

Maandblad van LDC De Kaai, verschijnt maandelijks

V.U. Jo Bossuyt, A. Willemynsstraat 113, 1070 Anderlecht

P 004765

Afgiftekantoor

Anderlecht

# Kaai kalender november



# Voorwoord

Beste vrienden,

Op 13 oktober trokken we naar de stembus. De teerling is geworpen. Ik feliciteer alle nieuwe en herkozen Anderlechtse gemeenteraadsleden. Ik hoop van harte dat ze een hart voor senioren en zorgbehoevenden hebben en vrije initiatieven zoals De Kaai een warm hart toedragen. Dat we samen elke dag kunnen werken aan een zorgzaam Anderlecht, waarin niemand achtergelaten wordt. Daar zetten wij ons alvast elke dag voor in.

Dinsdag 5 november is een belangrijke datum in de wereld. Niet zozeer omdat ik die dag jarig ben ;-), maar wel omdat op die dag de Amerikanen naar de stembus trekken. Kiezen ze voor een boodschap van hoop voor de wereld, of opnieuw voor 5 jaar Trump. Vol afschuw kunnen we elke dag in het nieuws zien welke verschrikkelijke oorlogen op dit moment in de wereld bezig zijn. Wij, in De Kaai, hebben collega's uit alle hoeken van de wereld waardoor de realiteit soms angstig dichtbij komt. Mooi is het om de solidariteit onder collega's te zien. Elk met onze achtergrond, elke met onze geschiedenis slagen we erin om als een familie met mekaar samen te werken. Was de hele wereld maar een beetje meer als De Kaai.

Ik wens je een mooie herfst en hoop dat je geniet van onze overvolle agenda in de maand november.

Heel hartelijk,

Jo

Chers amis,

Le 13 octobre, nous sommes allés aux urnes. Le sort en est jeté. Je tiens à féliciter tous les nouveaux et réélus conseillers communaux d'Anderlecht. J'espère sincèrement qu'ils et elles auront à cœur de défendre les intérêts des aînés et des personnes nécessitant des soins, et qu'ils et elles accorderont un soutien chaleureux aux initiatives citoyennes comme De Kaai. Ensemble, œuvrons chaque jour pour un Anderlecht solidaire, où personne n'est laissé de côté. C'est un engagement que nous portons déjà au quotidien.

Le mardi 5 novembre est une date d'importance mondiale. Pas seulement parce que c'est mon anniversaire ce jour-là ;-), mais surtout parce que ce jour-là, les Américains se rendront aux urnes. Feront-ils et elles le choix d'un message d'espoir pour le monde, ou celui de cinq années supplémentaires sous Trump ? Nous regardons avec consternation chaque jour les nouvelles des guerres terrifiantes qui déchirent le monde. Chez De Kaai, nous avons des collègues venant des quatre coins du globe, ce qui rend parfois cette réalité douloureusement tangible. Cependant, c'est une joie de voir la solidarité qui existe entre nous. Avec nos histoires et nos parcours divers, nous réussissons à travailler ensemble comme une véritable famille. Si seulement le monde entier pouvait ressembler un peu plus à De Kaai !

Je te souhaite un bel automne et j'espère que tu profiteras pleinement de notre programme bien chargé pour le mois de novembre.

Cordialement,

Jo

# Nieuws uit De Kaai

Vier Kerst met ons!



**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 zontjes. Verdere praktische info volgt nog!



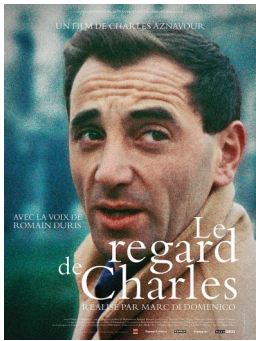
# Activiteiten



## CINÉKAAI

Maandelijks één of meerdere ontspannende, ontroerende, grappige, spannende, romantische, ... films in De Kaai i.s.m. OKRA Anderlecht-Centrum

### Dinsdag 5 november, 14u: Aznavour: Le regard de Charles



In 1948 schonk Edith Piaf haar camera aan Charles Aznavour, die de Pailard nooit meer aan de kant zou leggen. Tot in 1982 hield de Franse zanger, liedjesschrijver en acteur een dagboek bij op pellicule. Aznavour filmde zijn leven en hij leefde zoals hij filmde. Overal waar hij ging, nam hij zijn camera mee. Enkele maanden voor zijn overlijden begon hij samen met Marc di Domenico aan de montage van zijn beelden, want hij had besloten er een film van te maken. Zijn film. 'Le regard de Charles' is het gefilmde dagboek van een legende. (Gesproken taal: Frans, ondertitels: Nederlands)

