

# ACTIVITEITENLIJST

## JUNI



# IN DE KIJKER

## DEELNEMERSVERGADERING



### MAANDAG 2 JUNI 2025

Heb jij nog leuke voorstellen voor activiteiten binnen ons activeringscentrum?  
Op de deelnemersvergadering nemen we onze activiteiten onder de loep: wat is er goed, wat kan nog beter of anders,...

Iedereen welkom voor een babbeltje met een koekje en een warm drankje!

**Namiddag**

Inschrijven tot vrijdag 30 mei 2025

Gratis

# WEEK 1: MAANDAG 2 juni 2025

## Darts



**VOORMIDDAG 9.30u – 12.00u**

Inschrijven tot vrijdag 30 mei 2025  
Min. 2 - Max. 7 personen  
€ 3,00

## Kringwinkel Landen



Inschrijven tot donderdag 29 mei 2025  
Min. 4 - Max. 8 personen  
€ 7,00

## Gevulde haverkoeken met appel



Inschrijven tot vrijdag 30 mei 2025  
Min. 3 - Max. 6 personen  
€ 5,00

## Macramé oorbellen



**NAMIDDAG 13.30u – 16.00u**

Inschrijven tot maandag 2 juni 2025  
Min. 2 – Max. 8 personen  
€ 5,00 / 2 paar

## Deelnemersvergadering



Inschrijven tot vrijdag 30 mei 2025  
Max. 20 personen  
Gratis!

## Voetbal Younited



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

# WEEK 1: DINSDAG 3 juni 2025

## Rode curry noedelsoep



## VOORMIDDAG 9.30u – 12.00u

Inschrijven tot maandag 2 juni 2025  
Min. 3 - Max. 6 personen  
€ 5,00

## Paardrijden



Inschrijven tot vrijdag 30 mei 2025  
Min. 5 - Max. 7 personen  
€ 12,00

## Handwerk



## NAMIDDAG 13.30u – 16.00u

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

Prijs enkel voor begeleiding en basismaterialen

## Level 8/fase 10 spel



## 13.30 u – 15.30 u

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

# WEEK 1: WOENSDAG 4 juni 2025

## Karaoke



**VOORMIDDAG 9.30u – 12.00u**

Inschrijven tot dinsdag 3 juni 2025

Min. 4 personen

€ 3,00

## Lezerscollectief HAL: eenzaamheid



**10.00u – 12.00u**

Inschrijven tot dinsdag 3 juni 2025

Min. 3 - Max. 8 personen

Gratis!

## Wandelclub stad



**NAMIDDAG 13.30u – 16.00u**

Inschrijven tot dinsdag 3 juni 2025

Min. 2 personen

€ 3,00

## Zingen met Koen



Inschrijven tot dinsdag 3 juni 2025

Min. 2 personen

€ 3,00

# WEEK 1: DONDERDAG 5 juni 2025

## Kussensloop borduren



## VOORMIDDAG 9.30u – 12.00u

Inschrijven tot woensdag 4 juni 2025  
Min. 3 - Max. 8 personen  
€ 3,00

## Uitstap Eupen: wandeling + museum



## 9.30u – 16.00u

Inschrijven tot maandag 2 juni 2025  
Min. 3 - Max. 8 personen  
€ 16,00  
Lunch inbegrepen: 3 sandwiches, 1 stuk  
fruit en een flesje water

## Dansen



## NAMIDDAG 13.30u – 16.00u

Inschrijven tot woensdag 4 juni 2025  
Min. 2 – Max. 6 personen  
€ 3,00

# WEEK 1: VRIJDAG 6 juni 2025

## Wandeling naar de stad met 'terrasje'



## VOORMIDDAG 9.30u – 12.00u

Inschrijven tot donderdag 5 juni 2025

Min. 2 - Max. 9 personen

€ 3,00

Café bezoek = consumptie zelf betalen

## Schildersclub Hartistiek



Inschrijven tot woensdag 4 juni 2025

Max. 7 personen

€ 3,00

Prijs enkel voor gebruik van penselen en basis verf

## Kienen



Inschrijven tot donderdag 5 juni 2025

Min. 2 - Max. 10 personen

€ 5,00 (standaard 3 kaarten)

