

1082 Brussel  
Afgiftekantoor Sint-Agatha-Berchem  
P 916257



spast  
PB-PP  
BELGIËN - BELGIQUE

**Lokaal Dienstencentrum Ellips**  
**Centre Local de Services Ellips**

maart - april 2024

mars - avril 2024







*Beste Ellipsers,*

*We begrijpen jullie ongerustheid naar aanleiding van de persartikels in verband met onze vorige voorzitter. De Vlaamse Gemeenschapscommissie verzekert ons echter dat dit geen impact zal hebben op de verdere werking van ons LDC Ellips.*

*Dus mensen, wees niet ongerust!*

*We blijven maaltijden bedienen, activiteiten organiseren en zo veel meer. Mocht je nog met een vraag zitten, aarzel niet en spreek er ons gerust over aan.*

*De lente komt er aan dus vol goeie moed gaan we er het beste van maken!*

*Hierbij al enkele leuke vooruitzichten:*

- **Donderdag 25 april:** dansfeest LDC's.
- **Vrijdag 26 april** gaan we de bloesems bewonderen in "Haspengouw".  
Zie verder ons programma van de dag. Tijdig inschrijven.

*Veel plezier bij Ellips!*

*Groetjes, Ilse en Riet*

*Chers Ellipsois(es),*

*Nous comprenons votre inquiétude suite aux articles de presse concernant notre ancien président. Toutefois, la Commission communautaire flamande nous assure que cela n'aura aucun impact sur le fonctionnement futur de notre LDC Ellips.*

*Ne vous inquiétez donc pas !*

*Nous continuerons à servir des repas, à organiser des activités et bien d'autres choses encore. Si vous avez encore une question, n'hésitez pas à nous en parler.*

*Le printemps arrive, alors c'est dans la bonne humeur que nous allons en profiter !*

*Voici quelques belles perspectives :*

- **Jeudi 25 avril :** soirée dansante PMA.
- **Vendredi 26 avril,** nous irons admirer les fleurs à "Haspengouw".  
Voir plus loin notre programme de la journée. Inscrivez-vous à temps.

*Beaucoup de plaisir chez Ellips !*

*Amitiés, Ilse en Riet*

## **Praktische weetjes:**

- **Graag op tijd jullie maaltijden bestellen.**

**We sluiten de reservaties steeds af op vrijdag om 11u voor de volgende week.**

*Indien je toch niet kan komen, dan kan je steeds je maaltijd later afhalen.*

*Wanneer je de dag zelf niet kan komen en je maaltijd niet kan komen afhalen, zijn we jammer genoeg genoodzaakt om je maaltijd aan te rekenen*

## **Infos pratiques :**

- **Commandez vos repas à temps**

**Nous clôturons toujours le vendredi à 11h les réservations pour la semaine suivante**

*Si vous ne pouvez pas venir, vous pouvez toujours récupérer votre repas plus tard.*

*Si vous ne pouvez pas venir le jour même chercher votre repas, nous sommes malheureusement obligés de faire payer votre repas*

*Drank voor de maand maart & april: Pineau des Charentes*

*La boisson des mois de mars & avril : Pineau des Charentes*

**Pineau des Charentes** is een Franse drank van driekwart most die versterkt is met een kwart cognac. Strikt genomen is het *geen* versterkte wijn al wordt het wel zo benoemd.

De smaak is min of meer zoet en het wordt vaak - licht gekoeld - als middagaperitief gereserveerd.

**Le pineau des Charentes** est une boisson française composée de trois quarts de moût et d'un quart de cognac.

À proprement parler, il ne s'agit pas d'un vin fortifié, bien qu'il porte ce nom. Son goût est plus ou moins sucré et il est souvent servi - légèrement frais - comme apéritif dans l'après-midi.

**Santé !**  
**2,5 EUR**

## Complimentjes doen meer dan deugd

Een compliment geven is eenvoudig en klein, maar kan een grote impact hebben. Het geeft een goed gevoel om er een te krijgen, maar ook om te geven. En wanneer je je goed voelt, gaat alles makkelijker en is alles leuker.

Een compliment werkt. Wist je dat een compliment krijgen, maar ook het geven ervan:

- de prestaties bevordert
- werken gemakkelijker en leuker maakt
- weinig kost, maar leidt tot grootse resultaten
- kortom: deugd doet!

