

Kaai kalender Januari 2025



Voorwoord

Mijn nieuwjaarsbrief voor De Kaai

Beste allemaal,

2024 loopt op zijn einde. Dit is voor iedereen een goed moment om even stil te staan bij het voorbije jaar. Sommige zaken gingen goed, andere konden beter. Ook in De Kaai hebben we een jaar vol dynamiek achter de rug: we mochten steeds meer mensen verwelkomen, ons team is aanzienlijk gegroeid, we organiseerden tal van geslaagde activiteiten en stonden klaar voor steeds meer inwoners van Anderlecht. Het is een positieve balans, en ik denk dat we gerust van een succesverhaal mogen spreken (zie bijvoorbeeld ook het voorwoord in het novemnummer van onze kalender).

Maar niets is perfect, en alles kan altijd beter. Daarom luisteren we graag naar jullie ideeën en suggesties in onze centrum- en buurtraden. In 2025 worden die extra belangrijk, want dan werken we samen aan ons meerjarenplan voor 2026-2031. Verwacht geen drastische veranderingen, maar eerder een geleidelijke verbetering van wat er vandaag al is. En daarvoor hebben we jullie allemaal nodig.

Waar we bij De Kaai op een positieve balans mogen terugkijken, geldt dat helaas niet overal in de wereld rondom ons. Ik maak me zorgen, niet zozeer om mezelf, maar vooral om de vele mensen om me heen. Elke dag word ik me bewuster van het feit dat niet iedereen hetzelfde geluk heeft gehad als ik: opgroeien in een warm en veilig nest, in een welvarend en tolerant land. Bij De Kaai hebben we collega's (gehad) uit Syrië, Palestina, Iran, Oekraïne en Libanon. Wat ons bindt, is dat we allemaal mensen zijn die iets van ons leven willen maken en op zoek zijn naar geluk.

Dit alles zet me aan het denken over hoe ik zelf kan bijdragen. Mijn voornemen voor 2025 is om minder te zwijgen. Onlangs hoorde ik iemand een gebeurtenis in een ziekenhuis bespreken. De reactie van een persoon (die ik niet verdenk van extreme sympathieën) was spontaan: "Het waren zeker vreemdelingen" (wat overigens niet het geval was). Hoewel dit een banaal voorval leek, bleef het me dagenlang bezighouden. Ik moest denken aan mijn collega's, vrienden en kennissen die in dat hokje passen. Voor hen wil ik in 2025 niet langer zwijgen wanneer ik zulke opmerkingen hoor.

Of zoals Slimane zingt in één van mijn favoriete liedjes van 2024:

Résister aux chants des sirènes,

Je veux croire en la paix, pour pas mourir de haine,

Je dois résister, alors je te dis je t'aime,

Il faudrait qu'on se reparle, pour comprendre nos peines.

Ik wens jullie een gezond, vredevol 2025 toe, waarin we met z'n allen wat minder zwijgen.

Jo

Ma lettre de Nouvel An pour De Kaai

Chères toutes et chers tous,

2024 touche à sa fin. C'est pour chacun de nous l'occasion de faire une pause et de réfléchir à l'année écoulée. Certaines choses se sont bien passées, d'autres auraient pu être meilleures. À De Kaai aussi, nous avons connu une année pleine de dynamisme : nous avons accueilli de plus en plus de personnes, notre équipe a considérablement grandi, nous avons organisé de nombreuses activités réussies et nous avons été au service d'un nombre croissant d'habitants d'Anderlecht. Un bilan positif, et je pense que nous pouvons parler d'un vrai succès (voyez par exemple l'éditorial de notre calendrier de novembre).

Mais rien n'est parfait, et tout peut toujours être amélioré. C'est pourquoi nous sommes toujours à l'écoute de vos idées et suggestions lors de nos conseils de quartier ou de centre. En 2025, ces moments seront encore plus importants, car ensemble, nous travaillerons sur notre plan pluriannuel pour 2026-2031. Ne vous attendez pas à des changements radicaux, mais plutôt à une amélioration progressive de ce qui existe déjà. Et pour cela, nous avons besoin de vous tous.

Si nous pouvons être fiers du bilan positif de De Kaai, ce n'est malheureusement pas le cas dans le monde qui nous entoure. Je m'inquiète, non pas pour moi-même, mais pour les nombreuses personnes autour de moi. Chaque jour, je prends davantage conscience que tout le monde n'a pas eu la chance que j'ai eue : grandir dans un foyer chaleureux et sécurisé, dans un pays prospère et tolérant. À De Kaai, nous avons des collègues (ou en avons eu) venus de Syrie, de Palestine, d'Iran, d'Ukraine et du Liban. Ce qui nous unit, c'est que nous sommes tous des êtres humains, cherchant à construire nos vies et à trouver un peu de bonheur.