Extra kaart = € 1,5 / kaart

## Armband edelsteen



## NAMIDDAG 13.30u – 16.00u

Inschrijven tot donderdag 6 juni 2025

Min. 2 – Max. 8 personen

€ 8,00 / stuk

## IN DE KIJKER

# PAARDRIJDEN



## DINSDAG 3 JUNI 2025

Ga je mee naar Stal Ter Koze? Een zorgboerderij en een hippisch centrum voor verschillende therapeutische activiteiten?

We gaan er paardrijden, ieder op zijn eigen kunnen en tempo.

Ook als je enkel wil kijken mag je mee! Snel inschrijven is de boodschap 😊

### Voormiddag

Inschrijven tot vrijdag 30 mei 2025

€ 12,00



# WEEK 2: MAANDAG 9 juni 2025

Pinkstermaandag



# WEEK 2: DINSDAG 10 juni 2025

## Kaartjes



## VOORMIDDAG 9.30u – 12.00u

Inschrijven tot dinsdag 10 juni 2025

Min. 2 - Max. 8 personen

€ 4,00 / 3 stuks

## Manicure



Inschrijven tot maandag 9 juni 2025

Min. 3 - Max. 6 personen

€ 3,00

## Handwerk



## NAMIDDAG 13.30u – 16.00u

Inschrijven tot dinsdag 10 juni 2025

Min. 2 personen

€ 3,00

Prijs enkel voor begeleiding en basismaterialen

## Spel



## 13.30 u – 15.30 u

Inschrijven tot dinsdag 10 juni 2025

Min. 2 – Max. 6 personen

€ 3,00

# WEEK 2: WOENSDAG 11 juni 2025

## Schildersclub Hartistiek



### VOORMIDDAG 9.30u – 12.00u

Inschrijven tot vrijdag 6 juni 2025

Max. 7 personen

€ 3,00

Prijs enkel voor gebruik van penselen en basis verf

## Tafeltennis



Inschrijven tot dinsdag 10 juni 2025

Min. 2 – Max. 6 personen

€ 3,00

## Wandelclub stad



### NAMIDDAG 13.30u – 16.00u

Inschrijven tot dinsdag 10 juni 2025

Min. 2 personen

€ 3,00

## Zingen met Koen



Inschrijven tot dinsdag 10 juni 2025

Min. 2 personen

€ 3,00

## Wortelcake zonder suiker



Inschrijven tot dinsdag 10 juni 2025

Min. 3 – Max. 6 personen

€ 6,00

# WEEK 2: DONDERDAG 12 juni 2025

## Houtbranden



**VOORMIDDAG 9.30u – 12.00u**

Inschrijven tot dinsdag 10 juni 2025  
Min. 2 - Max. 3 personen  
€ 3,00

## Digipunt: inloopmoment



Inschrijven tot woensdag 11 juni 2025  
Max. 8 personen  
Gratis!

