



BEUKENOOTJE

BELANGRIJKE DATA

2^e editie van het Culinair Banket:

- > zaterdag 29 oktober (avond)
- > zondag 30 oktober (middag)

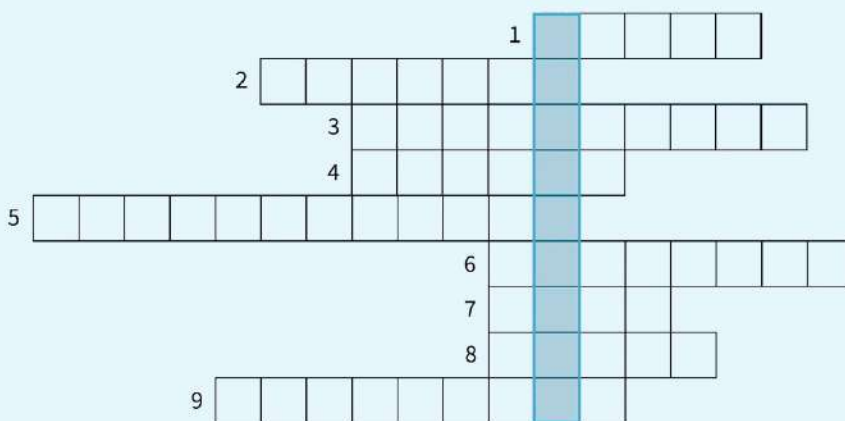
BELANGRIJKE MEDEDELINGEN

Beste gebruikers, beste klanten,

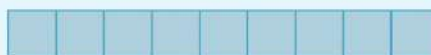
De zomer zit er op en we hebben alweer enkele leuke uitstapjes achter de rug! Zo spendeerden we een dagje aan zee, gingen we naar de markt van Ninove en bezochten we de museumtuin in Gaasbeek. Voor september en oktober staan er ook weer toffe en leerrijke excursies op de agenda. Kijk zeker op de middelste pagina van het krantje voor alle uitstapjes en activiteiten in ons Lokaal Dienstencentrum.

Daarnaast houden we sinds kort ook een cafétje open in de Korenbeekstraat 133. Jullie zijn elke dinsdag en donderdag namiddag (van 14u tot 17u) welkom in Café Korenbeek, voor een gezellig drankje of om met de kaarten te spelen op het terras onder de boom. Bij regen kunnen jullie natuurlijk ook rustig binnen zitten. Het is slechts 10 minuten wandelen van LDC Het Begin!

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!



Vraag je



bij je arts!

1. Besmettelijke ziekte die ieder jaar opnieuw opduikt?
2. In welke maand start het griepvaccinatie seizoen?
3. Hoe kan je jezelf beschermen tegen griep?
4. In welk seizoen duikt de griep ieder jaar op?
5. Tijdens hun ... laten vrouwen zich beter vaccineren tegen griep.
6. Waar koop je het griepvaccin?
7. Wie schrijft jouw griepvaccin voor?
8. Wat is griep?
9. Wanneer moet je het griepvaccin herhalen?

Bescherm jezelf, laat je vaccineren tegen griep.
www.laatjevaccineren.be

ELKE DONDERDAG
STOELENGYM

Stoelengym is één van de vele beweegvormen om het lichaam soepel en lenig te houden, en 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 zit geen les zijn op donderdag 22 september

Afspraak?
LDC Het Begin van 10u30 tot 11u30

Bijdrage?
€1,50 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 7 SEPTEMBER
WANDELING LAERBEEKBOS

We maken samen een leuke wandeling in Laerbeekbos (1,5 – 2 kilometer) en maken afhalen we samen iets op het terras van de Chalet van Laerbeek. We vertrekken met het busje vanuit LDC Het Begin rond 13u30. De terugrit is voorzien rond 15u30, zodat we ten laatste rond 17u terug in Molenbeek zijn.

Afspraak?
Vertrek vanuit LDC Het Begin om 13u30 met het busje

Bijdrage?
Busje: €2 per persoon indien het busje vol zit
Consumpties zijn ter plaatse te betalen

Verplichte inschrijving
Ten laatste 5 september, aan het LDC-onthaal of via telefoon

MAANDAG 12 SEPTEMBER
KOUSSENVERKOOP "STEUN DE WELVAARTKAPOEN"

Sinds kort zijn we gestart met een kousenverkoop waarmee iedereen De Welvaartkapoentje kan steunen. Per verkocht paar kousen krijgt de vzw €3. We stellen heel verschillende soorten kousen aan jullie voor en jullie mogen dan ook meteen een bestelling plaatsen als jullie geïnteresseerd zijn. De prijs van de kousen start vanaf €8,50 per paar.