Ces réflexions m'amènent à penser à ce que je peux faire, moi, pour contribuer. Mon objectif pour 2025 est de moins me taire. Récemment, j'ai entendu quelqu'un raconter un incident dans un hôpital. La réaction spontanée d'une personne (que je ne soupçonne pas de mauvaises intentions extrêmes) a été : « C'étaient sûrement des étrangers, non ? » (ce qui, en réalité, n'était pas le cas). Même si cet épisode semblait banal, il m'a hanté pendant plusieurs jours. Je n'ai pas cessé de penser à mes collègues, amis et connaissances qui rentrent dans cette case. Pour eux, en 2025, je veux parler, ne plus laisser passer ce genre de remarques.

Comme le chante Slimane dans l'une de mes chansons préférées de 2024 :

Résister aux chants des sirènes,

Je veux croire en la paix, pour pas mourir de haine,

Je dois résister, alors je te dis je t'aime,

Il faudrait qu'on se reparle, pour comprendre nos peines.

Je vous souhaite une année 2025 pleine de santé, de paix, et où nous aurons tous un peu moins peur de parler.

Jo

Nieuws uit De Kaai

Nieuwjaarsdrink op vrijdag 17 januari vanaf 17u



Samen met de buurtverenigingen Femma en Raak houden we De Kaai open op vrijdagavond 17 januari. De gelegenheid om met de burens bij te babbelen en te klinken op het nieuwe jaar!

We beginnen onze nieuwjaarsreceptie om 17u met een vertoning van de docu 'Kuregem aan de Zenne', een film van Sadie Choua en Cosmos vzw die de opgang en teloorgang van de textielnijverheid in Kuregem en het verhaal van enkele fabrieksarbeiders vertelt. (Taal: Frans en Nederlands met ondertitels).

Na de film (om 18u) is iedereen welkom voor hapjes en een glas cava om te toosten op het nieuwe jaar!

Zondag 12 januari gaan we naar het Brussels Volkstejoêter!

Op **zondag 12 januari** gaan we naar Zinnema voor de geweldige voorstelling 'Kip Kap Maison'. Twee koppels, allebei ouders van een elfjarig jongetje komen samen om "op een beschaafde manier" de gevolgen te regelen van een incident tussen de twee zoontjes. Een ticket kost €12. Wil jij nog een kaartje? Dat kan! We hebben nog enkele in de aanbieding.

Er vertrekt een gratis bus vanaf De Kaai naar Zinnema. Wil jij hier gebruik van maken? Laat het dan snel weten. De bus zal hier rond 13u45/14u vertrekken.

Voor iedereen die rechtstreeks gaat: Sanne zal om 14u aan Zinnema staan met jouw ticket.



Activiteiten

Wekelijks:

- Maandagnamiddag na de maaltijd: **gezelschapsspelen**. Het kan elke dag, maar op maandag in het bijzonder heten we je heel erg welkom voor een spelletje rummikub.
- Elke woensdagnamiddag kan je met je **kaartclub** in De Kaai terecht. Maar ook als je geen groepje hebt om mee te kaarten, kan je komen en je aansluiten bij de andere clubs!

- Op donderdagnamiddag vanaf 14u komt de groep 'Kaaikant' **kantklossen**. Heb jij dit altijd willen leren of wil je graag gezellig meedoen? Kom dan zeker eens langs!
- Elke vrijdag om 13u30: **creatief atelier**.

Tweewekelijks:

- De senioren gym vindt elke twee weken (**deze maand op maandag 6 en 20 januari**) plaats op maandag om 10u30. Het is aangepast aan jullie tempo, kom gerust eens proberen! We vragen €3,5 per les (volgens het systeem van een 10- beurtenkaart van het VGC Gold-aanbod (i.s.m. OKRA Anderlecht Centrum)
- In januari zal er **het teken- en schilderatelier met Daniël** plaatsvinden op maandag 6 en 27 januari.
- **Ochtendwandeling met Sien om 10u:** Met de vroege vogels trekken we er in de voormiddag op uit met Sien voor een wandeling en een gezellige babbel. Waar we naartoe gaan, is elke keer weer een verrassing. Sien kiest altijd mooie, rustgevende plekken uit. Af en toe kan het wat modderig zijn, dus doe zeker stevige wandelschoenen aan. Deze maand gaan we wandelen op **dinsdag 14 en 28 januari** en vertrekken om 10u.