## Wikkelarmband



Inschrijven tot donderdag 12 juni 2025  
Min. 2 – Max. 8 personen  
€ 3,00

## Uitstap Bobbejaanland



**9.00u – 18.30u**

Inschrijven tot donderdag 5 juni 2025  
Min. 5 – Max. 16 personen  
€ 35,00

Lunch inbegrepen: 3 sandwiches, 1 stuk  
fruit en een flesje water

## Handwerk



**NAMIDDAG 13.30u – 16.00u**

Inschrijven tot donderdag 12 juni 2025  
Min. 2 personen  
€ 3,00

Prijs enkel voor begeleiding en  
basismaterialen

## Held in klei



Inschrijven tot woensdag 11 juni 2025  
Min. 2 – Max. 8 personen  
€ 5,00

# WEEK 2: VRIJDAG 13 juni 2025

## Wandeling naar de stad met 'terrasje'



### VOORMIDDAG 9.30u – 12.00u

Inschrijven tot donderdag 12 juni 2025

Min. 2 - Max. 9 personen

€ 3,00

Café bezoek = consumptie zelf betalen

## Schildersclub Hartistiek



Inschrijven tot woensdag 11 juni 2025

Max. 7 personen

€ 3,00

Prijs enkel voor gebruik van penselen en basis verf

## Kaarsen gieten



Inschrijven tot vrijdag 13 juni 2025

Min. 2 - Max. 8 personen

€ 5,00 / 2 stuks

## Poolen



### NAMIDDAG 13.30u – 16.00u

Inschrijven tot woensdag 11 juni 2025

Min. 3 – Max. 6 personen

€ 7,00

## Hanger voor kunstproject technicum



Inschrijven tot donderdag 12 juni 2025

Min. 2 – Max 8 personen

€ 3,00

## IN DE KIJKER

# UITSTAP BOBBEJAANLAND



## DONDERDAG 12 JUNI 2025

Onze attracties zijn natuurlijk dé reden om Bobbejaanland te bezoeken. Ben jij een echte thrill seeker? Of hou je het liever wat rustiger? Hoe jij het park wilt beleven, kies je volledig zelf. Kom je op een warme dag afkoeling zoeken in de vele waterattracties? Veel plezier!

Met lunch inbegrepen: een flesje water, 3 sandwiches en een stuk fruit.