### Dinsdag 26 november, 14u: La Piscine

Jean-Paul, een mislukt romancier, en Marianne zijn dolverliefd. Ze genieten van een zonnige vakantie net buiten Saint-Tropez in de luxueuze villa met zwembad van een vriend. Harry, een ex-minnaar van Marianne, is toevallig op doorreis in de streek en komt hen bezoeken. Hij is in het gezelschap van zijn achttienjarige, ravissante dochter Pénélope. Al gauw slaat de broeierige, sensuele sfeer om: gevoelens van Jean-Paul voor Pénélope, gevoelens van Marianne voor Harry. Er ontstaat snel rivaliteit en afgunst tussen Jean-Paul en Harry. De film wordt gespeeld door Romy Schneider en Alain Delon, die in het echte leven ook een koppel waren.



(Gesproken taal: Frans, ondertitels: Nederlands) (met de steun van Jon Degruyter)

## 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 al-tijd 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 enkel op maandag 25 november**) 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)
- Op **maandag 18 november** om 14 uur nodigen we je uit voor ons **teken- en schilderatelier** met Daniël. Basismateriaal is beschikbaar.
- **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 5 en 19 november** en vertrekken om 10u.



## Andere activiteiten:

### Maandag 4 november, 14u: Workshop afvalsortering van Leefmilieu Brussel

Sorteren is heel belangrijk. Het is duurzaam, bespaart energie, gaat de opwarming van de aarde tegen én stimuleert de economie. Er zijn heel wat manieren om zelf aan de slag te gaan: je afval beter beheren, voedselverspilling tegengaan, de hoeveelheid beperken, ... Leefmilieu Brussel geeft daarom een interactieve en speelse workshop in De Kaai die ons beter leert omgaan met ons afval. (In het Nederlands en Frans)



### Woensdag 6 november, 14u: Prikkelende upperdare

Sarah van 'Upperdare at home' rijdt al tien jaar door het land met haar 'koffer vol plezier', veelal voor vrijgezelle feestjes, maar het gebeurt ook dat



ze een groep senioren voor zich heeft. Maak zelf kennis met het 'zinnenprikkelende' assortiment van verwenproducten, sexy lingerie tot echte speeltjes zoals handboeien, zweepjes, pluimen en vibrators. Kom jij ook proeven, ruiken en voelen? Uiteraard is iedereen welkom! (In samenwerking met Gezonde Buurt)

# Maandmenu november

Ten laatste bestellen op vrijdag voor de week die volgt

02/705.14.00 of via [info@dekaai.vzw.be](mailto:info@dekaai.vzw.be)

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

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
4 november Luikse balletjes met kroketjes	5 november Moussaka (ovenshotel met aardappel en aubergine)	6 november Kipbrochette met zoete aardappel, paprika en ajuin	7 november Turkse schotel: gevulde witte kool met gehakt en rijst	8 november Visfilet, ratatouille en ovengebakken aardappelen
11 november GESLOTEN: WAPENSTILSTAND	12 november Champignons met gevulde aardappel	13 november Hachis parmentier	14 november Wildburger met frietjes *	15 november Visbeignets met een tomatensalade
18 november Varkensstoofpotje met natuuraardappelen	19 november Groentegratin	20 november Chinese rundsschotel met noedels *	21 november Stoofvlees met kroketjes	22 november Gebraiseerde visfilet met pastinaakpuree
25 november Chicon gratin met puree	26 november Melanzane alla parmigiana	27 november Wrap met kip, kaas en een fris slaatje	28 november Steak * / Hamburger met frietjes	29 november Scampi's met pasta en sausje

## 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 november

maandag	dinsdag	woensdag	donderdag	vrijdag
4 november 14u: Workshop afvalsortering van Leefmilieu Brussel	5 november 10u: Ochtendwandeling met Sien 14u: Film 'Aznavour: Le regard de Charles'	6 november 14u: Prikkelende upperdare namiddag NM: Kaartclub	7 november 14u: Zoete namiddag 'Turkije' 14u: Kantklossen met Kaaikant	8 november 13u30: Creatief atelier
11 november GESLOTEN: WAPENSTILSTAND	12 november 14u: Informatief spel rond dag van de longontsteking	13 november 14u: Workshop 'Blijf niet met je rug, nek en schoulers zitten' met CM NM: Kaartclub Kapster (op afspraak)	14 november 12u45: Theater in KVS 'Rustoord' 14u: Kantklossen met Kaaikant	15 november 13u30: Creatief atelier
18 november Pedicure (op afspraak) 14u: Teken - en schilderatelier met Daniel 14u: Notaris op bezoek in de bibliotheek	19 november 9u: Voorlezen in de lagere school 10u: Ochtendwandeling met Sien	20 november 14u: Workshop 'Blijf niet met je rug, nek en schoulers zitten' met CM 14u: Betty's Betoverende Bingo	21 november 14u: Concert 'Emballage Kado' 14u: Kantklossen met Kaaikant	22 november 13u30: Digiworkshop in de bibliotheek 13u30: Creatief atelier
25 november 10u30: Seniorengym 14u30: Praatcafé Dementie 'Mist, mijn moeder en ik'	26 november 14u: Film 'La Piscine'	27 november 14u: Workshop 'Blijf niet met je rug, nek en schoulers zitten' met CM NM: Kaartclub Kapster (op afspraak)	28 november 14u: Verjaardagsfeest 14u: Kantklossen met Kaaikant	29 november 13u30: Creatief atelier