Andere activiteiten:

Maandag 6 januari, 14u: Driekoning(inn)entaart

Traditiegetrouw staat er een driekoning(inn)entaart op tafel op 6 januari. Kom naar De Kaai op maandag voor een stukje taart en koffie. Wie het stukje met de boon bemachtigt, krijgt een kroon en wordt koning(in) voor een dag. Prijs: €3,5



Maandag 13 januari, 14u: Karaoke

Of je nu super goed kan zingen of zo valst zingt als een kraai, dat maakt voor ons niet uit! Zing uit volle borst met ons mee op bekende en minder bekende liedjes. Wij kunnen bijna alle liedjes afspelen!

Maandmenu januari

Ten laatste bestellen op vrijdag voor de week die volgt

Menu: soep + hoofdgerecht + dessert + koffie of glas water (in ons restaurant)

02/705.14.00 of via info@dekaai.vzw.be

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
6 januari Hachis parmentier	7 januari Risotto met champignons, pesto en rucola	8 januari Kip tikka masala met rijst (Indische kipschotel)	9 januari Konijn op z'n Vlaams met kroketjes *	10 januari Visfilet met pasta en curry
13 januari Gelakt varken met rijst en groentjes	14 januari Ovenschotel met aardappelen, ajuin, look en kaas	15 januari Kip archiduc en kroketjes	16 januari Steak * / Hamburger met frietjes	17 januari Visfilet in papillot en natuuraardappelen
20 januari Vleesbrood met krieken en puree	21 januari Bulgur met groentjes en feta	22 januari Vol au vent met frietjes	23 januari Varkensbrochette met Griekse pasta en tomatensaus	24 januari Bouillabaisse *
27 januari Gevulde tomaten met rijst	28 januari Pasta 4 kazen en kerstomaten	29 januari Gegrilde kip met appelmoes en puree	30 januari Canard à l'orange en kroketjes *	31 januari Fishsticks met slaatje

BIJ AFHAAL EN LEVERING WORDEN KROKETTEN IN PLAATS VAN FRIETJES GELEVERD

Prijs voor senioren (60+)/studenten/werkzoekenden/mensen met leefloon...

Ter plekke in restaurant/afhaal: €7 (afhaal tussen 11.30-12u—in restaurant tussen 12 - 13 uur)

Levering aan huis: €7,5 (enkel bij wie het nodig heeft) - Anderen: €10,5 (geen levering mogelijk)

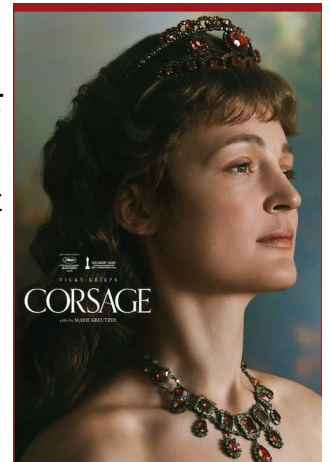
Maaltijden met * zijn €10,5 voor iedereen (duurdere ingrediënten) Steak wordt niet geleverd.

Activiteiten en diensten in januari

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
6 januari 10u30: Seniorengym 14u: Driekoning(inn) entaart 14u: Teken – en Schilderatelier met Daniel	7 januari 14u: Film 'Corsage'	8 januari NM: Kaartclub	9 januari 14u: Kantklossen	10 januari 13u30: Creatief atelier
13 januari 14u: Karaoke	14 januari 10u: Ochtendwandeling met Sien 13u30: Film 'Nieuwjaarsconcert'	15 januari 14u: Voorstelling infoboekje smartphone NM: Kaartclub Kapster (op afspraak)	16 januari 14u: Kantklossen	17 januari 13u30: Creatief atelier 17u: Nieuwjaarsreceptie
20 januari 10u30: Seniorengym 12u: OKRA-café	21 januari 14u: Film 'Priscilla'	22 januari 14u: Betty's Betoverende Bingo	23 januari 14u: Zoete namiddag 'Griekenland' 14u: Kantklossen	24 januari 13u30: Creatief atelier
27 januari Pedicure (op afspraak) 13u30: Art Nouveau- wandeling	28 januari 10u: Ochtendwandeling met Sien	29 januari 14u: Infosessie thesisonderzoek VUB 'Vrouwen en hun wijk' NM: Kaartclub Kapster (op afspraak)	30 januari 14u: Verjaardagsfeest 14u: Kantklossen	31 januari 13u30: Creatief atelier