Op **1 maart** is het elk jaar Complimentendag. Een dag waarop iedereen aangemoedigd wordt om extra waardering te tonen aan collega's, burens, zorgverleners, familie, vrienden, vrijwilligers ... Maar complimentjes zijn natuurlijk op elke dag van het jaar leuk.



## Les compliments font plus que de la vertu

Faire un compliment, c'est simple et petit, mais cela peut avoir un grand impact. Cela fait du bien d'en recevoir, mais aussi d'en donner. Et quand on se sent bien, tout va plus facilement et tout est plus amusant.

Un compliment, ça marche ! Saviez-vous que recevoir un compliment, mais aussi donner un, ça :

- augmente les performances
- rend le travail plus facile et plus agréable
- coûte peu, mais donne de grands résultats
- en bref : ça bien du bien

Chaque année, **le 1er mars** est la journée des compliments. Une journée au cours de laquelle chacun est encouragé à exprimer sa reconnaissance envers ses collègues, ses voisins, ses soignants, sa famille, ses amis, ses bénévoles ... Mais bien sûr, les compliments sont agréables tous les jours de l'année.

## Week van de vrijwilliger

Het thema van de Week van de Vrijwilliger 2024 is "Vrijwilligerswerk is een ontdekkingsreis".

De tocht door vrijwilligersland is een groot avontuur, gevuld met ontmoetingen en ervaringen, verschillende sectoren en organisaties, én schatten van vrijwilligers. Vrijwilligerswerk is dus een echte ontdekkingsreis.

**Graag willen we dan ook al onze vrijwilligers bedanken  
voor hun dagelijkse inzet en enthousiasme binnen Ellips  
DANK-JULLIE-WEL!**



**VRIJWILLIGERSWERK  
IS EEN  
ONTDEKKINGSREIS**

Zet je vrijwilligers in de bloemetjes tijdens de Week van de Vrijwilliger,  
van 2 tot en met 10 maart 2024!

**VLAAMS  
STEUNPUNT  
VRIJWILLIGERSWERK**

**Vlaanderen**  
verbeelding werkt

[vlaanderenvrijwilligt.be](http://vlaanderenvrijwilligt.be)

## La semaine du bénévolat

Le thème de la Semaine du bénévolat 2024 est "Le bénévolat est un voyage de découverte".

Le voyage à travers le pays du volontariat est une grande aventure, remplie de rencontres et d'expériences, de secteurs et d'organisations différents, ainsi que de trésors de volontaires. Le volontariat est donc un véritable voyage de découverte.

**Nous tenons donc à remercier tous nos volontaires  
pour leur engagement quotidien et leur enthousiasme chez Ellips  
MERCİ BEAUCOUP!**

**BRUSSEL  
BEWEEGT  
2024**

# SPORT- EN CULTUURDAG in Koekelberg

**Maandag 25 maart 2024 - van 9.30 uur tot 16 uur**

**Vrijtijds punt Comenius - Dapperenstraat 20 - 1081 Koekelberg**



# Brussel beweegt

**BRUSSEL  
BEWEEGT  
2024**

## Programma:

Om 10 uur krijgt iedereen de uitleg van de volledige dag met activiteiten waaruit kan gekozen worden: conditiesport, dansmix, senioretics, badminton, speels boksen, conditiogym, zelfverdediging, stoelyoga, qi gong, tai-chi 24 vormen, biodanza, qi gong-wandeling.

Ook een zeer interessante info sessie wordt door LOGO gegeven over voeding met de nadruk op een gezond ontbijt. Zowel in de voormiddag als in de namiddag kan men de Basiliek van Koekelberg bezoeken en dit met een gids die de uitleg geeft in het 'dialect': een primeur dus.

Dit zeer gevarieerde aanbod op deze bruisende dag zorgt ervoor dat je met een fijn gevoel naar huis gaat.

## Prijs

**€ 7 voor deze dag**

**€ 2 kansen tarief paspartoe**

**Gratis mits inruilen van 30 paspartoe punten**  
(drankje en versnapering, professionele begeleiding, verzekering, gratis busvervoer inbegrepen)

Picknick meebrengen indien je hele dag deelneemt. Ter plaatse kun je drankje kopen aan democratische prijs. Breng je eigen drinkbus mee die je kunt bijvullen aan één van de watertaps.