### Hele dag

Inschrijven tot donderdag 5 juni 2025

€ 35,00

# WEEK 3: MAANDAG 16 juni 2025

## Darts



**VOORMIDDAG 9.30u – 12.00u**

Inschrijven tot vrijdag 13 juni 2025  
Min. 2 - Max. 7 personen  
€ 3,00

## Handwerkwinkel Zepperen



Inschrijven tot donderdag 12 juni 2025  
Min. 4 - Max. 8 personen  
€ 5,00

## Japans vlechten (kumihimo)



**NAMIDDAG 13.30u – 16.00u**

Inschrijven tot maandag 16 juni 2025  
Min. 2 – Max. 8 personen  
€ 3,00

## Gezonde brownie



Inschrijven tot vrijdag 13 juni 2025  
Min. 3 – Max. 6 personen  
€ 7,00

## Voetbal Younited



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

# WEEK 3: DINSDAG 17 juni 2025

## Spaghetti



## VOORMIDDAG 9.30u – 12.00u

Inschrijven tot maandag 16 juni 2025

Min. 3 – Max. 6 personen

€ 5,00

## Kapper Johan



Inschrijven tot maandag 16 juni 2025

Max. 6 personen

€ 5,00

## Handwerk



## NAMIDDAG 13.30u – 16.00u

Inschrijven tot dinsdag 17 juni 2025

Min. 2 personen

€ 3,00

Prijs enkel voor begeleiding en basismaterialen

## Lach je rijk spel



## 13.30 u – 15.30 u

Inschrijven tot dinsdag 17 juni 2025

Min. 2 – Max. 6 personen

€ 3,00

## Sleutelhangers krimppapier



Inschrijven tot vrijdag 13 juni 2025

Min. 3 – Max. 8 personen

€ 6,00



# WEEK 3: WOENSDAG 18 juni 2025

## Schildersclub Hartistiek



### VOORMIDDAG 9.30u – 12.00u

Inschrijven tot maandag 16 juni 2025

Max. 7 personen

€ 3,00

Prijs enkel voor gebruik van penselen en basis verf

## Het Snuffelhuisje (tweedehands kledij)



Inschrijven tot maandag 16 juni 2025

Min. 4 – Max 8 personen

€ 9,00

## Wandeling & yoga Bolderberg



### 12.30 – 17.00u

Inschrijven tot maandag 16 juni 2025

Min. 5 – Max. 8 personen

€ 13,00

## Wandelclub stad



### NAMIDDAG 13.30u – 16.00u

Inschrijven tot dinsdag 17 juni 2025

Min. 2 personen

€ 3,00

## Zingen met Koen



Inschrijven tot dinsdag 17 juni 2025

Min. 2 personen

€ 3,00

# WEEK 3: DONDERDAG 19 juni 2025

## Fit & Fun op het Heft



## VOORMIDDAG 9.30u – 12.00u

Inschrijven tot woensdag 18 juni 2025

Min. 3 - Max. 8 personen

€ 3,00

## Vorming assertiviteit: hoe zeg ik nee?



Inschrijven tot woensdag 18 juni 2025

Min. 4 – Max. 8 personen

€ 4,00

## Handwerk



## NAMIDDAG 13.30u – 16.00u

Inschrijven tot donderdag 19 juni 2025

Min. 2 personen

€ 3,00

Prijs enkel voor begeleiding en basismaterialen

## Wandeling Borgloon 4 km



Inschrijven tot dinsdag 17 juni 2025

Min. 4 – Max. 8 personen

€ 5,00

# WEEK 3: VRIJDAG 20 juni 2025

## Wandeling naar de stad met 'terrasje'



## VOORMIDDAG 9.30u – 12.00u

Inschrijven tot donderdag 19 juni 2025

Min. 2 - Max. 9 personen

€ 3,00

Café bezoek = consumptie zelf betalen

## Schildersclub Hartistiek



Inschrijven tot woensdag 18 juni 2025

Max. 7 personen

€ 3,00

Prijs enkel voor gebruik van penselen en basis verf

## Kienen



Inschrijven tot donderdag 19 juni 2025

Min. 2 - Max. 10 personen

€ 5,00 (standaard 3 kaarten)

Extra kaart = € 1,5 / kaart

## Steutelhanger kralen



## NAMIDDAG 13.30u – 16.00u

Inschrijven tot vrijdag 20 juni 2025

Min. 2 – Max. 8 personen

€ 3,00

**IN DE KIJKER**

## **SPAANSE AVOND**



**WOENSDAG 25 JUNI 2025**

We brengen de Spaanse vibes naar TreAde!

Gezellig wat bijkletsen, spelletjes spelen of dansen op muziek. Dit allemaal vergezeld van lekkere Spaanse hapjes en drankjes.

Jij komt toch ook mee genieten?