Dinsdag 7 januari, 14u: Corsage

In 1877 wordt keizerin Elisabeth ('Sisi') veertig jaar oud, in die tijd de gemiddelde levensverwachting van een vrouw. Worstelend met ouder worden verstoppt ze haar gezicht achter een sluier en trekt zij zich terug uit het openbare leven. Hoe geprivilegieerd ook, haar leven aan het Habsburgse hof was geen lachertje. Het voelde zoals haar verstikkend korset, zijzelf bleef eenzaam en leeg. In tegenstelling tot de bekende trilogie 'Sissi' die van Romy Schneider een ware ster maakte, kiest Marie Kreutzer voor een sfeerschets. Geen weelderige pracht en praal, maar een ingetogen film dat een grillig en geestig portret toont.



(Gesproken talen: Engels, Frans, Duits, Hongaars. Ondertitels: Nederlands)



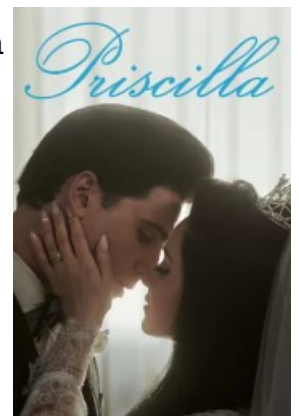
Dinsdag 14 januari, 13u30: Nieuwjaarsconcert van de Wiener Philharmoniker

Het Nieuwjaarsconcert van de Wiener Philharmoniker (Duits: Neujahrskonzert der Wiener Philharmoniker) is een concert dat jaarlijks op 1 januari plaatsvindt in de Gouden Zaal van het Wiener Musikverein, het concertgebouw van Wenen. Het is een traditie om tijdens het nieuwe jaar een programma te presenteren dat bestaat uit de levendige en tegelijkertijd nostalgische muziek uit het uitgebreide repertoire van de familie van Johann Strauß en zijn tijdgenoten. Kom genieten van dit prachtige concert in De Kaai.

Dinsdag 21 januari, 14u: Priscilla

Priscilla was 14 toen ze de 24-jarige Elvis ontmoette op een militaire basis in Duitsland. De man die al een internationale rock-'n-rollster was en het jonge schoolmeisje werden smoorverliefd. Maar hun levens liggen te ver uit elkaar om aan een toekomst samen te denken. Totdat Elvis Priscilla uitnodigt op Graceland, zijn luxueuze landgoed. Van hun geheime romance tot hun iconische bruiloft schildert Sofia Coppola het portret van Priscilla, een zelfingenomen tiener die een sprookje beleeft waaruit ze langzaam ontwaakt om haar leven in eigen hand te nemen.

(Gesproken taal: Engels, ondertitels: Nederlands)



Woensdag 15 januari, 14u: Voorstelling infoboekje smartphone

Heb jij soms moeite met het gebruiken van jouw smartphone? Weet je niet zo goed hoe je kan opzoeken wanneer je bus komt of hoe je via Whatsapp contacten kan toevoegen of mensen kan opbellen en foto's versturen? Of wil je graag weten hoe je via je smartphone een mailtje stuurt? Dan is deze infosessie zeker voor jou!

Maury zat een tijdje terug samen met een groep bezoekers van De Kaai, waar ze geluisterd



heeft naar jullie noden en waar ze jullie mee kan helpen en ondersteunen. Hieruit is gebleken dat er nood is aan een informatieboekje waar al de bovenstaande vragen en meer in worden beantwoord. Sluit zeker aan bij de sessie die Maury geeft. Jullie krijgen een infoboekje mee naar huis.

Maandag 20 januari, 12u: OKRA-café

OKRA-café is terug van weggeweest! We starten op maandag 20 januari 2025 met een toast op het nieuwe jaar en een gezellig etentje. Niet op de vertrouwde eerste maandag van de maand in januari. Maar vanaf februari nemen we terug ons oude ritme op. We verwachten jou om 12.00 uur in De Kaai voor een gezellig namiddag en om uitgebreid bij te babbelen. Graag op voorhand een seintje aan Vanessa op het nummer 0471 22 35 24 of je aanwezig zal zijn.

