgoed



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

Oorbellen van kralen



Inschrijven tot dinsdag 6 mei 2025
Min. 2 - Max. 8 personen
€ 5,00/ 2 paar

Handwerk



NAMIDDAG 13.30u – 16.00u

Inschrijven tot dinsdag 6 mei 2025
Min. 2 personen
€ 3,00

Prijs enkel voor begeleiding en basismaterialen

Spel: jenga



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

WEEK 2: WOENSDAG 7 mei 2025

Schildersclub Hartistiek



VOORMIDDAG 9.30u – 12.00u

Inschrijven tot maandag 5 mei 2025

Max. 7 personen

€ 3,00

Prijs enkel voor gebruik van penselen en basis verf

Kringwinkel Tongeren: opMERKelijk



Inschrijven tot maandag 5 mei 2025

Min. 4 – Max. 8 personen

€ 8,00

Wandelclub stad: praatcafé



NAMIDDAG 13.30u – 16.00u

Inschrijven tot dinsdag 6 mei 2025

Min. 2 personen

€ 3,00

Zingen met Koen



Inschrijven tot dinsdag 6 mei 2025

Min. 2 personen

€ 3,00

WEEK 2: DONDERDAG 8 mei 2025

Japans vlechten



VOORMIDDAG 9.30u – 12.00u

Inschrijven tot donderdag 8 mei 2025

Min. 2 - Max. 8 personen

€ 3,00

Kringwinkel Hasselt: tuinbeurs



Inschrijven tot maandag 5 mei 2025

Min. 4 - Max. 8 personen

€ 8,00

Handwerk



NAMIDDAG 13.30u – 16.00u

Inschrijven tot donderdag 8 mei 2025

Min. 2 personen

€ 3,00

Prijs enkel voor begeleiding en basismaterialen

Uitstap Hasselt: kinopolis



13.30u – 20.00u

Inschrijven tot dinsdag 6 mei 2025

Min. 4 – Max. 8 personen

€ 20,00

WEEK 2: VRIJDAG 9 mei 2025

Wandeling naar de stad met 'terrasje'



VOORMIDDAG 9.30u – 12.00u

Inschrijven tot donderdag 8 mei 2025

Min. 2 - Max. 9 personen

€ 3,00

Café bezoek = consumptie zelf betalen

Schildersclub Hartistiek



Inschrijven tot woensdag 7 mei 2025

Max. 7 personen

€ 3,00

Prijs enkel voor gebruik van penselen en basis verf

Kienen



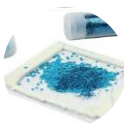
Inschrijven tot donderdag 8 mei 2025

Min. 2 - Max. 10 personen

€ 5,00 (standaard 3 kaarten)

Extra kaart = € 1,5 / kaart

Schudkaarten



NAMIDDAG 13.30u – 16.00u

Inschrijven tot vrijdag 9 mei 2025

Min. 2 – Max. 8 personen

€ 4,00/ 3 stuks

IN DE KIJKER

SPELLETJESAVOND MET SPAGHETTI



WOENSDAG 14 MEI 2025

Wat is er beter dan een gezellige avond bijpraten en lekkere spaghetti eten? Een gezellige avond bijpraten, lekkere spaghetti eten en leuke gezelschapsspelletjes spelen natuurlijk!

Mens erger je niet, rummikub, fase 10, triominos,... keuze genoeg!

Voor het eten kan je kiezen uit gewone spaghetti met gehakt of een vegetarische optie. Voor ieder wat wils dus!

AVOND 16.00u – 19.00u

Inschrijven tot vrijdag 9 mei 2025

€ 8,00

WEEK 3: MAANDAG 12 mei 2025

Darts



VOORMIDDAG 9.30u – 12.00u

Inschrijven tot vrijdag 9 mei 2025
Min. 2 - Max. 7 personen
€ 3,00

Doosje met servetten



Inschrijven tot maandag 12 mei 2025
Min. 2 - Max. 8 personen
€ 3,00

Memo-bord



NAMIDDAG 13.30u – 16.00u

Inschrijven tot maandag 12 mei 2025
Min. 3 – Max. 7 personen
€ 5,00

Smoutebollen



Inschrijven tot vrijdag 9 mei 2025
Min. 4 – Max. 6 personen
€ 3,00

Wandeling Velm 3 km + bloesembar



Inschrijven tot vrijdag 9 mei 2025
Min. 4 – Max. 8 personen
€ 6,00
Consumptie zelf betalen