## Gratis busvervoer:

Vanaf 5 personen kun je een opstapplaats naar keuze aanvragen binnen het Brussels Gewest. **Busvervoer ten laatste voor 11 maart aanvragen!** We laten je 1 week voor voorhand weten om hoe laat de bus jullie komt ophalen.

## Info en inschrijvingen bus:

ann.derkinderen@bop.brussels of 02 210 04 64

## Inschrijvingen

Via de website [www.bop.brussels](http://www.bop.brussels) of via overschrijving op rekeningnummer BE67 4300 3759 7187 met vermelding: naam+BB+datum+code 36000  
info@bop.brussels of 02 210 04 60



## Week van de valpreventie

Eén op de drie 65-plussers valt minstens één keer per jaar. Gelukkig kan je de kans op vallen makkelijk zelf verkleinen door actief te zijn.

Zet je wandelschoenen alvast klaar, want de 13<sup>e</sup> editie van de Week van de Valpreventie is in aantocht! Deze week gaat het door van 22 tot en met 28 april 2024. Met de slogan 'Wandel je mee? Samen in beweging!' sporen we alle verenigingen, organisaties, woonzorgcentra, zorgverleners,... aan om beweeg- of wandelactiviteiten te organiseren.

Speciaal voor deze wandel-editie is er ook een gids voor 65-plussers gemaakt. Deze gids geeft inzicht in de link tussen beweging en het voorkomen van vallen, maar biedt ook heel wat beweeginspiratie en praktische tools. **GRATIS te verkrijgen bij Ellips!**



## Semaine de la prévention des chutes

Une personne de plus de 65 ans sur trois fait une chute au moins une fois par an. Heureusement, vous pouvez facilement réduire le risque de chute en restant actif.

Préparez vos chaussures de marche, car la 13<sup>ème</sup> édition de la semaine de prévention des chutes approche ! Cette semaine se déroule du 22 au 28 avril 2024.

Avec le slogan "Vous marchez ? Bougeons ensemble", nous invitons toutes les associations, organisations, centres de soins résidentiels, prestataires de soins,... à organiser des activités d'exercice ou de marche.

Spécialement pour cette édition de la marche, un guide pour les plus de 65 ans a également été créé. Ce guide donne un aperçu du lien entre l'exercice et la prévention des chutes, mais offre également beaucoup d'inspiration pour l'exercice et des outils pratiques. **Disponible GRATUITEMENT chez Ellips.**

# DANSFEEST

*Week van de valpreventie*

**SAMEN IN BEWEGING!**

**DONDERDAG 25 APRIL 2024 - 14.00 UUR**

**Kumbaa - Vlaams Afrikaans huis  
Passerstraat 5, 1070 Anderlecht**



Live muziek  
met DJ Rudi  
Tastenoë



Inkom: € 2  
Drankje  
inbegrepen!

Schrijf je in via jouw Lokaal Dienstencentrum  
of [anick.david@bop.brussels](mailto:anick.david@bop.brussels).  
Inschrijven tot 2 april.



# Daguitstap met Ellips naar de bloesems

Vrijdag 26 april 2024

- **09u: vertrek** aan Arcus - St Agatha Berchem
- **± 10u30:** We komen aan in St Truiden bij:  
**Exelmans boomgaard:** ontvangst met koffie en taart.  
**Bezoek boomgaard + voorstelling** van de verwerking van het fruit en hun producten.
- **13u: “De Smaakfabriek” restaurant**  
We nemen ons middagmaal in de Smaakfabriek

## Menu:

- ❖ dagsoep
- ❖ Loonse balletjes met frietjes en een kruidensalade
- ❖ pannenkoek met Loonse stroop

## ➤ **± 15u: Brouwerij Wilderen**

In de namiddag; brouwerijbezoek in Wilderen. Inclusief een drankje ☑

**Brouwerij en stokerij Wilderen** is een Belgische brouwerij gelegen te Wilderen in de provincie Limburg. De brouwerij is gevestigd in de historische *Hoeve Nicolai*.

