

### ! AANGEPASTE OPENINGSUREN CONTAINERPARK

#### OPGELET!!!

Vanaf 1 maart worden de openingsuren van het containerpark aangepast:

Maandag:	gesloten	
Dinsdag:	-	13u - 16u30
Woensdag:	9u - 12u	13u - 16u30
Donderdag:	-	13u - 16u30
Vrijdag:	9u - 12u	13u - 16u30
Zaterdag:	9u - 16u	

### ! GROTKLIMMEN VOOR TIENERS

10 april

#### Valkenburg

Online inschrijven tot 31 maart.

Concrete info aan tieners via briefwisseling.

Info: jeugd@heers.be, 011 48 01 21, 0479 29 94 14

### 1 AVOND VAN DE VRIJWILLIGER

**Stip vrijdag 1 maart al met stip aan in je agenda, want dan zetten we alle vrijwilligers graag in de bloemetjes voor hun waardevolle inzet in onze gemeente.**

Doe je regelmatig inkopen voor je buurman die slecht te been is, ruim je sneeuw voor hem in de winter, begeleid je activiteiten voor onze rusthuisbewoners, vang je soms een ziek kind van je werkende burens op of ruim je misschien regelmatig zwerfvuil op? Ben je een actief lid van een socio-culturele, sport-, jeugd-, ouderen- of milieuvereniging, ben je een mantelzorger, help je bij de dorpsrestaurants van dienstencentrum 't Hofke, ben je actief in de centrumraad, controleer je regelmatig onze fietspaden of ben je misschien een buurthuisverantwoordelijke? Of steek je op een andere manier vrijwillig de handen uit de mouwen? We ontvangen je met veel plezier op vrijdag 1 maart vanaf 20u in De Bammerd en maken er samen een gezellige avond van.

***Inschrijven is niet nodig, gewoon komen!***

### 2 KOOKWORKSHOP



Zaterdag 2 maart van 9u30 tot 14u

#### De Bammerd

Wil jij samen met ons als mini-kok rondlopen? Schrijf je dan met je vrienden of vriendinnen zo snel mogelijk in om samen met ons mee te genieten van het kook- en eetfestijn!

**Voor wie?** Voor kinderen van 6 tot 12 jaar

**Inschrijven:** dienst sociale zaken,  
sonja.doomen@heers.be, 011 48 01 17 of  
0473 30 14 39

### ! DIENSTENCENTRUM 'T HOFKE: ACTIVITEITEN

Op maandag altijd WANDELEN, ook steeds op een andere locatie.

11 maart: Hall 20

18 maart: buurthuis Rukkelingen

25 maart: buurthuis Klein-Gelmen

Start om 14u en €1,25 voor koffie en taart



Woensdag 6, 13 en 20 maart

KAARTEN in de kleine zaal

Woensdag 27 maart – Kaarten in Hall 20

Vanaf 13u - €1,25 voor koffie en taart



DORPSRESTAURANT:

14 maart 2019: buurthuis Heers

21 maart 2019: buurthuis Rukkelingen

28 maart 2019: buurthuis Horpmaal

Deuren open vanaf 11u45, kostprijs €6,50/pp – altijd op voorhand reserveren tot maandag 19u op 011/67 41 45.



Op maandag 4 maart 2019 om 13u30

SHOWNAMIDDAG met Jonas van Esch in de Bammerd

Prijs: €3 inclusief koffie en taart

Op woensdag 6 maart en 13 maart

KOOKLES VOOR DE HEREN

€10 per les per persoon

Dinsdag 12 maart 2019 – BOWLING te Sint-Truiden

De bus vertrekt om 13u30 aan het AC.

€8 per persoon (inclusief koffie en taart)

Inschrijven kan tot en met 4 maart 2019

Maandag 11 en 25 maart en 15 april

iPAD EN iPHONE LESSEN VOOR BEGINNERS

€5 per les (inclusief koffie en taart)

Start om 13u30 en in de raadzaal

(eerste verdieping AC)

(Let op: maximum 10 deelnemers)

Woensdag 20 maart 2019: DANSNAMIDDAG

muziek door DJ Jos; 1,50€/drankje, toegang is gratis, begin om 13u30 tot 17u00 in

De Bammerd. Inschrijven is niet nodig!



Woensdag 27 maart 2019

BLOEMSCHIKKEN: thema Pasen.

€20 per les (inclusief materiaal)

Start om 13u30 in Hall 20.

Inschrijven kan tot en met 8 maart 2019

### 6 KLEUREN EN VORMEN



Woensdag 6 maart van 9u30 tot 12u

**De Bammerd**

Voor ouders en grootouders met (klein)kinderen tussen 0 en 3 jaar. Dit is een inloophmoment, jullie kunnen binnenkomen en buitengaan wanneer het voor jullie past! Deze workshop is gratis.