Woensdag 22 januari, 14u: Betty's Betoverende Bingo

Speelkaarten, balletjes met cijfers en de deskundige leiding van Betty: meer hebben we niet nodig voor een middag spelplezier! €2,50 voor je eerste Bingokaart (lekkernij inbegrepen) en €0,50 voor elke volgende kaart.

Donderdag 23 januari, 14u: Zoete namiddag 'Griekenland'

We gaan in mei een culinaire reis maken naar Griekenland. Dit is het thuisland van onze vrijwilliger Damianos. Hij zal in de namiddag zorgen voor heerlijke baklava. Deelnemen kost €4 (koffie of thee inbegrepen). Ook de menu van 's middags is aangepast: Varkensbrochette met Griekse pasta en tomatensaus.



Maandag 27 januari, 13u30: Art Nouveau-wandeling

We gaan op wandel in Brussel met een gids. Tijdens deze wandeling in het centrum van Brussel maken we kennis met enkele gebouwen in de art nouveau-stijl van rond de jaren 1900. Het huidige stripmuseum van architect Victor Horta is daar een heel mooi voorbeeld van. Maar ook elders zijn er prachtige voorbeelden te zien. We sluiten af met een koffie of een pintje in een typisch café uit die tijd. Kom jij mee op ontdekking? We vertrekken om 13u30 in De Kaai en nemen de bus tot aan Beurs.

Woensdag 29 januari, 14u: Infosessie thesisonderzoek VUB 'Vrouwen en hun wijk'

Jutta (een studente aan de VUB) komt in De Kaai een onderzoek doen rond de relatie tussen maatschappelijke betrokkenheid van oudere vrouwen en de wijken Buffon, Scheut en Peterbos. Ze is op zoek naar vrouwen die ouder zijn dan 65 en in deze wijken wonen. Ze wil een antwoord vinden op vragen zoals: "Wat betekent de buurt voor jou? Welke plekken in je buurt vind jij belangrijk? Ervaar je bepaalde drempels in je buurt?" etc...

Heb je interesse? Dan ben je van harte welkom op de infosessie. Jullie input en kennis zijn van onschatbare waarde voor haar onderzoek!

Donderdag 30 januari, 14u: Verjaardagsfeest

Hiep... hiep... hoeraaaaa! Er is er eentje jarig. Ook in de maand januari vieren we de verjaardagen in De Kaai. Alle jarigen (en eigenlijk iedereen) nodigen we van harte uit om samen te vieren. Voor de jarigen is er zoals gewoonlijk een cadeautje, een glaasje en een stukje taart. Taart en koffie voor de niet-jarigen kost €3,5.



Uit de pen van een bezoeker

Met het nieuwe jaar in het verschiet, willen we elkaar het beste toewensen. Kleine kindjes doen het met een nieuwjaarsbrief. Jongeren sturen grappige berichtjes of een plezant Tiktokjes.

Volwassenen echter spreken 'met woorden' hun verlangens uit. Maar woorden hebben vele betekenissen...

Woorden die vertrouwen geven.....

Woorden die vreugde en vrede geven.....

Woorden die helpen bij verdriet....

Woorden die nooit kwetsen.....

Woorden die angsten doen verdwijnen.....

Woorden die een pleister op een wonde zijn.....

Woorden die kleurrijk zijn als een regenboog...

Woorden die toegang geven tot vriendschap

Maar vooral: woorden die DANK inhouden!

In naam van allen, voor wie De Kaai een tweede thuis mag zijn, kunnen alleen woorden van 'Dank' gebruikt worden...

Dank, Jo, Sanne, Martijn en de vele medewerkers voor jullie

waardevolle inzet! Ook een liefdevol, gezond en gelukkig Nieuw

Jaar gewenst!

superdikke
DANKJEWEL

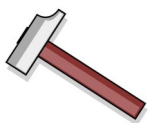
Cultuursmakers Brussel Anderlecht gaan op uitstap

Cultuursmakers willen mensen en cultuur dichterbij elkaar brengen. Wil jij meegaan naar de tentoonstelling van schilder Emile Claus in Deinze op woensdag 15 januari? Of naar de tentoonstelling van Delvaux in Luik op woensdag 19 februari? Neem dan contact op met cultuursmakers via anderlechtmolenbeek@cultuursmakers.be of 0474 59 20 44.

Onze diensten:

Klusjesdienst

Op zoek naar een klusjesman? Laat het ons weten en dan komt Danny bij je langs. Je kan bij hem terecht voor kleine klussen die voor jezelf te zwaar zijn geworden. Moet er materiaal aangekocht worden? Dan kan Danny dat voor jou gaan halen.