Afspraak?
12u in LDC Het Begin

Bijdrage?
Afhankelijk van je aankoop (niet verplicht)

Verplichte inschrijving
Ten laatste 5 september, aan het LDC-onthaal of via telefoon

WOENSDAG 14 SEPTEMBER
UITSTAP: FERME NOS PILIFS

Na de hittegolf in juli waardoor onze uitstap wordt uitgesteld, doen we een zoezing om naar 'Ferme Nos Pilifs' te gaan! Ferme Nos Pilifs is een beschutte werkplek met een boerderij, een park, een bowlingbaan, badskookerij, en een cafetaria. Tijdens onze bezoeken drinken we iets in de cafetaria en zijn je iets kopen in het winkeltje. 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 7 september, aan het LDC-onthaal of via telefoon

MAANDAG 19 SEPTEMBER
KOOKWORKSHOP: ZELF PANNENKOEKEN MAKEN

Eet je graag pannenkoeken met suiker of zout? Of graag met rozijnen of appeljes? Het maakt niet uit, want je kan vandaag je pannenkoeken zelf maken! Je hoeft zelf niets mee te brengen, wij zorgen voor alle ingrediënten en een bakplaat om te bakken.

Afspraak?
12u in LDC Het Begin

Bijdrage?
€4 per persoon

Verplichte inschrijving
Ten laatste 12 september, aan het LDC-onthaal of via telefoon

WOENSDAG 21 SEPTEMBER
BINGO NAMIDDAG!

Toet je geluk en kom mee met ons BINGO spelen in het dienstencentrum. De 6 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

DINSDAG 27 SEPTEMBER
KNUTSELNAMIDDAG: GROOT BORDUREN

Bij een lekker taagje koffie gaan we gezellig samen borduren! De borduurwerkjes en de galletjes zijn extra groot, dus iedereen kan makkelijk deelnemen. Uiteraard zullen we de werkjes niet afnemen op 1 namiddag, dus je mag het gewild mee naar huis nemen om verder of te maken. Maar we helpen je graag op weg tijdens deze namiddag.

Afspraak?
14u in LDC Het Begin

Bijdrage?
€2 per persoon, inclusief een taagje koffie of thee

Verplichte inschrijving
Ten laatste 21 september, aan het LDC-onthaal of via telefoon

VRUJDAG 30 SEPTEMBER
VERJAARDAGSFEEST SEPTEMBER

Ban of was je jarig in september? Of vier je graag mee met de jarigen van deze maand, kom dan samen vieren. De jarigen krijgen op vertoon van hun geboortedaatar een aersorje op een leuk kaartje. Ambiance gegarandeerd met leuke muziek!

Afspraak?
Vanaf 14u in LDC Het Begin

Bijdrage?
€4,50 per persoon voor koffie/thee met een stukje taag

Verplichte inschrijving
Ten laatste 25 september, aan het LDC-onthaal of via telefoon

MAANDAG 3 OKTOBER
JAARMARKT DILBEEK

Het is jaarmarkt in Dilbeek! Laten we samen een kijkje gaan nemen, gezellig over de markt wandelen en samen een glas drinken. We vertrekken samen met het busje vanuit LDC Het Begin om 13u30. We keren terug richting Brussel rond 16u30.

Afspraak?
Vertrek vanuit LDC Het Begin om 13u30

Bijdrage?
Busje: €2,50 per persoon als het busje vol zit
Consumpties of persoonlijke aankopen ter plaatse te betalen

Verplichte inschrijving
Ten laatste 25 september, aan het LDC-onthaal of via telefoon

VRUJDAG 7 OKTOBER
INFOSESSIE: VEILIG OP HET INTERNET

We gaan verder met de sessies om veilig op het internet te navigeren. Tijdens deze derde sessie zal Mary Ann het hebben over online bankieren en het verbeteren van online bestellingen op een veilige manier. Iedereen is welkom met al zijn of haar vragen. Het is niet nodig om de vorige 2 sessies ook gevolgd te hebben.

Afspraak?
14u in LDC Het Begin

Bijdrage?
€4 per persoon

Verplichte inschrijving
Ten laatste 3 oktober, aan het LDC-onthaal of via telefoon

DINSDAG 11 OKTOBER
HOGER, LAGER!

We maken 2 groepen en spelen het bekende spelletje "Hoger, Lager!". Een leuke quiz, gecombineerd met een strategisch kaartspel. Het winnende team krijgt een leuke prijs mee naar huis.

Afspraak?
14u in LDC Het Begin

Bijdrage?
€0,50 per persoon, per spel

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

WOENSDAG 12 OKTOBER
UITSTAP: TRAINWORLD (IN SCHAARBEEK)

We brengen een bezoek aan het trainmuseum in Schaarbeek. Momenteel loopt er een speciale expositie over de prachtige koninklijke treinen, wat een bezwike aan het museum zeker de moeite waard maakt. We vertrekken samen met het busje vanuit LDC Het Begin om 13u30. Een toegangskaartje kost €15. We keren terug rond 16u15 aankomst aan LDC Het Begin rond 17u00.