WEEK 3: DINSDAG 13 mei 2025

Kapper Johan



VOORMIDDAG 9.30u – 12.00u

Inschrijven tot maandag 12 mei 2025
Max. 6 personen
€ 5,00

Wikkelarmband



Inschrijven tot maandag 12 mei 2025
Min. 2 - Max. 8 personen
€ 3,00

Vorming HAL: EHBStress (2/4)



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

Spel



NAMIDDAG 13.30u – 16.00u

13.30 u – 15.30 u
Inschrijven tot dinsdag 13 mei 2025
Min. 2 – Max. 6 personen
€ 3,00

Handwerk



Inschrijven tot dinsdag 13 mei 2025
Min. 2 personen
€ 3,00
Prijs enkel voor begeleiding en basismaterialen

WEEK 3: WOENSDAG 14 mei 2025

Schildersclub Hartistiek



VOORMIDDAG 9.30u – 12.00u

Inschrijven tot maandag 12 mei 2025

Max. 7 personen

€ 3,00 dag

Prijs enkel voor gebruik van penselen en basis verf

Karaoke



Inschrijven tot dinsdag 13 mei 2025

Min. 2 personen

€ 3,00

Wandelclub stad



NAMIDDAG 13.30u – 16.00u

Inschrijven tot dinsdag 13 mei 2025

Min. 2 personen

€ 3,00

Zingen met Koen



Inschrijven tot dinsdag 13 mei 2025

Min. 2 personen

€ 3,00

Spelletjesavond met spaghetti



AVOND 16.00u – 19.00u

Inschrijven tot vrijdag 9 mei 2025

Min. 5 – Max. 20 personen

€ 8,00

WEEK 3: DONDERDAG 15 mei 2025

Houtbranden



VOORMIDDAG 9.30u – 12.00u

Inschrijven tot dinsdag 13 mei 2025
Min. 2 - Max. 3 personen
€ 3,00

Digipunt: inloopmoment



Inschrijven tot woensdag 14 mei 2025
Max. 8 personen
Gratis!

Uitstap: Bokrijk (workshop tas maken)



9.30u – 17.00u

Inschrijven tot maandag 12 mei 2025
Min. 5 – Max.8 personen
€ 17,00
Lunch zelf voorzien of geld meebrengen
om daar iets te kopen

Handwerk



NAMIDDAG 13.30u – 16.00u

Inschrijven tot donderdag 15 mei 2025
Min. 2 personen
€ 3,00
Prijs enkel voor begeleiding en
basismaterialen

WEEK 3: VRIJDAG 16 mei 2025

Wandeling naar de stad met 'terrasje'



VOORMIDDAG 9.30u – 12.00u

Inschrijven tot donderdag 15 mei 2025

Min. 2 - Max. 9 personen

€ 3,00

Café bezoek = consumptie zelf betalen

Schildersclub Hartistiek



Inschrijven tot woensdag 14 mei 2025

Max. 7 personen

€ 3,00

Prijs enkel voor gebruik van penselen en basis verf

Gehaakte sleutelhanger kat



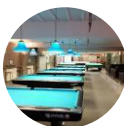
NAMIDDAG 13.30u – 16.00u

Inschrijven tot vrijdag 16 mei 2025

Min. 2 – Max. 8 personen

€ 3,00

Poolen



Inschrijven tot woensdag 14 mei 2025

Min. 3 – Max 8 personen

€ 7,00

IN DE KIJKER

HANDWERKMARATHON



DONDERDAG 22 MEI 2025

Krijg je niet genoeg van handwerken?

Kom dan op donderdag 22 mei meedoen met de handwerkmarathon.

Tussendoor word je verwend met lekker eten!

Jij komt toch ook?

