



De Welvaartkapoen

SEPTEMBER
OKTOBER
2023



PB-PP
BELGIE(N)-BELGIQUE

BEUKENOOTJE

TWEEMAANDELIJKS
KRANTJE VAN
VZW DE WELVAARTKAPOEN

HULP- EN NOODNUMMERS

Ambulance of Brandweer	112
Politie	101
Antigifcentrum	070 24 52 45

Wachtdiensten

Huisartsen Brussel	02 201 22 22
Apothekers	0903 99 000
Tandartsen	0903 39 969

Gemeentelijke diensten

Hygiëne en veiligheid woningen	02 412 12 60
Bemiddeling (burenruzie, huurders, ...)	02 412 01 84
Diefstalpreventie	02 422 06 04
ociale Dienst Gemeente Molenbeek	02 421 04 85

Nuttige telefoonnummers Molenbeek

Lokale Politie Molenbeek Centrum	02 412 12 12
Lokale Politie Molenbeek Mettewie	02 412 64 00
Net Brussel (vuilnis)	0800 98 181
Anti-Tag cel (graffiti op je gevel?)	0800 91 070

Gezondheid en sociale bijstand

Cardstop (bankkaart kwijt/gestolen?)	078 170 170
Home Info (info woonzorgcentra, serviceflats, ...)	02 511 91 20
Kankerlijn (luisterend oor, advies, ...)	0800 35 445
Teleonthaal (voor een vrijblijvend gesprek)	106
Vragen rond geweld of mis(be)handling	1712
Zelfmoordpreventie (praten over zelfdoding)	1813
Vragen rond Alzheimer	0800 15 225
Zorglijn (zorg aan huis, opvang)	078 15 34 00
Vragen rond Diabetes	0800 96 333
LEIFlijn (vragen rond levenseinde)	078 15 11 55
Handitel (info rond handicap)	0800 98 799

BELANGRIJKE MEDEDELINGEN

Beste gebruikers, beste klanten,

Hopelijk hebben jullie net zoals wij genoten van een fantastische zomer! Buiten enkele dagen met stevige regen, mogen we al bij al niet klagen en hebben we een zonnige zomer achter de rug. Nu is het tijd om ons weer klaar te maken voor de herfst. Maar niet getreurd! We hebben weer geweldige activiteiten en uitstapjes voor u op de agenda gezet. Zo hebben we bijvoorbeeld een daguitstap naar Ieper gepland, een rondleiding in de wijnkelder van Soniën en een bezoek aan het Brussels Design Museum. Verder kan u ook komen meesmulen van heerlijke Mosselen op 25 september en een Halloween menu op 31 oktober. Schrijf u zeker tijdig in, want de plaatsen zijn beperkt! Meer informatie en alle andere activiteiten kan u terugvinden binnenin dit krantje.

Deze informatie kan u ook terugvinden op onze facebookpagina of op onze website. Inschrijven is verplicht voor alle activiteiten en kan via 02/880.51.57 of via dienstencentrum@dewelvaartkapoen.be.

Voor extra informatie en toelichting over onze verschillende diensten bent u steeds welkom in ons Dienstencentrum en vindt u uiteraard ook alle informatie terug achteraan in het krantje.

Raadpleeg zeker ook regelmatig onze website, onze facebookpagina, of mail of bel ons om het laatste nieuws over onze activiteiten en diensten te krijgen. Of spring gewoon eens binnen voor koffie of thee, en een gezellige babbel.

Tot binnenkort!

