



De Welvaartkapoen

JULI
AUGUSTUS
2022

bpost
PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

TWEEMAANDELIJKS
KRANTJE VAN
VZW DE WELVAARTKAPOEN

BEUKENOOTJE

BELANGRIJKE MEDEDELINGEN

Beste gebruikers, beste klanten,

> **Retouchedienst in LDC "Het Begin" op woensdag**

Vanaf nu zal er elke woensdag iemand aanwezig zijn van 11u tot 16u voor jou retouches. Kleine retouches kunnen meteen gemaakt worden terwijl je wacht. Grotere retouches worden meegenomen naar ons naaiatelier en kunnen de week nadien weer worden opgehaald. De prijzen variëren naargelang de handeling. Voor meer informatie kan je terecht op het nummer 02/880.51.57.

> **WVKringloop**

vanaf nu zullen we elke eerste donderdag van de maand tussen 12u en 15u een 'kringloopwinkel' openhouden in het lokaal achteraan in LDC Het Begin. Zo verdienen we niet alleen een centje bij ten voordele van De Welvaartkapoen, maar kan iedereen maandelijks eens een kijkje komen nemen en tegen interessante prijzen spullen aankopen, zoals kledij, bloempotjes, boeken, accessoires, vaasjes, versiering en zoveel meer. Langs de andere kant, heb je thuis spullen die je niet meer gebruikt? Dan mag je ze altijd aan ons doneren voor onze nieuwe WVKringloop winkel.

BELANGRIJKE DATA

Sluitingsdagen

Op de volgende dagen zal de hele vzw gesloten zijn:
> Donderdag 21 juli (nationale feestdag)
> Maandag 15 augustus (OLV Hemelvaart)

Speciaal menu

> Op woensdag 13 juli staat er een lekkere barbecue op het menu, voor €18 (€15 omnio) per persoon.
> Op woensdag 24 augustus staan er Zeeuwse mosselen op het menu, voor €18 (€15 omnio) per persoon.

Plaatsen zijn beperkt! Schrijf je nu in bij het onthaal op 02/880.51.57

Voor meer informatie en toelichting kan u altijd terecht in ons Dienstencentrum en u vindt uiteraard ook alle informatie terug achteraan in het krantje. Raadpleeg zeker ook regelmatig onze website, onze facebook pagina, mail ons of bel ons om het laatste nieuws over onze activiteiten en diensten te krijgen. Of spring gewoon eens binnen voor een koffie en een leuke babbel.

Tot binnenkort!

MAANDAG 4 JULI & DINSDAG 9 AUGUSTUS

BINGO NAMIDDAG!

Test je geluk en kom mee met ons BINGO spelen in het dienstencentrum. De 3 beste deelnemers of deelnemsters kunnen leuke prijzen winnen, dus waag zeker je kans en schrijf je nu in.

Afspraak?

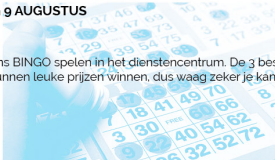
14u in LDC Het Begin

Bijdrage?

€0,50 per kaart

Verplichte inschrijving

Ten laatste 2 dagen voor de activiteit, aan het LDC-onthaal of via telefoon



ELKE DONDERDAG

STOELENGYM

Stoelengym is één van de vele bewegingsvormen om het lichaam soepel en lenig te houden, én de spieren te verstevigen. Op leuke muziek doen we een reeks eenvoudige bewegingsoefeningen op een stoel. Je hoeft niet in topvorm te zijn, iedereen werkt mee naar eigen kunnen.

Er zal geen les zijn op donderdag 21 juli en 18 augustus

Afspraak?

LDC Het Begin, van 10u30 tot 11u30

Bijdrage?

