De Welvaartkapoen

MAART
APRIL
2023

bpost
PB-PP
BELGIE(N)-BELGIQUE

TWEEMAANDELIJKS
KRANTJE VAN
VZW DE WELVAARTKAPOEN

BEUKENOOTJE

BELANGRIJKE MEDEDELINGEN

Beste gebruikers, beste klanten,

We zijn het jaar goed gestart met leuke activiteiten en een fantastische Nieuwjaarsreceptie! Daarnaast hebben we vorige maand ook massaal deelgenomen aan Tournee Minérale en hebben we kunnen genieten van enkele heerlijke mocktails.

Doorheen 2023 willen we graag verder de focus leggen op gezondheid in de brede zin van het woord, met elke maand een ander thema.

Gezondheid van je lichaam
Wist je dat groenten een belangrijke leverancier zijn van vezels, vitaminen en mineralen? Ze hebben een positief effect op je gezondheid: ze verlagen de bloeddruk en de cholesterol, waardoor ze je beschermen tegen hart- en vaatziekten. Daarom zal je in de maand maart kunnen genieten van verschillende lekkere vegetarische gerechten in ons restaurant, om op een creatieve en leuke manier meer lekkere groentjes te eten.

Gezondheid van jouw portemonnee en onze planeet
Wist je dat repareren, hergebruiken en recycleren niet alleen goed is voor onze planeet, maar ook voor jouw portemonnee? Onze klusjesdienst en ons retoucheatelier staan altijd paraat om jullie te helpen waar nodig, zodat je op een betaalbare manier langer met je spullen verder kan. Kortom, we willen in de maand april de nadruk leggen op recycleren en sorteren, want zo is het bijvoorbeeld vanaf 1 mei verplicht om de oranje zak te gebruiken! Laat ons samen ontdekken hoe we dit correct doen, zodat we allemaal ons steentje kunnen bijdragen.

Binnenin dit krantje kan je weer een heleboel leuke activiteiten ontdekken, verschillenden in het thema van gezondheid en duurzaamheid!

Prijzen sociaal restaurant
wegens de continue prijsstijgingen van allerlei ingrediënten zijn wij helaas genoodzaakt om vanaf 1 maart onze prijzen van het sociaal restaurant ook te verhogen.

Voor meer informatie en toelichting kan u altijd terecht 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 een koffie en een leuke babbel.

Tot binnenkort!

BELANGRIJKE DATA

Sluitingsdagen

Maandag 10 april 2023 (Paasmaandag)

Paasmenu

Woensdag 12 april 2023, €19 (€16 verhoogde tegemoetkoming). Inschrijven verplicht!

ELKE WOENSDAG

KAARTNAMIDDAG

Iedereen is elke dag welkom om te komen kaarten of om gezelschapspelletjes te spelen. Elke woensdag hebben we een vast kaartclubje en hier mag iedereen zich bij aansluiten. Maar je mag uiteraard ook een eigen ploegje samenstellen!

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.

Er zal geen les zijn op donderdag 22 september

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 7 MAART EN VRIJDAG 28 APRIL

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

VRIJDAG 10 MAART

UITSTAP: LES 4 JEUDIS (plantaardig restaurant)

Zoals jullie al konden lezen vooraan het krantje, staat de maand maart helemaal in het teken van vegetarisch eten. En met deze uitstap doen we er nog een klein (én lekker) schepje bovenop door een bezoek te brengen aan een restaurant waar uitsluitend met plantaardige producten wordt gewerkt, namelijk Les 4 Jeudis, in Sint-Joost-Ten-Node.

Afspraak?
13u30 in LDC Het Begin
Bijdrage?
Busje: €1,50 per persoon
Eigen consumpties ter plaatse te betalen
Verplichte inschrijving
Ten laatste 2 maart, aan het LDC-onthaal of via telefoon

MAANDAG 13 MAART

KOOKWORKSHOP: VEGETARISCHE HAPJES

In maart bieden we in ons sociaal restaurant verschillende vegetarische gerechten aan en ook tijdens onze kookworkshop van deze maand gaan we de vegetarische tour op. Zeer lekker én gezond!