BELANGRIJKE DATA

Afscheidsfeestje Henri (pensioen)

Donderdag 7 september vanaf 15u00 in LDC Het Begin

Speciale menu's

Maandag 25 september: MOSSELEN (€19 / €16 VHT)

Dinsdag 31 oktober: HALLOWEEN MENU (€19 / €16 VHT)

Wie zijn wij?

vzw De Welvaartkapoen

Ingrid Verhoeven

Directeur

LDC Het Begin

Ingrid Verhoeven

Stefanie Boeckmans

Johan Swerts

Joachim Ballaux

Dienstencentrumleidster

Hulpcoördinator (animatie & vorming)

Onthaalmedewerker

Communicatiemedewerker

Sociale Horeca Het Begin

Manuel Gonstas

Coördinatie horecaproject met een ploeg van kok en medewerkers

Welvaartvervoer

Damien Couturier

Latifa Bouzeya

Coördinatie met een ploeg van chauffeurs
Administratie en facturatie

De Ateliers

Gwen De Jaeger

Chantal Ngimbi Foko

Latifa Bouzeya

Coördinatie

Styliste

Omkadering retouchedienst met een ploeg van retoucheuses/eurs

Welvaartklus

Henri 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.

Retouchedienst

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 € 1 voor elke bijkomende kilometer.. Voor klanten uit andere gemeenten : € 1 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 : €6 + 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: €10 per uur (€7 voor mensen met een verhoogde tegemoetkoming) en €2,50 (€1,75) per begonnen kwartier, plus kosten materiaal, verplaatsingen, vervoer, btw en eventueel parking. Voor sommige werkjes is een voorafgaand bezoek ter plaatse misschien noodzakelijk. Reserveren verplicht op tel.nr. 02/880.51.57. Voor 'grote' werken (schilderen behangen, ...): contacteer Bonifex op 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

Restaurant

Een lekker en gezond dagmenu aan €7,50. Voor steak of vis betaal je €9,50. Warm eten is mogelijk tussen 11u30 en 14u00. Voordelige tarieven enkel voor inwoners van Molenbeek:

1. Wie ouder is dan 65 en ons een attest van verhoogde tegemoetkoming van de mutualiteit (+ pasfoto) kan voorleggen, betaalt €5,50 of € 7,00
2. Wie jonger is dan 65 en ons een invaliditeitsattest (+ pasfoto) kan voorleggen, betaalt €5,50 of €7,00
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 € 1,50. We vragen een waarborg van €7 0 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 genooddaakt € 1,20 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.

Begijnenstraat 65

1080 Sint-Jans-Molenbeek

02 880 51 57

dienstencentrum@dewelvaartkapoen.be

Elke werkdag open van 9u30 tot 16u30

Sociale Horeca Het Begin

Begijnenstraat 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

 brussel



 Vlaanderen
verbeelding werkt

ELKE WOENSDAG

KAARTNAMIDDAG

Elke woensdag namiddag is iedereen welkom om gezellig mee met de kaarten te komen spelen. Maar kaarten kan eigenlijk elke dag, stel gerust zelf een ploegje samen!

Afspraak?
LDC Het Begin, vanaf 13u30
Bijdrage?
Gratis.
Inschrijven niet nodig



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.

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



MAANDAG 4 SEPTEMBER

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



WOENSDAG 5 JULI EN 2 AUGUSTUS – GSM-UURTJE

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



DONDERDAG 7 SEPTEMBER

AFSCHIDSFEESTJE HENRI

Henri, de verantwoordelijke van onze poets- en klusploeg gaat op pensioen na 13 jaar dienst bij onze vzw. We zullen hem enorm hard missen en willen hem dan ook niet zomaar in stilte laten vertrekken. Komen jullie mee vieren en Henri uitzwaaien? De festiviteiten starten om 15u.

Afspraak?
15u in LDC Het Begin
Bijdrage?
Gratis
Verplichte inschrijving
Ten laatste1 september, aan het LDC-onthaal of via telefoon



DINSdag 12 SEPTEMBER

KNUTSELEN MET BIERVILTJES

Bierviltjes zijn multifunctioneel. Natuurlijk kan je je glas erop zetten, waarvoor ze oorspronkelijk ontworpen zijn, maar je kan ze ook onder een wiebelende tafelpoot steken. Maar wist je dat je er ook leuke dingen mee kan knutselen? Schrijf je nu in voor onze gezellige knutselnamiddag en ontdek wat bierviltjes nog allemaal in hun mars hebben.