In 2007 kochten Mike Janssen en Roniek Van Bree deze Haspengouwse boerderij en restaureerden de sterk in verval geraakte gebouwen.

Er werd een nieuwe brouwerij van Italiaanse makelij en distilleerderij geïnstalleerd en sinds augustus 2011 brengt men twee bieren, een jenever - Wilderen Graanjenever, een gin -Double You Gin en een derde destillaat- Wilderen Eau-de-Bière op de markt, later volgden twee nieuwe bieren: Wilderen kriek en Cuvée Clarisse.

In 2014 brachten ze een whisky - Wild Weasel uit. Nog later kwamen ook Wilderen Wiggle en een rum - Omerta uit.

- **16u30:** vertrek naar St Agatha Berchem
- **± 18u: Aankomst** aan LDC Ellips

**Prijs:** 68 euro

<b>Inbegrepen:</b>	Taart en koffie met een bezoek aan de boomgaard met gids middagmaal Gegidst bezoek brouwerij Wilderen met nadien een drankje vervoer met luxe-car Mercedes met chauffeur en Georges onze gids
<b>niet inbegrepen:</b>	drankje(s) bij het middagmaal eventuele aankopen in de winkeltjes vrijblijvend drinkgeld voor de chauffeur en de gids

**Inschrijven voor vrijdag 29 maart 2024 met betaling van 68 euro.**

We wensen jullie een deugddoende uitstap en vooral veel plezier!

# Excursion avec Ellips vers les pétales des pommiers et poiriers

## Vendredi le 26 avril 2024

- **09h : départ à Arcus - St Agatha Berchem**
- **± 10h30:** Arrivée à St Truiden à :  
**Verger Exelmans** : accueil avec café et gâteau.  
**Visite du verger + présentation** de la transformation des fruits et de leurs produits.

- **13h: “De Smaakfabriek” restaurant**  
Nous prenons notre repas au Smaakfabriek

### Menu:

- ❖ Soupe du jour
- ❖ Boules de Loon avec frites et salade d’herbes
- ❖ Crêpe au sirop de Loon

- **± 15h: Brasserie Wilderen**  
L'après-midi, visite d’une brasserie à Wilderen. Inclus une boisson ☑

**La brasserie et distillerie Wilderen** est une brasserie belge située à Wilderen dans la province du Limbourg. La brasserie est située dans le bâtiment historique Hoeve Nicolaï. En 2007, Mike Janssen et Roniek Van Bree ont acheté cette ferme d’Haspengouw et ont restauré les bâtiments très délabrés.

Une nouvelle brasserie et distillerie de fabrication italienne a été installée et depuis août 2011, ils commercialisent deux bières, un genièvre - Wilderen, un gin -Double You Gin et un troisième distillat - Wilderen Eau-de-Bière, suivis plus tard par deux nouvelles bières : Wilderen Kriek et Cuvée Clarisse. En 2014, ils ont lancé un whisky - Wild Weasel. Plus tard, Wilderen Wiggle et un rhum - Omerta - ont également été lancés.

- **16h30:** départ vers St Agatha Berchem.
- **± 18h: Arrivée au** LDC Ellips

**Prix:** 68 euros

<b>Inclus:</b>	Gâteau et café avec visite guidée du verger Repas Visite guidée de la brasserie Wilderen, suivie d'une boisson Transport en Mercedes de luxe avec chauffeur et Georges notre guide
<b>Non inclus:</b>	Boisson(s) avec le repas les achats éventuels dans les magasins le pourboire pour le chauffeur et le guide (non obligatoire)

**Inscription avant le vendredi 29 mars 2024 avec paiement de 68 euros.**  
Nous vous souhaitons un voyage agréable et surtout beaucoup de plaisir !