NAMIDDAG-AVOND 13.30u – 19.00u

Inschrijven tot maandag 19 mei 2025

€ 8,00

WEEK 4: MAANDAG 19 mei 2025

Darts



VOORMIDDAG 9.30u – 12.00u

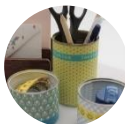
Inschrijven tot vrijdag 16 mei 2025
Min. 2 - Max. 7 personen
€ 3,00

Quiz met Elisabeth



Inschrijven tot vrijdag 16 mei 2025
Min. 2 personen
€ 3,00

Bureausetje van blikjes



NAMIDDAG 13.30u – 16.00u

Inschrijven tot maandag 19 mei 2025
Min. 2 – Max. 8 personen
€ 3,00

Fietstocht naar zwevende kapel



Inschrijven tot vrijdag 16 mei 2025
Min. 3 – Max. 5 personen
€ 3,00

WEEK 4: DINSDAG 20 mei 2025

Vorming HAL: EHBStress (3/4)



VOORMIDDAG 9.30u – 12.00u

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

Workshop: creatief met erfgoed



Inschrijven tot maandag 19 mei 2025
Min. 2 - Max. 8 personen
€ 3,00

Crunchy nacho's met tomatensalsa



Inschrijven tot maandag 19 mei 2025
Min. 3 - Max. 6 personen
€ 5,00

Spel: pim pam pet



NAMIDDAG 13.30u – 16.00u

13.30 u – 15.30 u

Inschrijven tot dinsdag 20 mei 2025
Min. 2 – Max. 6 personen
€ 3,00

Handwerk



Inschrijven tot dinsdag 20 mei 2025
Min. 2 personen
€ 3,00
Prijs enkel voor begeleiding en basismaterialen

WEEK 4: WOENSDAG 21 mei 2025

Puzzelen en puzzelboeken



VOORMIDDAG 9.30u – 12.00u

Inschrijven tot dinsdag 20 mei 2025
Min. 2 – Max. 6 personen
€ 3,00

Wandelclub stad: winkeltjes



NAMIDDAG 13.30u – 16.00u

Inschrijven tot dinsdag 20 mei 2025
Min. 2 personen
€ 3,00

Zingen met Koen



Inschrijven tot dinsdag 20 mei 2025
Min. 2 personen
€ 3,00

WEEK 4: DONDERDAG 22 mei 2025

Sleutelhanger kralen



VOORMIDDAG 9.30u – 12.00u

Inschrijven tot donderdag 22 mei 2025

Min. 2 - Max. 8 personen

€ 5,00/ 2 stuks

Wandeling Nieuwenhoven 4 km



Inschrijven tot dinsdag 20 mei 2025

Min. 4 - Max. 8 personen

€ 5,00

Handwerkmarathon



NAMIDDAG 13.30u – 16.00u

13.30 u – 19.00 u

Inschrijven tot maandag 19 mei 2025

Min. 4 – Max. 10 personen

€ 8,00

Kapper Johan



Inschrijven tot woensdag 21 mei 2025

Max. 6 personen

€ 5,00

WEEK 4: VRIJDAG 23 mei 2025

Wandeling naar de stad met 'terrasje'



VOORMIDDAG 9.30u – 12.00u

Inschrijven tot donderdag 22 mei 2025

Min. 2 - Max. 9 personen

€ 3,00

Café bezoek = consumptie zelf betalen

Schildersclub Hartistiek



Inschrijven tot donderdag 22 mei 2025

Max. 7 personen

€ 3,00

Prijs enkel voor gebruik van penselen en basis verf

Kienen



Inschrijven tot donderdag 22 mei 2025

Min. 2 - Max. 10 personen

€ 5,00 (standaard 3 kaarten)

Extra kaart = € 1,5 / kaart

Terazzo schaalkje



NAMIDDAG 13.30u – 16.00u

Inschrijven tot vrijdag 23 mei 2025

Min. 2 – Max. 8 personen

€ 8,00

IN DE KIJKER

TENTOONSTELLING HARTISTIEK



22 MEI TOT 3 JUNI 2025

Zoals elk jaar is er weer onze tentoonstelling van de schilders en tekenaars van Hartistiek. Dit jaar is het thema Z8 Natuurverbondenheid.

‘Wij zullen ook deelnemen aan het project Z8 dat gebaseerd is op het 800 jarig bestaan van het Zonnelied van Franciscus van Assisi. Het thema Z8 sluit mooi aan met het gekozen onderwerp. We hebben het verruimd naar hoe wij als deelnemers de natuur zien en ervaren. Wat dit doet met ons welzijn en gemoedstoestand en hoe we dit kunnen weerspiegelen in onze werken.’

De tentoonstelling vindt plaats in cultuurcentrum De Bogaard en museum De Mindere van 22 mei tot 3 juni.