Afspraak?
14 u in LDC Het Begin
Bijdrage?
€4 per persoon (inclusief een tasje koffie of thee)
Verplichte inschrijving
Ten laatste 7 september, aan het LDC-onthaal of via telefoon



DONDERDAG 14 SEPTEMBER EN 12 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 15 min en stel al je vragen.

Afspraak?
Tussen 14u en 15u. Boek jouw individuele 15 min bij het onthaal
Bijdrage?
Gratis
Verplichte inschrijving
Ten laatste 2 dagen voor de activiteit, aan het LDC-onthaal of via telefoon



MAANDAG 18 SEPTEMBER

VEILIG ONLINE SURFEN: STEL JOUW VRAGEN AAN MARY ANN!

Schrijf je nu in voor deze interactieve sessie over veilig online surfen en stel al je vragen aan Mary Ann. Moet je bijvoorbeeld snel een betaling in orde brengen, maar ben je niet thuis en wil je dit toch op een veilige manier tot een goed einde brengen? Of heb je een email gekregen met de boodschap dat je €10.000 hebt gewonnen, maar vertrouw je het zaakje niet helemaal? Stuur ons als jouw vragen op voorhand op (ten laatste 8 september) zodat Mary Ann ze kan voorbereiden, en krijg zo een duidelijk antwoord op al jouw vragen.

Afspraak?
14u in LDC Het Begin
Bijdrage?
€4 per persoon
Verplichte inschrijving
Ten laatste 14 september,, aan het LDC-onthaal of via telefoon



VRIJDAG 22 SEPTEMBER

DAGUITSTAP IEPER

Wie "Ieper" zegt, zegt ook "Wereldoorlog I". We brengen een bezoek aan de prachtige stad, enkele herdenkingsmonumenten, het In Flanders Fields Museum en enkele begraafplaatsen. We sluiten de dag af met The Last Post om 20u00, het dagelijkse eerbetoon aan alle gesneuvelden. Een traditie die al sinds 1928 in stand wordt gehouden. We vertrekken in LDC Het Begin om 10u30. Zowel 's middags als 's avonds eten we samen iets in de stad. De terugkomst in Brussel is voorzien omstreeks 22u00.

Afspraak?
10u00 in LDC Het Begin voor vertrek om 10u30
Bijdrage?
Busje: €22 per persoon
Inkom "In Flanders Fields" Museum: €10 per persoon
Verplichte inschrijving
Ten laatste 12 september,, aan het LDC-onthaal of via telefoon



MAANDAG 25 SEPTEMBER

MOSSELEN SMULLEN

Het is mosselseizoen! Deze middag serveren we in ons restaurant lekkere mosselen, maar wees er snel bij want de plaatsen zijn beperkt. Je kan je inschrijven tot 15 september. Betalingen gebeuren ook vooraf via overschrijving of in het restaurant (cash of bancontact).

Afspraak?
12u00 in LDC Het Begin
Bijdrage?
€19/€16 (VHT)
Verplichte inschrijving
Ten laatste 15 september,, aan het LDC-onthaal of via telefoon



DONDERDAG 28 SEPTEMBER

VERJAARDAGSFEEST SEPTEMBER

Ben of was je jarig in september? Of vier je graag mee met de jarigen, kom dan samen vieren. De jarigen krijgen op vertoon van hun identiteitskaart een gratis dessertje. 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 september
Verplichte inschrijving
Ten laatste 25 september, aan het LDC-onthaal of via telefoon



MAANDAG 2 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?
€2 per persoon
Verplichte inschrijving
Ten laatste 2 dagen voor de activiteit, aan het LDC-onthaal of via telefoon



DONDERDAG 5 OKTOBER

NAMIDDAG BEZOEK AAN DE WIJNKELDERS SONIËN

Vandaag brengen we een bezoek aan de Wijnkelders van Soniën in Overijse. We krijgen een rondleiding met uitleg en mogen een bezoekje brengen aan de historische museumruimte. We eindigen met een kleine degustatie. Afspraak voor vertrek vanuit LDC Het Begin om 13u30. De terugkeer is voorzien omstreeks 16u30.