## Dinsdag 12 november, 14u: Informatief spel rond dag van de longontsteking

12 november is het internationale dag van de longontsteking. Op die dag wordt er extra aandacht gevraagd voor de ziekte en om te zorgen voor preventie en behandeling. Wil je hier graag meer over te weten? Dat kan! Aan de hand van een spel leer je de gevaren kennen en hoe je dit kan voorkomen.



## Woensdag 13, 20, 27 november en 4 december, 14u: Blijf niet met je rug, nek en schouders zitten (in samenwerking met CM)

Voel je pijn in je nek en schouders na een dag achter de computer? Heb je snel last van fysieke ongemakken zoals nek-, schouder- of rugklachten? Vaak ga je bij zulke klachten voorzichtig of minder bewegen. Toch is het essentieel om te blijven bewegen op je eigen tempo en kunnen. Als je regelmatig beweegt, verbeter je conditie, spierkracht, coördinatie, lenigheid en evenwicht. Bewegen verbetert ook je mentaal welzijn.

Tijdens deze vierdelige oefenreeks leer je oefeningen om je algemene fitheid te verbeteren. Dat gebeurt onder deskundige begeleiding van Pien Bongers, bewegingsspecialist. Het is een



unieke mix van pilates, kracht- rompstabiliteit- en flexibiliteitstraining en ontspanning. De oefenreeks is toegankelijk voor iedereen.

**Deelnameprijs voor de hele cursus: €60 voor niet-leden van CM, €50 voor leden van CM en €25 voor personen met verhoogde tegemoetkoming.**

## Donderdag 7 november, 14u: Zoete namiddag 'Turkije'

Onze Turkse collega Akin zal op 7 november zijn thuisland in de kijker zetten. 's Middags bereidt hij voor ons een heerlijke Turkse schotel voor met gevulde witte kool met gehakt en rijst. In de namiddag doen we naar goede gewoonte een voorstelling van Turkije én proeven we van het typische, zoete dessert Kadayif met vanille-ijs. (Gebak en koffie: €4).



## Donderdag 14 november, 12u45: Theater in KVS 'Rustoord'



In een documentair theaterstuk belichten vier theatermakers hoe het er vandaag aan toegaat in de ouderenzorg. Ze spraken met ouderen en zorgverleners over personeelstekorten, indexeringen, en ellenlange gangen en wachtlijsten in de woonzorgcentra. Ze stellen de volgende vragen: Hoe worden wij vandaag oud in België en hoelang kunnen we het uitstellen daarover na te denken?

Voor €2,50 kan je meegenieten van dit theaterstuk. Schrijf je op tijd in, want de plaatsen zijn beperkt! Het zal plaatsvinden in KVS in Brussel. We vertrekken hier in De Kaai om 12u45. Wie hier nog wil eten, kan dat zeker, maar laat dat dan wel even weten.



## Dinsdag 19 november, 9u30: Voorlezen in de lagere school

Heb jij altijd al graag gelezen of voorgelezen? Dan zijn wij op zoek naar jou! In het kader van de voorleesweek zoeken wij een aantal personen die met ons richting lagere school "Regina Assumpta" willen trekken. Daar zullen we voorlezen in één van de klassen. Ga je graag mee? Geef dan zeker een seintje zodat we dit kunnen doorgeven aan de lagere school. We vertrekken om 9u30 in De Kaai.

## Ouderenweek 2024

In 2024 vindt de Ouderenweek plaats van 18 tot en met 24 november. In teken van deze week organiseren wij en de bibliotheek van Anderlecht verschillende activiteiten, zowel ontspannend als informatief.