€3,50 per les / een 5-beurtenkaart is te koop aan het onthaal van LDC Het Begin

Verplichte inschrijving

Ten laatste 2 dagen voor de activiteit, aan het LDC-onthaal of via telefoon



WOENSDAG 6 JULI

DAGUITSTAP NAAR MIDDELKERKE

Het is zomer, dus we maken een uitstapje naar zee! Dit jaar gaan we naar Middelkerke. Je kan mee met het busje (vertrek vanuit LDC Het Begin; afspraak om 9u00) of je kan mee met de trein (vertrek vanuit Brussel Zuid; afspraak om 8u30). Ter plaatse genieten we van het strand en/of van een terrasje, en we eten samen een lekkere lunch. In de namiddag is er de mogelijkheid voor een bezoek aan het Zandsculpturenfestival. De terugkeer richting Brussel is voorzien rond 16u30.

Afspraak?

Afspraak in LDC Het Begin om 9u00 voor vertrek rond 9u20 met het busje

Afspraak in Brussel Zuid om 8u30 voor vertrek rond 9u00 met de trein

Bijdrage?

Busje: €21 per persoon indien het busje vol zit

Trein & kusttram: €7,20 (trein heen en terug) + €3,40 per persoon (tram heen en terug)

Toegangsticket Zandsculpturenfestival: €10,50

Consumpties en middagmaal ter plaatse te betalen.

Verplichte inschrijving

Ten laatste 27 juni, aan het LDC-onthaal of via telefoon



MAANDAG 11 JULI

INFOSESSIE "HET GEHEUGEN"

Vraag je je wel eens af hoe je brein werkt of hoe dat het komt dat je sommige dingen zeer goed kan onthouden, maar andere dingen wat minder? Een specialist komt deze namiddag een zeer interessante uitleg geven over hoe ons geheugen werkt en hoe we het kunnen "oefenen" zodat het sterk blijft.

Afspraak?

14u in LDC Het Begin

Bijdrage?

Gratis

Verplichte inschrijving

Ten laatste 4 juli, aan het LDC-onthaal of via telefoon



DINSDAG 12 JULI

MUTSJES BRIEVEN VOOR HET GOEDE DOEL

Helaas leven er nog steeds veel mensen in armoede in België. Om de organisaties te steunen die hier verandering in willen brengen, breien we mutsjes voor de fruitsapjes van "Innocent". Kom je mee doen? We hebben vol in overvloed, maar breng gerust enkele bolletjes (en breinaalden!) mee als je er nog hebt liggen, alles is welkom. Ben je niet zo handig om mutsjes te breien? Er moeten ook pomponnetjes gemaakt worden, dus er is zeker en vast werk genoeg voor iedereen.

Afspraak?

14u in LDC Het Begin

Bijdrage?

Gratis

Verplichte inschrijving

Ten laatste 7 juli, aan het LDC-onthaal of via telefoon



DINSDAG 19 JULI

UITSTAP: FERME NOS PILIFS

We brengen een bezoekje aan "Ferme Nos Pilifs", een beschutte werkplek met een boerderij, een park, een biowinkel en biobakkerij, en een cafetaria. Tijdens ons bezoekje drinken we iets in de cafetaria en kan je iets kopen in het winkeltje. Indien gewenst gaan we ook een kijkje nemen bij de dieren van de boerderij. We vertrekken rond 13u30 in LDC Het Begin en keren terug rond 16u30.

Afspraak?

Vertrek vanuit LDC Het Begin om 13u30

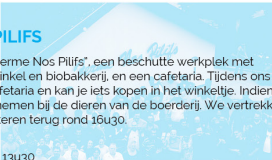
Bijdrage?

Busje: €3 per persoon als het busje vol zit

Eigen consumpties ter plaatse te betalen

Verplichte inschrijving

Ten laatste 12 juli, aan het LDC-onthaal of via telefoon



WOENSDAG 20 JULI & 24 AUGUSTUS

GSM UURTJE

Hulp nodig met je GSM? Wil je foto's doorsturen via WhatsApp of een applicatie installeren? We helpen je graag verder. Boek je individuele 15 min en stel al je vragen.

Afspraak?

Tussen 14u en 15u. Boek jouw individuele 15min bij het onthaal

Bijdrage?