We starten met een receptie in De Bogaard op donderdag 22 mei van 13u tot 15u. Hier is er live muziek van ons muzikale trio Recover. Iedereen welkom!

WEEK 5: MAANDAG 26 mei 2025

Darts



VOORMIDDAG 9.30u – 12.00u

Inschrijven tot vrijdag 23 mei 2025
Min. 2 - Max. 7 personen
€ 3,00

Mueslirepen



Inschrijven tot vrijdag 23 mei 2025
Min. 3 - Max. 6 personen
€ 5,00

Wandeling naar tentoonstelling



NAMIDDAG 13.30u – 16.00u

Inschrijven tot maandag 23 mei 2025
Min. 2 – Max. 4 personen
€ 3,00

Knutselen met papierrollen



Inschrijven tot maandag 26 mei 2025
Min. 2 – Max. 8 personen
€ 3,00

Younited



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

WEEK 5: DINSDAG 27 mei 2025

Vorming HAL: EHBStress (4/4)



VOORMIDDAG 9.30u – 12.00u

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

Workshop: creatief met erfgoed



Inschrijven tot maandag 26 mei 2025
Min. 2 - Max. 8 personen
€ 3,00

Kringwinkel Tienen



Inschrijven tot vrijdag 23 mei 2025
Min. 4 - Max. 8 personen
€ 8,00

Handwerk



NAMIDDAG 13.30u – 16.00u

Inschrijven tot dinsdag 27 mei 2025
Min. 2 personen
€ 3,00

Prijs enkel voor begeleiding en basismaterialen

Spel



13.30 u – 15.30 u
Inschrijven tot dinsdag 27 mei 2025
Min. 2 – Max. 6 personen
€ 3,00

WEEK 5: WOENSDAG 28 mei 2025

Schildersclub Hartistiek



VOORMIDDAG 9.30u – 12.00u

Inschrijven tot maandag 26 mei 2025

Max. 7 personen

€ 3,00

Prijs enkel voor gebruik van penselen en basis verf

Fietstocht het Vinne 15 km



Inschrijven tot maandag 26 mei 2025

Min. 3 – Max. 6 personen

€ 3,00

Wandelclub naar tentoonstelling



NAMIDDAG 13.30u – 16.00u

Inschrijven tot dinsdag 27 mei 2025

Min. 2 personen

€ 3,00

Met vrijwilliger Josianne

Zingen met Koen



Inschrijven tot dinsdag 27 mei 2025

Min. 2 personen

€ 3,00

WEEK 5: DONDERDAG 29 mei 2025

OH Hemelvaart



WEEK 5: VRIJDAG 30 mei 2025

Wandeling naar de stad met 'terrasje'



VOORMIDDAG 9.30u – 12.00u

Inschrijven tot woensdag 28 mei 2025

Min. 2 - Max. 9 personen

€ 3,00

Café bezoek = consumptie zelf betalen

Schildersclub Hartistiek



Inschrijven tot woensdag 28 mei 2025

Max. 7 personen

€ 3,00

Prijs enkel voor gebruik van penselen en basis verf

Spel: wie is de ezel?



NAMIDDAG 13.30u – 16.00u

Inschrijven tot vrijdag 30 mei 2025

Min. 2 – Max. 8 personen

€ 3,00



EEN ANDER GESPREK!

Een ander gesprek

WAT

In deze vijf sessies gaan we contact maken met elkaar. We experimenteren met thema's als sociale steun en terug contact maken. We leren samen een andere bril op zetten, gaan in dialoog met elkaar en misschien onszelf en trachten ook weer in verbinding te komen met een ander.


WANNEER


Je schrijft in voor 5 sessies op donderdag: 5 juni, 12 juni, 19 juni, 26 juni en 3 juli. Deze sessies gaan door van 9:30 tot 11:00.


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

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





JE STRESS REGELEN!

Je stress reguleren

WAT

Door naar buiten te trekken gaan we actief op zoek naar manieren om onze emoties (en stress) te reguleren. Het verhoogt je veerkracht, verlaagt je stress en geeft je handvaten voor de toekomst.

Let op, deze activiteit gaat voornamelijk buiten door, draag dus gepaste kledij.


WANNEER


Je schrijft in voor 5 sessies op donderdag: 5 juni, 12 juni, 19 juni, 26 juni en 3 juli. 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

 <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 - 12u00

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.

Meer info over onze werking vind je terug op onze website: 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:
.....