Afspraak?
Om 14u in LDC Het Begin
Bijdrage?
€4 per persoon, incl. een tasje koffie of thee
Verplichte inschrijving
Ten laatste 8 maart, aan het LDC-onthaal of via telefoon

WOENSDAG 15 MAART

INFOSESSIE: VOCHT IN HUIS

Hoe voorkom en verwijder je vochtvlekken? Of hoe voorkom of bestrijd je kakkerlakken? We leren er samen over bij tijdens deze infosessie van WGC De Brug. De infosessie is volledig gratis!

Afspraak?
Vertrek om 12u30 vanuit LDC Het Begin
Bijdrage?
Busje: €1,50 per persoon
Toegang: gratis
Verplichte inschrijving
Ten laatste 8 maart, aan het LDC-onthaal of via telefoon

DINSDAG 21 MAART

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

DONDERDAG 23 MAART

BABBELNAMIDDAG: FOTO'S UIT DE OUDE DOOS

Een gezellige namiddag waarbij we samen teruggaan in de tijd met jullie foto's. Heb je nog een foto van toen je klein was? Of heb je foto's van hoe Molenbeek er vroeger uit zag? Breng zoveel foto's mee als je zelf wil!

Afspraak?
Vanaf 14u in LDC Het Begin
Bijdrage?
Gratis
Verplichte inschrijving
Ten laatste 20 maart, aan het LDC-onthaal of via telefoon. Vergeet je foto's niet mee te brengen!

MAANDAG 27 MAART

VEILIG OP HET INTERNET: PHISING WORKSHOP

Mary Ann komt langs voor een nieuwe interessante infosessie om ons allemaal te helpen om veilig op het internet te navigeren. Deze keer legt ze ons uit hoe we moeten omgaan met Phising e-mails en een workshop hoe je ze kan ontdekken. Kom je mee luisteren en bijleren?

Afspraak?
14u in LDC Het Begin
Bijdrage?
€4 per persoon
Verplichte inschrijving
Ten laatste 23 maart, aan het LDC-onthaal of via telefoon

DONDERDAG 30 MAART

VERJAARDAGSFEEST MAART

Ben of was je jarig in maart? Of vier je graag mee met de jarigen, 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 maart
Verplichte inschrijving
Ten laatste 23 maart, aan het LDC-onthaal of via telefoon

VRIJDAG 31 MAART

UITSTAP: TOUR&TAXIS EN GARE MARITIME

In de voormiddag brengen we een bezoek aan de expo over het klimaat in Tour&Taxis. 's Middags eten we gezellig samen iets in het prachtige Gare Maritime, waar we nadien kunnen snuisteren op "Le Foire Du Livre" die er plaatsvindt in de namiddag. We vertrekken samen met het busje vanuit Het Begin om 10u00 en voorzien de terugkeer om 16u30.

Afspraak?
Vertrek om 10u vanuit LDC Het Begin
Bijdrage?
Busje: €1,50 per persoon
Toegang Expo: €2 per persoon
Verplichte inschrijving
Ten laatste 22 maart, aan het LDC-onthaal of via telefoon

maart
april

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).

DINSDAG 4 APRIL

UITSTAP: WATERZUIVERINGSSTATION

We brengen een bezoek aan het waterzuiveringsstation van Brussel-Noord, waar het afvalwater van 1,4 miljoen mensen behandeld kan worden. We leren er over alle verschillende processen die het afvalwater doorloopt, alvorens het terugvloeit naar de Zenne. Het bezoek is gratis en duurt ongeveer 1u30. We vertrekken samen met het busje vanuit LDC Het Begin om 12u45 en voorzien de terugkeer.

Afspraak?
Vertrek om 12u45 vanuit LDC Het Begin
Bijdrage?
Busje: €3 per persoon
Toegang: gratis
Verplichte inschrijving
Ten laatste 28 maart, aan het LDC-onthaal of via telefoon

DONDERDAG 6 APRIL

BABBELNAMIDDAG MET CAFE GOURMANT (& CENTRUMRAAD)

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

Afspraak?
Om 14u00 in LDC Het Begin
Bijdrage?
Café Gourmant: €4 per persoon
Verplichte inschrijving
Ten laatste 30 april, aan het LDC-onthaal of via telefoon.