GRATIS

Verplichte inschrijving

Ten laatste 2 dagen voor de activiteit, aan het LDC-onthaal of via telefoon



DINSDAG 26 JULI

BEZOEKJE AAN DE MARKT VAN NINOVE

We bezoeken samen de markt van Ninove! We kuieren er gezellig langs de verschillende kraampjes en maken een kleine pauze voor een koffie of een pintje bier. Als je van plan bent om iets te kopen, vergeet dan zeker geen cash geld en eventueel een handige draagtas. We vertrekken met het busje vanuit LDC Het Begin, afspraak om 8u45. Indien gewenst kunnen we ons ook met de bus verplaatsen.

Afspraak?

Afspraak om 8u45 in LDC Het Begin, vertrek om 9u00 met het busje.

Terugkeer rond 12u00 – 12u30

Bijdrage?

Busje: €5 per persoon als het busje vol zit

Verplichte inschrijving

Ten laatste 19 juli, aan het LDC-onthaal of via telefoon



VRIJDAG 29 JULI

VERJAARDAGSFEEST JULI

Ben of was je jarig in juli? Of vier je graag mee met de jarigen van deze maand, kom dan samen vieren. De jarigen krijgen op vertoon van hun identiteitskaart een dessertje en een leuk kaartje. Ambiance gegarandeerd met leuke muziek!

Afspraak?

Vanaf 14u in LDC Het Begin

Bijdrage?

€4 per persoon voor koffie/thee met een stukje taart

Gratis voor de jarigen van juli

Verplichte inschrijving

Ten laatste 25 juli, aan het LDC-onthaal of via telefoon



DINSDAG 2 AUGUSTUS

UITSTAP CAFÉ KORENBEEK

De Welvaartkapoen baat vanaf nu ook een cafeetje uit in De Korenbeek (Korenbeekstraat 133). Het café is open op dinsdag en donderdag namiddag. Laten we er samen iets gaan drinken! We verplaatsen ons te voet (maximum 15 minuten wandelen) of met het busje indien nodig.

Afspraak?

Vertrek vanuit LDC Het Begin om 13u45

Bijdrage?

Busje: €1,50 per persoon als het busje vol zit

Verplichte inschrijving

Ten laatste 26 juli, aan het LDC-onthaal of via telefoon



DONDERDAG 11 AUGUSTUS

INFOSESSIE: VEILIG OP HET INTERNET

We gaan verder na de vorige sessie van 18 mei. Tijdens deze infosessie behandelen we verschillende onderwerpen zoals facebook, online betalingen en "phishing" e-mails en berichtjes. Het is niet nodig dat je bij de vorige sessie aanwezig was om deel te nemen aan deze sessie, iedereen is welkom! Vraag gerust naar meer informatie bij het onthaal indien je vragen hebt.

Afspraak?

14u in LDC Het Begin

Bijdrage?

€4 per persoon

Verplichte inschrijving

Ten laatste 4 augustus, aan het LDC-onthaal of via telefoon



DINSDAG 16 AUGUSTUS

BEZOEK AAN DE MUSEUMTUIN IN GAASBEEK

We brengen een bezoek aan de prachtige Museumtuin in Gaasbeek. We maken een wandeling door deze schitterende tuin van Eden, we bezoeken de oude fruitbewaarpplaats en de bijenkasten, en we genieten van het mooie uitzicht op het kasteel van Gaasbeek en het Pajottenland. Voor ons vertrek drinken we ter plaatse nog iets samen.

Afspraak?

Vertrek met het busje vanuit LDC Het Begin om 13u30

Bijdrage?

Busje: €3 per persoon als het busje vol zit

Toegang tot de Museumtuin: €4 per persoon

Verplichte inschrijving

Ten laatste 9 augustus, aan het LDC-onthaal of via telefoon



MAANDAG 22 AUGUSTUS

KOOKWORKSHOP: CREATIEF MET KAAS

Deze keer maken we enkele leuke (en lekkere!) hapjes met verschillende soorten kaas. Zo werken we met brie, babybel en geitenkaas. Zoals altijd komt er bij deze workshop geen kookvuur of geen oven aan te pas, en eten we onze zelfgemaakte hapjes gezellig samen op.

