



De Welvaartkapoen

MEI
JUNI
2023

bpost
PB-PP
BELGIË(N) - BELGIQUE

TWEEMAANDELIJKS
KRANTJE VAN
VZW DE WELVAARTKAPOEN

BEUKENOOTJE

BELANGRIJKE MEDEDELINGEN

Beste gebruikers, beste klanten,

De lente is alweer halfweg en we zijn klaar voor enkele leuke uitstappen de komende maanden. Zo staat er een bezoek aan het prachtige Leuven op het programma, maar ook een boottochtje op het kanaal, een wandeling in het provinciedomein van Huizingen en een namiddag in de tuin van ijssalon Brixius. Kijk snel binnenin dit krantje voor alle details en alle andere leuke activiteiten in ons Lokaal Dienstencentrum.

En er is nog meer goed nieuws! Zoals jullie weten hebben we in de maand maart enkele heerlijke vegetarische gerechten gepromoot. Hiervoor kreeg je €0,50 korting op je gerecht. Wegens groot succes maken we deze korting permanent en kan je dus altijd genieten van deze korting op alle lekkere vegetarische schotels.

Om verder te gaan in het thema van lekker tafelen: op zaterdag 13 mei en zondag 14 mei organiseren we de 3e editie van het Culinaire Banket in ons restaurant. Er werd weer een fantastisch menu samengesteld. Alle informatie kan u terugvinden op onze facebookpagina of op onze website. Inschrijven is verplicht en kan nog tot 8 mei 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 een koffie en een leuke babbel. Tot binnenkort!

BELANGRIJKE DATA

Sluitingsdagen

Maandag 1 mei 2023 (Dag van de Arbeid)
Donderdag 18 mei 2023 (O.L.H. Hemelvaart)
Maandag 29 mei 2023 (Pinkstermaandag)

Speciale menu's

Culinaire Banket Zaterdag (avond) 13 mei en zondag (middag) 14 mei
Moeder- & Vaderdagmenu Dinsdag 6 juni 2023

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
Opgelet
Op 4 mei, 18 mei en op 8 juni is er geen stoelengymnastiek



DINSDAG 2 MEI

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 4 MEI

KNUTSELNAMIDDAG: WINDGONG MET OESTERSCHELPEN

Tijdens deze knutselnamiddag maken we een mooie windgong met oesterschelpen. Wij voorzien al het materiaal, je hoeft zelf niets mee te brengen, buiten je goeie humeur! We maken er een gezellige namiddag van en nadien ga je naar huis met een leuke windgong.

Afspraak?
Vanaf 14 u in LDC Het Begin
Bijdrage?
€4 per persoon
Verplichte inschrijving
Ten laatste 27 april, aan het LDC-onthaal of via telefoon



WOENSDAG 10 MEI

DAGUITSTAP: LEUVEN

We brengen een bezoek aan de gezellige stad Leuven. We wandelen door de bekende winkelstraten, langs het Rector De Somerplein en het stadhuis, tot aan "de langste toeg" op de bekende Oude Markt van Leuven. Bij voldoende inschrijvingen kunnen we ook een bezoek aan de brouwerij van Stella Artois inplannen! We vertrekken 's morgens om 9u30 en keren terug rond 16u00.

Afspraak?
9u30 in LDC Het Begin
Bijdrage?
Busje: € 7
Toegang Stella Artois: optioneel / €12 bij voldoende inschrijvingen
Verplichte inschrijving
Ten laatste 2 mei, aan het LDC-onthaal of via telefoon



ZATERDAG 13 MEI (AVOND) EN ZONDAG 14 MEI (MIDDAG)

CULINAIR BANKET

De 3e editie van het culinair banket staat dit weekend op het programma, met wederom een heerlijk menu! Let op, plaatsen zijn beperkt en inschrijven is verplicht, met vermelding van het aantal personen, het gewenste menu en gewenste tijdstip. Betalingen gebeuren ook vooraf via overschrijving. Meer info op onze website, facebookpagina, via 02/8805157 of dienstencentrum@dewelvaartkapoen.be.



MAANDAG 27 MAART

VEILIG OP HET INTERNET: DE GROTE LENTESCHOONMAAK VAN JE SMARTPHONE

Mary Ann komt langs voor een nieuwe interessante infosessie. Deze keer geeft ze ons tips over hoe we onze smartphone kunnen schoonmaken en onnodige apps kunnen verwijderen. Kom je mee luisteren en bijleren?

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



WOENSDAG 17 MEI

FILMNAMIDDAG: "PRIDE"

Op woensdag 17 mei is het internationale dag tegen homofobie en transfoobie. Binnen onze vzw vinden we het enorm belangrijk om iedereen te accepteren en een verwelkomende omgeving te creëren voor iedereen. Daarom organiseren we een prachtige filmnamiddag met de film "Pride", gebaseerd op het waargebeurde verhaal uit 1984 over een groep Hobei-activisten uit Londen die geld ophalen om de families van stakende mijnwerkers te ondersteunen.

Afspraak?
14u in LDC Het Begin
Bijdrage?
Gratis
Verplichte inschrijving
Ten laatste 10 mei, aan het LDC-onthaal of via telefoon.