## Programma maart 2024

Vrijdag	1/03	We maken een <b>Aperol-Spritz</b> met een zoutje; voor 4 euro - na de lunch
Zaterdag	2/03	
Zondag	3/03	
Maandag	4/03	Babbelnamiddag of gezelschapspelen ...
Dinsdag	5/03	Babbelnamiddag of gezelschapspelen ...
Woensdag	6/03	Gezelschapspelen (Rummikub, Triominos, ...)
donderdag	7/03	<b>Uitstap 'Small is Beautiful'</b> : vertrek na de lunch
Vrijdag	8/03	<b>Basketbal</b> - wie gooit er de meeste ballen in, 1 euro - met mooie prijzen
Zaterdag	9/03	
Zondag	10/03	
Maandag	11/03	Babbelnamiddag of gezelschapspelen ...
dinsdag	12/03	<b>Engelse conversatie met Anne-Marie</b> - 13u30 (onder voorbehoud) <b>Seniors@themovies</b> : we gaan naar de film - vertrek na de lunch <b>Op voorhand inschrijven</b>
woensdag	13/03	Gezelschapspelen (Rummikub, Triominos, ...)
donderdag	14/03	<b>Bingo</b> - wie wint een lekkere fles wijn? 1 euro per deelname
Vrijdag	15/03	Darts op velcro - met mooie prijzen - 1 euro
Zaterdag	16/03	
Zondag	17/03	
maandag	18/03	Babbelnamiddag of gezelschapspelen ...
dinsdag	19/03	Babbelnamiddag of gezelschapspelen ...
woensdag	20/03	Gezelschapspelen (Rummikub, Triominos, ...)
donderdag	21/03	<b>Bingo</b> - wie wint een lekkere fles wijn? 1 euro per deelname
vrijdag	22/03	We maken een <b>campari-orange of een Pisang Ambon-orange</b> ; 4 euro
zaterdag	23/03	
zondag	24/03	
maandag	25/03	<b>Brussel beweegt 2024</b> : sport- en cultuurdag
dinsdag	26/03	Babbelnamiddag of gezelschapspelen ...
woensdag	27/03	Gezelschapspelen (Rummikub, Triominos, ...)
donderdag	28/03	gezelschapspelen
vrijdag	29/03	<b>Paasfeest</b> - Wie komt lunchen, krijgt een verrassing van de paashaas

## Programma april 2024

Maandag	1/04	<b>Paasmaandag</b> - gesloten
Dinsdag	2/04	Babbelnamiddag of gezelschapspelen ...
Woensdag	3/04	Gezelschapspelen (Rummikub, Triominos, ...)
donderdag	4/04	<b>Bingo</b> - wie wint een lekkere fles wijn? 1 euro per deelname
Vrijdag	5/04	Gezelschapspelen
Zaterdag	6/04	
Zondag	7/04	
Maandag	8/04	Babbelnamiddag of gezelschapspelen ...
Dinsdag	9/04	<b>Engelse conversatie met Anne-Marie</b> - 13u30
Woensdag	10/04	Gezelschapspelen (Rummikub, Triominos, ...)
donderdag	11/04	Gezelschapspelen (Rummikub, Triominos, ...)
Vrijdag	12/04	Muzieknamiddag
Zaterdag	13/04	
Zondag	14/04	
Maandag	15/04	Babbelnamiddag of gezelschapspelen ...
dinsdag	16/04	Babbelnamiddag of gezelschapspelen ...
woensdag	17/04	Gezelschapspelen (Rummikub, Triominos, ...)
donderdag	18/04	<b>Bingo</b> - wie wint een lekkere fles wijn? 1 euro per deelname
Vrijdag	19/04	<b>Verjaardagsfeest</b> met taartje voor de jarigen van maart en april
Zaterdag	20/04	
Zondag	21/04	
maandag	22/04	Babbelnamiddag of gezelschapspelen ...
dinsdag	23/04	Babbelnamiddag of gezelschapspelen ...
woensdag	24/04	Gezelschapspelen (Rummikub, Triominos, ...)
donderdag	25/04	<b>Dansfeest met alle LDC's:</b> vanaf 14u - 2 euro
vrijdag	26/04	<b>Daguitstap Ellips naar de bloesems</b>
zaterdag	27/04	
zondag	28/04	
maandag	29/04	Babbelnamiddag of gezelschapspelen ...
dinsdag	30/04	Babbelnamiddag of gezelschapspelen ...