Afspraak?
Vertrek om 13u30 vanuit LDC Het Begin
Bijdrage?
Busje: € 6 per persoon
Rondleiding, inclusief 1 degustatie: €5 per persoon
Verplichte inschrijving
Ten laatste 25 september, aan het LDC-onthaal of via telefoon



MAANDAG 9 OKTOBER

KOOKWORKSHOP: MUMMIE-BROODJES

Het is bijna Halloween en we gaan lekker griezelen tijdens deze kookworkshop! We maken een gekke variatie op het typische worstenbroodje waardoor ze op mummies lijken. Ben je benieuwd? Schrijf je nu in!

Afspraak?
14u00 in LDC Het Begin
Bijdrage?
€ 4 per persoon
Verplichte inschrijving
Ten laatste 2 dagen voor de activiteit, aan het LDC-onthaal of via telefoon



DINSdag 17 OKTOBER

CAFÉ GOURMANT / BABELNAMIDDAG EN CENTRUMRAAD

Een gezellige namiddag om wat bij te praten, elkaar beter te leren kennen of een potje te kaarten, en dat met koffie of thee met enkele lekkernijen erbij!

Afspraak?
14u in LDC Het Begin
Bijdrage?
Café Gourmant: €4 per persoon
Verplichte inschrijving
Ten laatste 2 dagen voor de activiteit, aan het LDC-onthaal of via telefoon



VRIJDAG 20 OKTOBER

NAMIDDAG BEZOEK: DESIGN MUSEUM BRUSSELS

We brengen een bezoek aan het Design Museum in Brussel (vlakbij het Atomium). Met verschillende tentoonstellingen verkent het Design Museum allerlei gebieden van designcreatie en de impact ervan op de maatschappij en ons dagelijks leven. We vertrekken vanuit LDC Het Begin om 13u30 en voorzien de terugkeer rond 17u00.

Afspraak?
13u30 in LDC Het Begin
Bijdrage?
Vervoer: €2,50 per persoon
Toegang Museum: €8 per persoon
Verplichte inschrijving
Ten laatste 13 oktober, aan het LDC-onthaal of via telefoon



MAANDAG 23 OKTOBER

KNUTSELNAMIDDAG: HALLOWEEN

We blijven in het thema Halloween en knutselen samen enkele leuke Halloween versieringen. Schrijf je nu in voor deze gezellige namiddag. Voorkennis is niet vereist.

Afspraak?
14u in LDC Het Begin
Bijdrage?
€4 per persoon
Verplichte inschrijving:
Ten laatste 17 oktober, aan het LDC-onthaal of via telefoon



DONDERDAG 26 OKTOBER

VERJAARDAGSFEEST OKTOBER

Ben of was je jarig in oktober? Of vier je graag mee met de jarigen, kom dan samen dansen. De jarigen krijgen op vertoon van hun identiteitskaart een gratis dessertje. 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 oktober
Verplichte inschrijving
Ten laatste19 oktober aan het LDC-onthaal of via telefoon



DINSdag 31 OKTOBER

HALLOWEENMENU

Het is Halloween! Onze keuken maakt weer een heerlijk (maar griezelig) menu voor jullie klaar, maar wees er snel bij want de plaatsen zijn beperkt. Je kan je inschrijven tot 20 oktober Betalingen gebeuren ook vooraf via overschrijving of in het restaurant (cash of bancontact).

Afspraak?
12u00 in LDC Het Begin
Bijdrage?
€19/€16 (VHT)
Inschrijving?
Ten laatste 20 oktober, aan het LDC-onthaal of via telefoon



Expo 58: USA gebouw



september oktober

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 (rekening-nummer: BE55 7340 0961 6244. Communicatie: naam + activiteit).