DINSDAG 23 MEI

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 24 MEI

VERJAARDAGSFEEST MEI

Ben of was je jarig in mei? 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 mei
Verplichte inschrijving
Ten laatste 18 mei, aan het LDC-onthaal of via telefoon



DINSDAG 30 MEI

UITSTAP: PROVINCIEDOMEIN VAN HUIZINGEN

In de namiddag brengen we een bezoek aan het provinciedomein van Huizingen. We maken een leuke wandeling op het domein en drinken nadien gezellig een glaasje in één van de leuke cafeetjes. We vertrekken om 13u30 vanuit LDC Het Begin en keren terug rond 16u30.

Afspraak?
Vertrek om 13u30 vanuit LDC Het Begin
Bijdrage?
Busje: € 4 per persoon
Verplichte inschrijving
Ten laatste 23 mei, aan het LDC-onthaal of via telefoon



MAANDAG 5 JUNI

VOORMIDDAG UITSTAP: WATERBUS OVER HET KANAAL

We maken een tochtje op het kanaal met de waterbus! We vertrekken in LDC Het Begin om 9u30, daarna stappen we aan de Akenkaal op de Waterbus om 10u00 en ongeveer een uurtje later komen we toe aan het station van Vilvoorde. Het busje zal ons daar opwachten en weer naar Molenbeek brengen.

Afspraak?
Om 9u30 in LDC Het Begin
Bijdrage?
Busje: € 2 per persoon
Waterbus: € 3,50 per persoon
Verplichte inschrijving
Ten laatste 26 mei, aan het LDC-onthaal of via telefoon



DINSDAG 6 JUNI

MOEDER- & VADERDAGMENU

Voor Moeder- en Vaderdag 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 22 mei, aan het LDC-onthaal of via telefoon



DONDERDAG 8 JUNI

KNUTSELNAMIDDAG: HOUTEN SFEERLAMPION

Deze namiddag maken we samen een lampion met houten stokjes. Zo kan je die leuke, zwoele zomeravonden nog gezelliger maken. Voorkennis is niet vereist en al het materiaal wordt voorzien. Je brengt dus alleen je goed humeur mee!

Afspraak?
Vanaf 14 u in LDC Het Begin
Bijdrage?
€4 per persoon
Verplichte inschrijving
Ten laatste 1 juni, aan het LDC-onthaal of via telefoon



MAANDAG 12 JUNI

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



VRIJDAG 16 JUNI

UITSTAP: IJSSALON BRIXIUS

Voor wie zin heeft in een lekkere wafel of een frisse ijscoupe, is dit het uitgelezen moment om mee te gaan naar ijsalon Brixius in Meise! We spenderen er een gezellige namiddag in hun prachtige tuin en praten wat bij. We vertrekken vanuit LDC Het Begin om 13u30 en keren terug rond 16u30.

Afspraak?
Vertrek om 13u30 vanuit LDC Het Begin
Bijdrage?
Busje: € 4 per persoon
Eigen consumpties ter plaatse te betalen
Verplichte inschrijving
Ten laatste 9 juni, aan het LDC-onthaal of via telefoon



DINSDAG 20 JUNI

KOOKWORKSHOP: SMOOTHIES

De zomer staat voor de deur! Tijd om lekkere smoothies te maken met verschillende soorten fruit. We testen heerlijke combinaties uit zoals banaan met aardbeien of rode vruchten met yoghurt. Er is voor ieder wat wils.

Afspraak?
14u00 in LDC Het Begin
Bijdrage?
€ 4 per persoon
Verplichte inschrijving
Ten laatste 13 juni, aan het LDC-onthaal of via telefoon



WOENSDAG 21 JUNI

VOORMIDDAG UITSTAP: MARKT VAN VILVOORDE

We gaan op uitstap naar de markt van Vilvoorde! We vertrekken om 9u00 vanuit LDC Het Begin en kuieren gezellig samen langs de verschillende kraampjes. Na een lekkere koffie kerel we terug naar Molenbeek omstreeks 12u00.

Afspraak?
9u00 in LDC Het Begin
Bijdrage?
Busje: € 3,50 per persoon
Verplichte inschrijving
Ten laatste 14 juni, aan het LDC-onthaal of via telefoon



MAANDAG 26 JUNI

INFOSESSIE : OMBUDSMAN TELECOMMUNICATIE

Is er iets fout gelopen bij de installatie van je tv-abonnement en wil Proximus je niet meer helpen? Of zijn je facturen niet correct en wil Telenet niet reageren? Dan is er de ombudsman voor Telecommunicatie. Zij kunnen je helpen om verdere stappen te ondernemen. De ombudsman komt uitleg geven over hoe zij tewerk gaan en hoe, waar en wanneer je hen kan contacteren.

Afspraak?
Om 14u00 in LDC Het Begin
Bijdrage?
Gratis
Verplichte inschrijving
Ten laatste 20 juni, aan het LDC-onthaal of via telefoon



WOENSDAG 28 JUNI

VERJAARDAGSFEEST JUNI

Ben of was je jarig in juni? 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 juni
Verplichte inschrijving
Ten laatste 22 juni, aan het LDC-onthaal of via telefoon



mei
juni

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

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
Stylste
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 € 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 : € 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 € 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 genooddacht € 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