Vernieuwd tarief sinds 1 september 2024:
€15/uur

Verplaatsing: €5 + €0,41/km
Tijdig reserveren via De Kaai.

Sociaal vervoer i.s.m. De Welvaartkapoen

Reserveren (ruim vooraf) verplicht. Je kan eveneens gebruik maken van de individuele boodschappendienst. Reserveren kan via 02/880 51 57 of via welvaartvervoer@dewelvaartkapoen.be. Prijs op aanvraag.

Vrijwilligersdienst (nacht)oppas

Bij CM staan enkele vrijwilligers ter beschikking voor oppas aan huis, dit kan zowel overdag als 's nachts. Je hoeft hiervoor geen lid te zijn van CM. Via De Kaai kan je meer informatie krijgen. Meer info: 02 240 86 65.

Hulp bij laptop/telefoon/tablet

Loopt er iets niet zoals het hoort met één van je toestellen? We helpen je graag verder na afspraak!



Pedicure

Maandag 27/01/2025 van 9u - 14u, enkel na reservatie!
€25 contant te betalen.

Kapster Christina

Wil je graag je haar laten doen door haar? Maak dan een afspraak via De Kaai. Ze zal op **15 en 29 januari** hier zijn.



Prijzen zijn op aanvraag!

SPAAK: hulp bij administratieve problemen

Kan je soms ook niet meer uit aan de brieven, facturen... die je van alle kanten naar je toegeschoven krijgt. Wordt de berg paperassen bij jou ook steeds groter? Dan is SPAAK er om je uit de nood te helpen. Leg een afspraak vast in De Kaai.

De dienstverlening is gratis. Lukt het niet om de vragen in die tijd op te lossen, dan kijken we hoe we je verder kunnen helpen. Een initiatief van CM Zorgend Vrijwilligerswerk en LDC De Kaai.

TIJDIG reserveren voor onze diensten kan via
info@dekaaivzw.be of 02/705.14.00.

Adolphe Willemynsstraat 113
1070 Anderlecht

TEL: 02 705 14 00

www.dekaaiuzw.be
info@dekaaiuzw.be



De Kaai

samen met



Lokaal Dienstencentrum - Buurtrestaurant

Openingsdagen: van maandag t.e.m. vrijdag

Lokaal dienstencentrum/Aanspreekpunt: 8u30–16u30

Openingsuren buurt restaurant: 12u–13u (afhaal 11u30–12u)

Bereikbaarheid:

- MIVB (bus): 53, 89 aan halte Peterbos / 46 aan halte De Linde / 75 aan halte René Henry

- De Lijn (bus): 116, 117, 118, R10 aan halte René Henry

Volg ons op: www.facebook.com/dekaaiuzw

Hulp- en noodnummers:

Ambulance - brandweer	112
Politie	101
Antigifcentrum	070 24 52 45

Wachtdiensten

Apothekers	0903 99 000
Tandartsen	0903 39 969
Huisarts in Brussel	02 201 22 22

Nuttige informatie in Anderlecht

Hygiëne en veiligheid woningen	02 522 65 41
Preventiehuis Anderlecht	02 526 11 70
Bemiddeling (burenruzie, huurders, gezin...)	02 529 88 50
Diefstalpreventie	0494 57 79 91
Lokale politie Anderlecht	02 559 80 00
Net Brussel (vuilnis)	0800 98 181
Anti-Tag cel (graffiti op je gevel)	0800 91 070

Gezondheid en sociale bijstand

Cardstop (bankkaart kwijt)	078 170 170
Familiehulp (thuisondersteunende diensten)	02 543 79 10
Home Info (info woonzorgcentra, serviceflats...)	02 511 91 20
OKRA regio Brussel (ouderenbeweging)	02 244 28 91
Kankerlijn	0800 35 445
CAW Westland	02/219.27.21
Teleonthaal	106
Bij vragen rond geweld of mis(be)handeling	1712
Zelfmoordpreventie	1813
Vragen rond Alzheimer	0800 15 225
Zorglijn (zorg aan huis, opvang)	078 15 34 00
CM Sint-Michielsbond	02 240 86 11
Vragen rond diabetes	0800 96 333
LEIFlijn (vragen levenseinde)	078 15 11 55
Handitel (info rond handicap)	0800 98 799



Vlaanderen
verbeelding werkt



BRUSSELS
HOOFDSTEDELIJK
GEWEST

samen met



sport



brussel