



De Welvaartkapoen

**JULI
AUGUSTUS
2023**


PB-PP
BELGIË(N) - BELGIQUE

TWEEMAANDELIJKS
KRANTJE VAN
VZW DE WELVAARTKAPOEN

BEUKENOOTJE

BELANGRIJKE MEDEDELINGEN

Beste gebruikers, beste klanten,

Nu de zomer écht in het land is, het zonnetje al wat vaker schijnt en de bloemen in volle bloei staan, kunnen we niet anders dan de energie en kracht van onze natuur te herontdekken door een tal van toffe zomerse activiteiten te organiseren. Zo gaan we bijvoorbeeld op 11 juli naar Sluis, maken we strandbloemen op 13 juli en plannen we een barbecue op 18 juli. Daarnaast zijn er in augustus ook een aantal leuke uitstappen en activiteiten op onze agenda. Dus kijk zeker snel binnenin het krantje voor de volledige agenda.

Naast al dit zomerse nieuws en toffe vooruitzichten, moeten we spijtig genoeg ook een prijsstijging aankondigen voor onze vervoersdienst. De vaste prijs van €4 voor de eerste 5 kilometer blijft, maar elke bijkomende kilometer zal vanaf 1 juli opgetrokken worden naar €1. We hopen dat jullie begrijpen dat de permanente hoge brandstofprijzen het ons niet makkelijk maken om uit de kosten te raken. Vandaar dat we deze beslissing, spijtig genoeg, moeten maken. Als u hierover vragen heeft, aarzel dan zeker niet om ons te contacteren.

Alle informatie kan u 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

Sluitingsdagen

Vrijdag 21 juli 2023 (Nationale Feestdag)

Speciale menu's

BBQ Dinsdag 18 juli (€19 / €16 VHT)

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 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.

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



DINSDAG 4 JULI

BINGO NAMIDDAG!

Test je geluk en kom mee met ons BINGO spelen in het dienstencentrum. De 3 beste deelnemers of deelneemsters 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



DINSDAG 11 JULI

KNUTSELNAMIDDAG: STRANDBLOEMEN MAKEN

Deze middag gaan we strandbloemen maken! Deze bloemen uit crépepapier worden traditiegetrouw gemaakt door oma's en tantes voor hun kleinkinderen, die ze dan vervolgens verkopen voor kleine scheepjes. Wist je dat er sinds 1820 strandbloemen aan onze Belgische kust worden verkocht in nult voor scheepjes? Laat je verrassen door de frisse, felle kleuren. Voorkennis is niet vereist en al het materiaal wordt voorzien!

Afspraak?
Vanaf 14 u in LDC Het Begin
Bijdrage?
€4 per persoon
Verplichte inschrijving
Ten laatste 5 juli, aan het LDC-onthaal of via telefoon



VRIJDAG 14 JULI

DAGUITSTAP: SLUIS

We brengen een bezoek aan het gezellige stadje Sluis, net over de grens in Nederland. We lunchen samen in het centrum van Sluis en voor wie wil, staat er in de namiddag een bezoek aan het Belfort van Sluis op het programma. We vertrekken 's morgens vanuit LDC Het Begin om 9u30 en keren terug om 16u30. De aankomst in Brussel wordt voorzien rond 18u00.

Afspraak?
9u30 in LDC Het Begin
Bijdrage?
Busje: €25 per persoon
Bezoek Museum Belfort van Sluis: €3,50 per persoon
Eigen consumpties en aankopen ter plaatse te betalen
Verplichte inschrijving
Ten laatste 5 juli, aan het LDC-onthaal of via telefoon



MAANDAG 17 JULI

VEILIG OP HET INTERNET: MAKEN EN BEHEREN VAN EEN GRATIS EMAIL ADRES

Je kan op een eenvoudige manier en gratis een email-adres aanmaken. Maar hoe doe je dat precies? En welke stappen moet je doen om deze goed te beheren zowel op pc als op je smartphone? Mary-Ann legt het met veel plezier voor je uit!

Afspraak?
14u in LDC Het Begin
Bijdrage?
€4 per persoon
Verplichte inschrijving
Ten laatste 10 juli, aan het LDC-onthaal of via telefoon



DINSDAG 18 JULI

BBQ

Maak je klaar voor een heerlijke, zomerse BBQ! Deze middag serveren we in ons restaurant een lekkere BBQ, maar wees er snel bij want de plaatsen zijn beperkt. Je kan je inschrijven tot 10 juli. Betalingen gebeuren ook vooraf via overschrijving of in het restaurant (cash of bancontact).