❖ **Elke vrijdag bij het middageten, ons intussen welgekende weegspel!**

❖ **Wie het juiste gewicht raadt, wint de gehele inhoud van de mand.**

❖ **Succes!**

## Programme mars 2024

Vendredi	1/03	Nous préparons un Aperol Spritz - avec des chips ; 4 euro -après le lunch
Samedi	2/03	
Dimanche	3/03	
Lundi	4/03	Conversation ou jeux de société ...
Mardi	5/03	Conversation ou jeux de société ...
Mercredi	6/03	Jeux de société (Rummikub, Triominos, ...)
Jeudi	7/03	<b>Excursion 'small is beautiful'</b> : départ après le lunch
Vendredi	8/03	<b>basket-ball</b> ; 1 euro - Qui lance le plus de ballons
Samedi	9/03	
Dimanche	10/03	
Lundi	11/03	Conversation ou jeux de société ...
Mardi	12/03	<b>Conversation anglaise avec Anne-Marie</b> - 13h30 (sous réserve) <b>Seniors@themovies</b> : we gaan naar de film - vertrek na de lunch <b>Op voorhand inschrijven</b>
Mercredi	13/03	Jeux de société (Rummikub, Triominos, ...)
Jeudi	14/03	<b>Bingo</b> - Qui gagnera une bonne bouteille de vin ? 1 euro par carte
Vendredi	15/03	Fléchettes sur velcro - avec des beaux prix - 1 euro
Samedi	16/03	
Dimanche	17/03	
Lundi	18/03	Conversation ou jeux de société ...
Mardi	19/03	Conversation ou jeux de société ...
Mercredi	20/03	Jeux de société (Rummikub, Triominos, ...)
Jeudi	21/03	<b>Bingo</b> - Qui gagnera une bonne bouteille de vin ? 1 euro par carte
Vendredi	22/03	We maken een <b>Campari-orange of een Pisang Ambon-orange</b> ; 4 euro
Samedi	23/03	
Dimanche	24/03	
Lundi	25/03	<b>Brussel bouge 2024</b> : journée du sport et de la culturelle
Mardi	26/03	Conversation ou jeux de société ...
Mercredi	27/03	Jeux de société (Rummikub, Triominos, ...)
Jeudi	28/03	Jeux de société ...
Vendredi	29/03	<b>La fête de Pâques</b> : si vous venez manger, vous aurez une surprise du lapin

## Programme avril 2024

Lundi	1/04	<b>Lundi de Pâques</b> - Ellips est fermé
Mardi	2/04	Conversation ou jeux de société ...
Mercredi	3/04	Jeux de société (Rummikub, Triominos, ...)
Jeudi	4/04	<b>Bingo</b> - Qui gagnera une bonne bouteille de vin ? 1 euro par carte
Vendredi	5/04	Conversation ou jeux de société ...
Samedi	6/04	
Dimanche	7/04	
Lundi	8/04	Conversation ou jeux de société ...
Mardi	9/04	<b>Conversation anglaise avec Anne-Marie</b> - après le repas
Mercredi	10/04	Jeux de société (Rummikub, Triominos, ...)
Jeudi	11/04	Jeux de société (Rummikub, Triominos, ...)
Vendredi	12/04	Après-midi musical
Samedi	13/04	
Dimanche	14/04	
Lundi	15/04	Conversation ou jeux de société ...
Mardi	16/04	Conversation ou jeux de société ...
Mercredi	17/04	Jeux de société (Rummikub, Triominos, ...)
Jeudi	18/04	<b>Bingo</b> - Qui gagnera une bonne bouteille de vin ? 1 euro par carte
Vendredi	19/04	<b>Fête d'anniversaire</b> avec tarte pour les natifs du mars et avril
Samedi	20/04	
Dimanche	21/04	
Lundi	22/04	Conversation ou jeux de société ...
Mardi	23/04	Conversation ou jeux de société ...
Mercredi	24/04	Jeux de société (Rummikub, Triominos, ...)
Jeudi	25/04	<b>Fête dansante avec les LDC's</b> : 14h - 2 euro
Vendredi	26/04	<b>Excursion Ellips</b>
Samedi	27/04	
Dimanche	28/04	
Lundi	29/04	Conversation ou jeux de société ...
Mardi	30/04	Conversation ou jeux de société ...