Afspraak?

14u in LDC Het Begin

Bijdrage?

€4 per persoon

Verplichte inschrijving

Ten laatste 17 augustus, aan het LDC-onthaal of via telefoon



VRIJDAG 26 AUGUSTUS

VERJAARDAGSFEEST AUGUSTUS

Ben of was je jarig in augustus? Of vier je graag mee met de jarigen van deze maand, kom dan samen vieren. De jarigen krijgen op vertoon van hun identiteitskaart een dessertje en een leuk kaartje. Ambiance gegarandeerd met leuke muziek!

Afspraak?

Vanaf 14u in LDC Het Begin

Bijdrage?

€4 per persoon voor koffie/thee met een stukje taart

Gratis voor de jarigen van augustus

Verplichte inschrijving

Ten laatste 22 augustus, aan het LDC-onthaal of via telefoon



DINSDAG 30 AUGUSTUS

NAMIDDAG PETANQUE IN HET MUZENPARK

Een namiddag samen gezellig petanquen in het Muzenpark! We vertrekken samen te voet (of met het busje, indien nodig) vanuit LDC Het Begin rond 13u45 en we keren terug tussen 16u00 en 16u30. Wij hebben een set beschikbaar, maar breng gerust je eigen set mee als je die hebt!

Afspraak?

Vertrek te voet vanuit LDC Het Begin rond 13u45

Vertrek met het busje vanuit LDC Het Begin om 13u45

Of afspraak om 14u ter plaatse

Bijdrage?

GRATIS

Busje: €1,50 per persoon indien het busje vol zit

Verplichte inschrijving

Ten laatste 24 augustus aan het LDC-onthaal of via telefoon



WOENSDAG 31 AUGUSTUS

INFOSESSIE: SOCIALE CONTACTEN, VRIENDSCHAPPEN EN RELATIES

Het is niet altijd makkelijk om nieuwe contacten te leggen of om vriendschappen te onderhouden. Soms is het makkelijker om je terug te trekken, maar dat voelt toch niet altijd even prettig. Hoe pik je de draad weer op? Hoe versterk je vriendschappen en relaties? Een specialist komt uitleg en tips geven, dus kom zeker eens luisteren. Deze sessie is voor iedereen!

Afspraak?

14u in LDC Het Begin

Bijdrage?

GRATIS

Verplichte inschrijving

Ten laatste 24 augustus aan het LDC-onthaal of via telefoon



UITZICHT VANAF DE HOEK VAN DE BOULEVARD ANSPACH RICHTING DE AUGUSTIJNENKERK, OMSTREKS 1890



juli augustus

Alle betalende activiteiten moeten altijd op voorhand betaald worden. Dit kan in cash (aan het onthaal) of via overschrijving ten laatste 5 dagen voor de activiteit (rekeningnummer: BE55 7340 0961 6244. Communicatie: naam + activiteit).

Wie zijn wij?

vzw De Welvaartkapoen
Ingrid Verhoeven

Directeur

Welvaartvervoer
Greta Vanderlinden

Coördinatie met een ploeg
van chauffeurs

LDC Het Begin
Ingrid Verhoeven
Patricia Vanwetteren
Stefanie Boeckmans
Johan Swerts

Dienstencentrumleidster
Zorgregisseur
Hulpcoördinator (animatie & vorming)
Onthaalmedewerker

De Ateliers
Gwen De Jaeger
Chantal Ngimbi Foko
Latifa Bouzey

Coördinatie
Stylistie
Omkadering retouchediens met een ploeg
van retoucheuses/eurs

Sociale Horeca Het Begin
Greta Vanderlinden

Coördinatie horecaproject met een ploeg van
kok en medewerkers

Welvaartklus
Herni Jacobs

Coördinatie met een ploeg
van klusjesmannen

Wat doen wij?