*Bij ons kan je genieten van een gratis optreden van een echte Brusselse muziekgroep.*

### Donderdag 21 november, 14u: Concert Emballage Kado

Emballage Kado is een eigenzinnige muziekgroep van in en rond het Brusselse. Hun repertoire bestaat uit oudere Brusselse liedjes en eigen nieuwe nummers. Kom gratis genieten van hun muziek op donderdag 21 november om 14u en uiteraard een lekker stuk huisgemaakte taart met koffie voor €3,50.

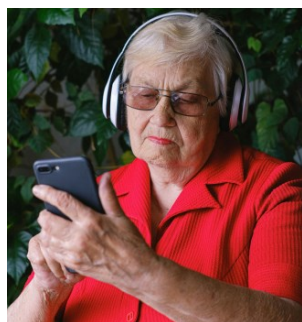


*Volgende activiteiten organiseert de bibliotheek van Anderlecht. Wil jij deze infosessies meevolgen? Kom dan met ons mee. Het is maar een kwartiertje wandelen vanuit De Kaai. Inschrijven verplicht!*



### Maandag 18 november, 14u: Bezoek van de notaris

Ontvang praktische tips en advies van een notaris: leer hoe u uw nalatenschap kunt optimaliseren, krijg inzicht in de fiscale voordelen van schenkingen, en begrijp het belang van zorgvolmachten en hoe u uw wensen kunt vastleggen. De lezing begint om 14u30 in de bibliotheek, dus wij vertrekken hier om 14u.



### Vrijdag 22 november, 13u30: Digiworkshop

Leer alles over Itsme en installeer de app samen met de begeleiders, maak kennis met Payconiq en waarvoor je dit kan gebruiken en bescherm jezelf tegen internetfraude. Breng zeker je bankkaart en kaartlezer van je bank mee, of je identiteitskaart met pincode en identiteitskaartlezer. De workshop begint om 14u, dus vertrekken wij hier om 13u30.

## Woensdag 20 november, 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.

## Maandag 25 november, 14u30: Praatcafé dementie 'Mist, mijn moeder en ik'

Leen Persijn (actrice, chansonnière en auteur) vertelt over haar ervaringen met haar moeder met dementie: haar falend geheugen, onrust en achterdocht en vaak hilarische anekdotes. Het is een openhartig verhaal van hoe ze zelf, met vallen en opstaan, met dementie heeft leren omgaan.



## Donderdag 28 november, 14u: Verjaardagsfeest

Hiep... hiep... hoeraaaaa! Er is er eentje jarig. Ook in de maand november 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

We zijn het al gewoon geraakt: de paraplu is een dagelijks gebruik geworden... en nu nog een warmere pull aantrekken. Ja, we naderen november, de maand waarop we met Allerheiligen en Allerzielen onze overledenen gedenken. Met velen gaan we naar het kerkhof, met een bloemstuk of een kaarsje. Op die plek is het dat men dankbaar denkt aan wat elke overledene persoonlijk betekend heeft. Maar men ervaart ook enkele tekortkomingen: Zijn we voldoende liefdevol en dankbaar geweest voor allen die er nu niet meer zijn? Waarom zijn bepaalde vriendschappen beëindigd omwille van een misverstand, en hebben we niet als eerste de hand ter verzoening gereikt.

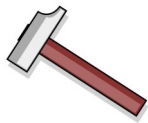
Mooie voornemens dringen dan door tot in het hart: Laat het leven zijn, als een gegeven moment om te genieten van elkaar. Laten we de draad van het leven opnieuw opnemen, met allen die men verwaarloosd heeft... Laten we het leven aanvaarden als een prachtig geschenk waarbij een lach, plaats maakt voor elke traan. Zo wordt het leven een blij avontuur dat we met open handen dankbaar aanvaarden!!! Leve het leven!



# 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](mailto: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 18/11/2024 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 woensdag 13 en 27 november 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](mailto:info@dekaaivzw.be) of 02/705.14.00.**

Adolphe Willemynsstraat 113  
1070 Anderlecht

TEL: 02 705 14 00

[www.dekaaiuzw.be](http://www.dekaaiuzw.be)  
[info@dekaaiuzw.be](mailto:info@dekaaiuzw.be)



# De Kaai

samen met



Lokaal Dienstencentrum - Buurtrestaurant

**Openingsdagen:** van maandag t.e.m. vrijdag

**Lokaal dienstencentrum/Aanspreekpunt:** 8u30-16u30

**Openingsuren sociaal restaurant:** 12u-13u (afhaal 11u30-12u)

**Bereikbaarheid:**

- MIVB (bus): 49, 53, 89 aan halte Mehdi Bouda / 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](http://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



samen met



sport  brussel