### **Avond**

Inschrijven tot vrijdag 20 juni 2025

€ 8,00

# WEEK 4: MAANDAG 23 juni 2025

## Darts



## VOORMIDDAG 9.30u – 12.00u

Inschrijven tot vrijdag 20 juni 2025  
Min. 2 - Max. 7 personen  
€ 3,00

## Papier maché kom



Inschrijven tot maandag 23 juni 2025  
Min. 2 - Max. 8 personen  
€ 3,00

## Ontbijt IKEA



Inschrijven tot donderdag 19 juni 2025  
Min. 4 - Max. 8 personen  
€ 8,00

## Gelukspoppetje macramé



## NAMIDDAG 13.30u – 16.00u

Inschrijven tot maandag 23 juni 2025  
Min. 2 – Max. 8 personen  
€ 3,00

## Glutenvrije bananenpannenkoeken



Inschrijven tot vrijdag 20 juni 2025  
Min. 3 – Max. 6 personen  
€ 7,00

# WEEK 4: DINSDAG 24 juni 2025

## Hangertje van zeepsteen



## VOORMIDDAG 9.30u – 12.00u

Inschrijven tot dinsdag 24 juni 2025  
Min. 2 - Max. 8 personen  
€ 3,00

## Petit-beurre taart



Inschrijven tot maandag 23 juni 2025  
Min. 3 - Max. 6 personen  
€ 4,00

## Spel



## NAMIDDAG 13.30u – 16.00u

**13.30 u – 15.30 u**

Inschrijven tot dinsdag 24 juni 2025  
Min. 2 – Max. 6 personen  
€ 3,00

## Handwerk



Inschrijven tot dinsdag 24 juni 2025  
Min. 2 personen  
€ 3,00

Prijs enkel voor begeleiding en  
basismaterialen

# WEEK 4: WOENSDAG 25 juni 2025

## Schildersclub Hartistiek



### VOORMIDDAG 9.30u – 12.00u

Inschrijven tot maandag 23 juni 2025

Max. 7 personen

€ 3,00

Prijs enkel voor gebruik van penselen en basis verf

## Bezoek zelfpluktuin



### NAMIDDAG 13.30u – 16.00u

Inschrijven tot maandag 23 juni 2025

Min. 4 – Max. 8 personen

€ 7,00

## Zingen met Koen



Inschrijven tot dinsdag 24 juni 2025

Min. 2 personen

€ 3,00

## Spaanse avond



### AVOND 16.00u – 19.00u

Inschrijven tot vrijdag 20 juni 2025

Min. 7 – Max. 20 personen

€ 8,00

# WEEK 4: DONDERDAG 26 juni 2025

## Houtbranden



**VOORMIDDAG 9.30u – 12.00u**

Inschrijven tot dinsdag 24 juni 2025  
Min. 2 - Max. 3 personen  
€ 3,00

## Digipunt



Inschrijven tot woensdag 25 juni 2025  
Min. 2 - Max. 8 personen  
Gratis!

## Kringwinkel Hasselt



Inschrijven tot maandag 23 juni 2025  
Min. 4 - Max. 8 personen  
€ 8,00

## Handwerk



**NAMIDDAG 13.30u – 16.00u**

Inschrijven tot donderdag 26 juni 2025  
Min. 2 personen  
€ 3,00

Prijs enkel voor begeleiding en basismaterialen

## Kapper Johan



Inschrijven tot woensdag 25 juni 2025  
Max. 6 personen  
€ 5,00

## Uitstap pizzahut + kinopolis



**13.00u – 20.00u**

Inschrijven tot dinsdag 17 juni 2025  
Min. 4 – Max. 8 personen  
€ 20,00

Met all-in formule pizzahut € 34,00



# WEEK 4: VRIJDAG 27 juni 2025

## Wandeling naar de stad met 'terrasje'



## VOORMIDDAG 9.30u – 12.00u

Inschrijven tot donderdag 26 juni 2025

Min. 2 - Max. 9 personen

€ 3,00

Café bezoek = consumptie zelf betalen

## Schildersclub Hartistiek



Inschrijven tot woensdag 25 juni 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 27 juni 2025

Min. 2 – Max. 8 personen

€ 3,00

# WEEK 5: MAANDAG 30 juni 2025

## Darts



**VOORMIDDAG 9.30u – 12.00u**

Inschrijven tot vrijdag 27 juni 2025

Min. 2 - Max. 7 personen

€ 3,00

## Kip met zoete aardappelfrietjes



Inschrijven tot donderdag 26 juni 2025

Min. 3 - Max. 6 personen

€ 8,00

## Gelukspoppetje haken



**NAMIDDAG 13.30u – 16.00u**

Inschrijven tot maandag 30 juni 2025

Min. 2 – Max. 8 personen

€ 3,00

## Zomerbraderie



Inschrijven tot vrijdag 27 juni 2025

Min. 2 – Max. 8 personen

€ 3,00



# # ZORG VOOR ZELFZORG!

## 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 10 sessies : 10 juli, 17 juli, 24 juli, 31 juli, 7 augustus, 14 augustus, 28 augustus, 4 september, 11 september en 18 september, steeds op **donderdag om 9:30**.

### PRIJS

25€ voor de 10 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/groepstherapie>





## Grip op je emoties

### 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 10 sessies : 10 juli, 17 juli, 24 juli, 31 juli, 7 augustus, 14 augustus, 28 augustus, 4 september, 11 september en 18 september, steeds op **donderdag om 11:30**.

### PRIJS

25€ voor de 10 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/groepstherapie>





**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](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