Beukenootje

**Gratis infoblad van
vzw De Welvaartkapoen.
Indien u het wenst te ontvangen,
gelieve uw gegevens door te geven
aan ons onthaal (ter plaatse,
telefonisch of via e-mail):
onthaal@dewelvaartkapoen.be
02/880.51.57**

Hulp aan huis

Van maandag tot vrijdag op afspraak.

Administratieve hulp

Van maandag tot vrijdag op afspraak.

Pedicuredienst

Om de 2 weken op maandag vanaf
8u30 (enkel op afspraak). Contact via
02/880.51.57.

Kapster

Elke woensdag vanaf 9u (enkel op
afspraak en na duidelijke mededeling
over gewenste handeling). Informatie en
reserveren via 02/880.51.57 Prijs: varieert
naargelang handeling.

Manicure

Elke woensdag (enkel op afspraak).
Reserveren via 02/880.51.57
Prijs: € 5 per beurt.

Retouchediens

Elke woensdag van 11u tot 16u kan je je
retouches binnen brengen in LDC "Het
Begin". Je kan je kledij hier rustig passen
en de retoucheur of de retoucheuse
helpt je graag verder. Informatie via
02/880.51.57. Prijs: varieert naargelang
de reparatie.

Het kostuumatelier

Het kostuumatelier ontwerpt en produceert
nieuwe kleding. Ook als particulier kan
je er terecht voor maatwerk, patronen en
eigen collecties. Bovendien verkopen wij
nu ook eigen accessoires. Informatie over
deze collectie en de prijzen kan u terplekke
krijgen, op tel.nr. 02/412 39 30 of via
deateliers@dewelvaartkapoen.be

Wasserette en strijk

prijs per wasmachine, inclusief drogen:
€ 5,00
prijs strijk : afhankelijk van het stuk:
€ 0,25 tot € 4,50
Leveren of ophalen was en strijk van thuis
naar Het Begin : € 4.
Noteer duidelijk voornaam, naam, adres
en telefoonnummer, alsook de inhoud van
de zak en of het moet gewassen en/of
gestreken worden, vooraleer u uw zak aan
de chauffeur afgeeft. Ook vervoer verplicht
reserveren.

Vervoersdienst

Voor klanten uit Molenbeek en
omliggende gemeenten : € 4 per rit
voor de eerste 5 km en €0,50 voor elke
bijkomende kilometer. Voor klanten uit
andere gemeenten : € 0,50 per km.
Wachttijd van de chauffeur: €6 per
uur of €1,50 per begonnen kwartier.
Reserveren (ruim vooraf) verplicht.
Voor meer info: contacteer ons
via tel.nr. 02/880.51.57 of via mail:
welvaartvervoer@dewelvaartkapoen.be

Begeleiding naar ziekenhuis, vaccinatiecentrum of andere medische afspraken

Enkel op afspraak, van maandag tot
vrijdag prijs : €4 + vervoer + wachttijd
chauffeur (zie puntje vervoersdienst
voor de prijzen)

Boodschappendienst

Momenteel bieden wij geen collectieve
boodschappendienst meer aan
Maar men kan een individuele
boodschappendienst aanvragen
bij onze dienst Welvaartvervoer.
Reserveren verplicht op
tel.nr. 02/880.51.57 of via
welvaartvervoer@dewelvaartkapoen.be

Klusjesdienst

prijs per werkuur : €6 per uur, €1,50
per begonnen kwartier, plus kosten
materiaal, verplaatsingen, vervoer,
btw en eventueel parking. Voor
sommige werkjes is een voorafgaand
bezoek ter plekke misschien
noodzakelijk. Reserveren verplicht
op tel.nr. 02/880.51.57. Voor 'grote'
werken (schilderen, behangen, ...) :
contacteer Bonfix, Tel. 02/410 76 31