Afspraak?
14 u in LDC Het Begin
Bijdrage?
€19/€16 (VHT)
Verplichte inschrijving
Ten laatste 10 juli, aan het LDC-onthaal of via telefoon



DINSDAG 25 JULI

CAFÉ GOURMANT / BABELNAMIDDAG

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?
14u00 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



DONDERDAG 27 JULI

VERJAARDAGSFEEST JULI

Ben of was je jarig in juli? Of vier je graag mee met de jarigen, kom dan samen vieren. De jarigen krijgen op verzoek 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 juli
Verplichte inschrijving
Ten laatste 21 juli, aan het LDC-onthaal of via telefoon



VRIJDAG 28 JULI

NAMIDDAG UITSTAP NAAR TAVERNE 'KLEIN NEDERLO'

Vandaag brengen we een bezoek aan Taverne Klein Nederlo. We spenderen een gezellige namiddag op het terras met een hapje en een drankje naar keuze. Hopelijk is de zon ook weer van de partij!

Afspraak?
Vertrek om 13u30 vanuit LDC Het Begin
Bijdrage?
Busje: €4 per persoon
Verplichte inschrijving
Ten laatste 21 juli, aan het LDC-onthaal of via telefoon



DINSDAG 1 AUGUSTUS

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



MAANDAG 7 AUGUSTUS

DAGUITSTAP: HALVE MAAN DIEST

We spenderen de dag in het provinciedomein Halve Maan in Diest. 's Middags eten we samen op het zonnige terras en in de namiddag kan je gaan zwemmen in het openluchtzwembad (€12 toegangsprijs voor het zwembad)! Je kan er ook minigolven, bootje varen of een natuurwandeling maken op het domein. We vertrekken vanuit LDC Het Begin om 10u00 en keren terug rond 16u30.

Afspraak?
10u00 vertrek in LDC Het Begin
Bijdrage?
Busje: €20 per persoon
Eigen consumpties ter plaatse te betalen
Toegang openlucht zwembad: €12
Verplichte inschrijving
Ten laatste 30 juli, aan het LDC-onthaal of via telefoon



WOENSDAG 16 AUGUSTUS

KOOKWORKSHOP: WATERMELOENPIZZA'S

Deze namiddag maken we lekkere frisse watermeloenpizza's! Jullie denken waarschijnlijk 'wat??', maar wees gerust, dit wordt gegarandeerd lekker smullen. Voorkennis is niet vereist, alle ingrediënten worden voorzien.

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



VRIJDAG 18 AUGUSTUS

DOCUMENTAIRE: YOUNG @ HEART

We kijken samen naar een documentaire over een koor bestaande uit senioren, die liedjes coveren van onder andere Jimi Hendrix, Coldplay en Sonic Youth. We volgen hen tijdens de laatste weken voor hun grote optreden, en alle moeilijke en inspirerende momenten die hier nog aan voorafgaan.

Afspraak?
14u in LDC Het Begin
Bijdrage?
Gratis
Verplichte inschrijving
Ten laatste 2 dagen voor de activiteit, aan het LDC-onthaal of via telefoon



MAANDAG 21 AUGUSTUS

PLUKPLEK TERNAT

Onder het motto: 'Wat je zelf oogst smaakt zoveel beter!' maken we kennis met PlukPlek. Dat is een zelfoogsttuin in Ternat waar je voor een klein bedrag biologische groenten en fruit kan kopen. Neem voor deze uitstap je eigen doosjes en zakjes mee om je zelfgeplukte groenten en fruit weer mee naar huis te nemen.

Afspraak?
Vertrek om 13u30 vanuit LDC Het Begin
Bijdrage?
€4 per persoon voor vervoer
Verplichte inschrijving
Ten laatste 14 augustus, aan het LDC-onthaal of via telefoon



MAANDAG 28 AUGUSTUS

JAARMARKT JETTE BEZOEK DE WELVAARTKAPOEN OP DE BROCANTE

Vandaag staan we vanaf 9u00 op de brocante tijdens de Jaarmarkt van Jette. Je kan ons terugvinden in de Gillebertusstraat, op de hoek met de Wemmelse steenweg. Breng ons gerust een bezoekje en neem een kijkje tussen alle leuke spulletjes die we verkopen ten voordele van de vzw en steun ons.

DONDERDAG 31 AUGUSTUS

VERJAARDAGSFEEST AUGUSTUS

Ben of was je jarig in augustus? Of vier je graag mee met de jarigen, kom dan samen dansen. De jarigen krijgen op verzoek 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 augustus
Verplichte inschrijving
Ten laatste 24 augustus aan het LDC-onthaal of via telefoon



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).

Mariemontkaai - Ninoofsepoort, Sint-Jans-Molenbeek 1900



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 retouchediens 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.

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 € 1 voor elke bijkomende kilometer. Voor klanten uit andere gemeenten : € 1 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 : € 6 + 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: €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 €7,00 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 € 1,20 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.

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 : stevanvanbossche@gmail.com