**Inschrijven:** dienst sociale zaken, 011 48 01 17 of 0473 30 14 39, sonja.doomen@heers.be of Elise Godeyne (Kind en Taal), 0485 63 67 76, instapjeheers@gmail.com

### 11 YOGA



Maandagen 11, 18 en 25 maart van 14u tot 15u

Donderdagen 14, 21 en 28 maart van 19u30 tot 20u30

**De Bammerd**

**Info:** dienst sociale zaken, 011 48 01 17 of 0473 30 14 39, sonja.doomen@heers.be

### 13 VOORLEESUURTJE I.S.M. MARTINE KINDERMANS

Woensdag 13 maart van 15u tot 16u

**Roppebibliotheek**

Voor kinderen van 5 t.e.m. 8 jaar, max. 15 deelnemers, thema Jeugdboekenmaand 'Vriendschap'.

Gratis - vooraf inschrijven

**Info:** 011 48 43 05, bibliotheek@heers.be, <https://heers.bibliotheek.be>

### 21 ALGEMENE VERGADERING SPORTRAAD EN KAMPIOENENVIERING

Donderdag 21 maart

**'t Paenhuijs**

19u30 algemene vergadering

20u30 viering kampioenen

Voor sportverenigingen en kampioenen

*i.s.m. de sportraad*

**Info:** sport@heers.be, 011 48 01 21, 0479 29 94 14

### 25 INSCHRIJVINGEN TAAL- EN SPORTKAMP (22 TOT 26 JULI)

Maandag 25 maart van 18u30 tot 19u

**Kleine feestzaal, De Bammerd**

Vanaf dinsdag 26 maart kan je telefonisch of via mail inschrijven. Je kan je eigen kinderen en per kind 1 vriendje inschrijven. Kostprijs: 85 euro voor kinderen van Heers en 105 euro voor niet-inwoners van Heers. De inschrijvingen zijn beperkt.

**Info:** sport@heers.be, 011 48 01 21, 0479 29 94 14

### 31 BABYBOOMFEEST



Zondag 31 maart van 14u30 tot 17u30

**De Bammerd**

Alle mama's en papa's die in 2018 een kindje kregen, worden van harte uitgenodigd op het babyboomfeest.

**Inschrijven:** dienst sociale zaken, sonja.doomen@heers.be of 011 48 01 17 of 0473 30 14 39

### 8 INTERNATIONALE VROUWENDAG

Vrijdag 8 maart van 19u30 tot 21u30

**De Bammerd**

Internationale Vrouwendag staat elk jaar op 8 maart in het teken van strijdbaarheid en het gevoel van solidariteit van vrouwen overal ter wereld.

Jullie kunnen genieten van 3 workshops:

kookworkshop "Syrische gerechten", party dans en relax.

**Inschrijven:** dienst sociale zaken, sonja.doomen@heers.be, 011 48 01 17, 0473 30 14 39 (gelieve te vermelden welke workshop je kiest).

### 11 BBB



Maandagen 11, 18 en 25 maart van 19u30 tot 20u30

**De Bammerd**

**Info:** dienst sociale zaken, 011 48 01 17 of 0473 30 14 39, sonja.doomen@heers.be

### 16 CREATIEF VOORLEZEN I.S.M. MARTINE KINDERMANS

Zaterdag 16 maart van 10u tot 12u

**Roppebibliotheek**

Voor kinderen van 9 t.e.m. 12 jaar, max. 10 deelnemers.

Thema Jeugdboekenmaand 'Vriendschap'.

Gratis - vooraf inschrijven.

**Info:** 011 48 43 05, bibliotheek@heers.be, <https://heers.bibliotheek.be>

### 24 APERITIEF CONCERT ACADEMIE HASPENGOUW



Zondag 24 maart om 10u30

**De Bammerd**

Op zondag 24 maart kan je de werken van de *leerlingen Beeld* bewonderen. Het thema? Nature Art. Dat belooft! De *leerlingen Podium* laten van zich horen. De toppers van de hogere en middelbare graad spelen solo, de jongere muzikantjes zingen uit volle borst en de samenspelklas (jeugdharmone) is natuurlijk ook trouw op post. Iedereen van harte welkom!

### 26 START TO RUN



Startdag: dinsdag 26 maart om 20u

**Finse piste achter het administratief centrum (ingang via de Salvialaan)**

Inschrijven voor deze startdag is niet nodig.

*i.s.m. de sportraad*

Wil je wat doen aan je conditie?

Heb je niet veel tijd om dit te verwezenlijken?

Dan is joggen de ideale manier om je doel te bereiken.

Na 10 weken kan je onafgebroken 5 km aan een stuk joggen en dit dankzij een langzaam opbouwend trainingsschema.

Ideaal voor personen met weinig beweging.

Twee groepstrainingen op dinsdag en donderdag om 20u, t.e.m. 4 juni. Het inschrijvingsgeld bedraagt 15 euro en wordt betaald op de startdag.

**Info:** sport@heers.be, 011 48 01 21, 0479 29 94 14