Take away maaltijden

Exact dezelfde maaltijden kunnen
ter plekke worden afgehaald aan
dezelfde prijs, op voorwaarde dat
u eigen potjes meebrengt. Wie dat
niet doet, betaalt € 1 extra voor ons
wegwerpmateriaal. Reserveren is
verplicht op tel.nr 02/880/51.57 of via
catering@dewelvaartkapoen.be

WVKringloop

Elke eerste donderdag van de maand
van 12u tot 15u kan je een bezoekje
brengen aan onze kringloopwinkel in
het zaaltje achteraan in het LDC. Je
kan hier terecht voor tweedehands
kledij, kookgerei, boeken,
bloempotjes en zoveel meer, tegen
een zeer interessante prijs. Heb je
thuis spullen die je graag aan ons
doneert? Dat is uiteraard ook
welkom!"

Restaurant

Lekker en gezond eten voor €6,00
of €8,00 voor steak/vis. Warm
eten mogelijk tussen 11u30 en 14u.
Voordelige tarieven enkel voor
inwoners van Molenbeek :
1. Wie ouder dan 65 is en ons
een attest van verhoogde
tegemoetkoming van de mutualiteit
(+ pasfoto) kan voorleggen, betaalt
€4,50 of €6,00
2. Wie jonger dan 65 is en ons een
invaliditeitsattest (+ pasfoto) kan
voorleggen, betaalt €4,50 of €6,00
3. Wie ons een bewijs van uitkering
door het OCMW van Molenbeek
(+ pasfoto) kan voorleggen, kan
een aantal keren per maand gratis
komen eten. Reserveren verplicht
op tel.nr. 02/880.51.57 of via
catering@dewelvaartkapoen.be

Maaltijden aan huis

Levering aan huis van dezelfde maal-
tijden voor € 1,25 extra. We vragen
een waarborg van € 50 voor het
materiaal. Neem contact met ons op
voor een eerste bestelling.
Bestel je occasioneel of wens je
de waarborg niet te betalen, zijn
wij genoodzaakt €1 extra aan te
rekenen per maaltijd (voor het
wegwerpmateriaal).

Stoelengym

Elke donderdag van 10u30 tot 11u30
in LDC Het Begin. De eerste les is
gratis, nadien betaal je €3,50 per
les. Een 5-beurentenkaart is te koop
aan het onthaal bij LDC Het Begin.
Inschrijven verplicht op tel.nr.
02/880.51.57

Lokaal dienstencentrum Het Begin

**Een lokaal dienstencentrum (LDC) heeft als opdracht hulpbehoevenden te
helpen in het zo lang mogelijk zelfstandig blijven leven en wonen. We bieden
diensten (zowel in Het Begin als aan huis) en activiteiten aan om dit te realiseren.**

**Beginjensstraat 65
1080 Sint-Jans-Molenbeek
02 880 51 57
dienstencentrum@dewelvaartkapoen.be
Elke werkdag open van 9u30 tot 16u30**

Sociale Horeca Het Begin

**Beginjensstraat 65
1080 Sint-Jans-Molenbeek
02/880 51 57
catering@dewelvaartkapoen.be**

Elke werkdag kan je komen eten in ons restaurant van 11u30 tot 14u00

Welvaartvervoer

**02/880 51 57
welvaartvervoer@dewelvaartkapoen.be
Elke werkdag bereikbaar
van 9u00 tot 17u00**

Welvaartklus

**02/880 51 57
dienstencentrum@dewelvaartkapoen.be**

De Ateliers

**Sint-Mariastraat 41
1080 Sint-Jans-Molenbeek
02 412 39 30
deateliers@dewelvaartkapoen.be**

**Elke werkdag telefonisch bereikbaar
van 9u00 tot 17u00**

**U kan dit Beukenootje ook online consulteren op
www.dewelvaartkapoen.be**

Klachten of suggesties?

Neem contact op met ingrid.verhoeven@dewelvaartkapoen.be of
met ons personeel ter plaatse. Wij behandelen je klacht zo
snel mogelijk.

sport  **brussel**



Vormgeving : stevenvanbossche@gmail.com