Afspraak?
Vertrek vanuit LDC Het Begin om 13u30 met het busje

Bijdrage?
Busje: €2,50 per persoon als het busje vol zit
Inkom: €13 per persoon

Verplichte inschrijving
Ten laatste 4 oktober, aan het LDC-onthaal of via telefoon

MAANDAG 17 OKTOBER
NAMIDDAG BOWLING

We gaan bowlen! Dit is de beste bezwike voor en gooi alle kegels om. We spenderen de namiddag in Bowlingmaster (achter de begraafplaats van Molenbeek). Voor €7 per persoon mogen we 2 partijen bowlen, krijgen we aangepaste schoenen en krijgen we elk 1 drankje. We vertrekken samen aan LDC Het Begin om 13u45 met het busje (voor €1,50 per persoon) om 13u30 te voet (15 min stappen).

Afspraak?
Vertrek met het busje vanuit LDC Het Begin om 13u45

Bijdrage?
Vertrek te voet vanuit LDC Het Begin om 13u30

Bijdrage?
Busje: €1,50 per persoon als het busje vol zit
Bowling: €7 per persoon (voor 2 partijen + schoenen + 1 drankje)
Consumpties ter plaatse te betalen

Verplichte inschrijving
Ten laatste 10 oktober, aan het LDC-onthaal of via telefoon

WOENSDAG 19 OKTOBER
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 25 min en stel 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 25 OKTOBER
KNUTSELNAMIDDAG: HALLOWEENVERSIERING

Op 31 oktober is het Halloween! We gaan samen grizen en maken leuke versiering voor bij je thuis. Je hoeft niets mee te brengen, alleen je goede humeur en een goede dosis knutsel-geest. Er is geen enkele voorkeursverkie!

Afspraak?
14u in LDC Het Begin

Bijdrage?
€2 per persoon

Verplichte inschrijving
Ten laatste 19 oktober, aan het LDC-onthaal of via telefoon

DONDERDAG 27 OKTOBER
VERJAARDAGSFEEST OKTOBER

Ban of was je jarig in oktober? Of vier je graag mee met de jarigen, kom dan samen vieren. De jarigen krijgen op vertoon van hun geboortedaatar een kaartje, een leuk kaartje en hun foto afgeprint op papier. Ambiance gegarandeerd met leuke muziek!

Afspraak?
Vanaf 14u in LDC Het Begin

Bijdrage?
€4,50 per persoon voor koffie/thee met een stukje taag

Verplichte inschrijving
Ten laatste 21 oktober, aan het LDC-onthaal of via telefoon

ZATERDAG 29 OKTOBER (AVOND)
ZONDAG 30 OKTOBER (MIDDAG)
2E EDITIE VAN HET CULINAIR BANKET

Meer informatie volgt later.

september oktober

Alle betalende activiteiten moeten vóór op voorhand betaald worden. Dit kan in cash aan het onthaal of via overschrijving ten laatste 5 dagen voor de activiteit. Inhoudingsnummer: 0855 7340 0961. Contact: Communicatie team + activiteiten



Wie zijn wij?

vzw De Welvaartkapoen
Ingrid Verhoeven

Directeur

LDC Het Begin

Ingrid Verhoeven
Patricia Vanwetteren
Stefanie Boeckmans
Johan Swerts

Dienstencentrumleidster
Zorgregisseur
Hulpcoördinator (animatie & vorming)
Onthaalmedewerker

Sociale Horeca Het Begin

Greta Vanderlinden

Coördinatie horecaproject met een ploeg van kok en medewerkers

Welvaartvervoer

Greta Vanderlinden

Coördinatie met een ploeg van chauffeurs

De Ateliers

Gwen De Jaeger
Chantal Ngimbi Foko
Latifa Bouzeyya

Coördinatie
Styliste
Omkadering retouchediens met een ploeg van retoucheuses/eurs

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 perbeurt.

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 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. Wachtijd 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 + wachtijd 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

Café Korenbeek

Elke dinsdag en donderdag namiddag van 14u tot 17u te Korenbeekstraat 133, voor een gezellig drankje op het terras. Iedereen is ook welkom om met de kaarten te spelen.

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 maaltijden 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 hulpbehoevendenden 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.

Bejijnenstraat 65
1080 Sint-Jans-Molenbeek
02 880 51 57
dienstencentrum@dewelvaartkapoen.be

Elke werkdag open van 9u30 tot 16u30

Sociale Horeca Het Begin

Bejijnenstraat 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