DINSDAG 11 APRIL

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

WOENSDAG 12 APRIL

PAASMENU

Voor Pasen voorzien we voor jullie een speciaal menu, met een aperitief, een voorgerecht, hoofdgerecht en dessert. De plaatsen zijn beperkt, dus laat ons zo snel mogelijk weten of je graag komt mee smullen. Het menu wordt binnenkort bekend gemaakt.

Afspraak?
11u30 in LDC Het Begin
Bijdrage?
€19 / €16 voor mensen met verhoogde tegemoetkoming
Verplichte inschrijving
!! Plaatsen zijn beperkt !! Inschrijven verplicht !!
Ten laatste 29 april, aan het LDC-onthaal of via telefoon

VRIJDAG 14 APRIL

BEZOEK AAN ONS NAAIATELIER "DE ATELIERS" & KNUTSELNAMIDDAG

Kennen jullie ons naaiatelier aan de Graaf Van Vlaanderen al? Het is het grootste naaiatelier van Brussel binnen de Sociale Economie en ligt recht tegenover het gemeentehuis van Molenbeek. We brengen samen een bezoekje aan het atelier en maken een leuk knutselwerkje als afsluiter.

Afspraak?
Vertrek om 13u30 vanuit LDC Het Begin
Bijdrage?
Busje: €1,50 per persoon
Knutselnamiddag: €4 per persoon
Verplichte inschrijving
Ten laatste 7 april, aan het LDC-onthaal of via telefoon

MAANDAG 17 APRIL

DANSLES MET STEFANIE

Stefanie tovert zich vandaag om tot dansjuf en leert jullie een leuke en makkelijke choreografie aan. Op een uurtje leren we een tof dansje aan en gooien we de benen lekker los. Er is geen enkele voorkennis vereist om deel te nemen aan de dansles!

Afspraak?
14u00 tot 15u00 in LDC Het Begin
Bijdrage?
€3 per persoon
Verplichte inschrijving
Ten laatste 2 dagen voor de activiteit, aan het LDC-onthaal of via telefoon

DONDERDAG 20 APRIL

INFOMOMENT: DE ORANJE ZAK KOMT ER AAN!

Vanaf 1 mei 2023 zijn we allen verplicht om de oranje zak te gebruiken, maar weet je al goed hoe je dit best doet? Wat mag er wel in en wat niet? En waarom? Laten we het samen ontdekken!

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

DINSDAG 25 APRIL

WANDELING HALLERBOS

Ga je graag mee naar de blauwe hyacinten gaan kijken in Hallerbos? We verplaatsen ons samen met het busje naar daar en maken er samen een leuke wandeling tussen de mooie landschappen.

Afspraak?
Vertrek om 13u30 in LDC Het Begin
Bijdrage?
Busje: €4 per persoon indien het busje vol zit
Verplichte inschrijving
Ten laatste 19 april, aan het LDC-onthaal of via telefoon

DONDERDAG 27 APRIL

VERJAARDAGSFEEST APRIL

Ben of was je jarig in april? Of vier je graag mee met de jarigen, 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 april
Verplichte inschrijving
Ten laatste 20 april, aan het LDC-onthaal of via telefoon

Wie zijn wij?

vzw De Welvaartkapoen
Ingrid Verhoeven — Directeur

LDC Het Begin
Ingrid Verhoeven — Dienstencentrumleidster
Stefanie Boeckmans — Hulpcoördinator (animatie & vorming)
Johan Swerts — Onthaalmedewerker
Joachim Ballaux — Communicatiemedewerker

Sociale Horeca Het Begin
Manuel Gonstas — Coördinatie horecaproject met een ploeg van kok en medewerkers

Welvaartvervoer
Damien Couturier — Coördinatie met een ploeg van chauffeurs
Latifa Bouzeya — Administratie en facturatie

De Ateliers
Gwen De Jaeger — Coördinatie
Chantal Ngimbi Foko — Styliste
Latifa Bouzeya — Omkadering retouchedienst 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 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 €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 : €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 Bonifix 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 €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 €1,20 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-beurtenkaart 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.

Vormgeving : stevenvanbossche@gmail.com