❖ **Chaque vendredi après le repas de midi, notre jeu bien connu de la balance !**

❖ **Quiconque devine le poids exact gagne le contenu entier du panier.**

❖ **Bonne chance**



## Uitstap 'Small is beautiful': miniatuurtentoonstelling

**Small is Beautiful** is de tentoonstelling die volledig gewijd is aan miniatuurkunst. Het moment is gekomen: XXS-kunst in een XXL-tentoonstelling! Het is de grootste tentoonstelling in Europa ooit over miniatuurkunst. Je leest het goed: 18 internationale kunstenaars met gigantisch talent stellen 100 minuscule kunstwerkjes tentoon in hartje Brussel. Small is Beautiful is de perfecte gelegenheid om een levensgrote versie van het kleine te ervaren. Klaar om op avontuur te gaan in de wonderbaarlijke wereld van de miniatuurkunst?

**Wanneer en waar:** Donderdag 7 maart

**Waar:** Grote markt 5, 1000 Brussel

**Prijs:** €16/pp

We vertrekken na de lunch met het openbaar vervoer (niet inbegrepen in de prijs)

**Inschrijven bij Ilse of Riet voor 5 maart**

## Excursion 'Small is beautiful': Exposition d'art miniature

**Small is Beautiful** est l'exposition entièrement consacrée à l'art miniature : l'art XXS a enfin droit à son expo XXL ! La Grand Place accueillera la plus grande expo jamais consacrée à l'art miniature en Europe. Tu as bien lu : 18 artistes internationaux à l'imagination gargantuesque viendront exposer près de 100 œuvres lilliputiennes en plein cœur de Bruxelles.

Small is Beautiful est l'occasion rêvée de vivre la minuscule version grandeur nature.

Prêt-e à voyager dans le fantastique univers de l'art miniature ?

**Quand:** Jeudi 7 mars

**Waar:** Grand place 5, 1000 Bruxelles

**Prix:** €16/pp

Nous partons après le lunch en transport public (non inclus dans le prix)

**S'inscrire chez Ilse of Riet avant 5 mars**

## Seniors@themovies

Op **dinsdag 12 maart** gaan we samen naar de film.

We vertrekken direct na de lunch met het openbaar vervoer naar Kinopolis Brussel.

Waar: Kinopolis Brussel

Start film: 14u

Prijs: € 10,45 (inclusief koffie & gebak)

**Inschrijven bij Ilse of Riet *ten laatste tegen 8 maart***

Mira is een jonge alleenstaande moeder, altijd positief en boordevol energie. Ze heeft een fijne job als thuisverpleegster, hechte vrienden en een goede relatie met haar jongste broer. Maar dan krijgt ze nieuws dat inslaat als een bom. Mira besluit om het contact met haar oudste broer te herstellen in een poging het gezin dat er nooit echt één was te herenigen. En zo trekt deze niet –alledaagse, en op zijn zachtst gezegd kleurrijke familie voor een weekend naar de Ardennen. Mira wacht een uitdaging om de familiebanden aan te halen. 'J'aime la vie' is een film over hechten en loslaten, en over liefde ..., heel veel liefde

## Seniors@themovies

**Le mardi 12 mars**, nous irons ensemble au cinéma.

Nous partirons immédiatement après le repas en transport public vers Kinopolis Bruxelles.

Où : Kinopolis Bruxelles

Début du film : 14 h

Prix : 10,45 € (café et gâteau compris)

**Inscription auprès de Ilse ou Riet au plus tard le 8 mars**

Mira est une jeune mère célibataire, toujours positive et pleine d'énergie. Elle a un excellent travail d'infirmière à domicile, des amis proches et une bonne relation avec son frère cadet. Mais alors elle reçoit des nouvelles qui frappent comme une bombe. Mira décide de renouer le contact avec son frère aîné dans l'effort de réunir la famille qui n'a jamais vraiment existé. Et ainsi cette famille insolite, et pour le moins colorée, part pour les Ardennes, où un défi de renforcer les liens familiaux attend Mira... 'J'aime la vie' est un film sur lier et lâcher-prise, aussi sur l'amour... beaucoup d'amour.

## Brussel beweegt 2024: sport- en cultuurdag Koekelberg

Op deze 2<sup>de</sup> Brussel Beweegtdag is er een waaier aan activiteiten: conditiesport, conditiégym, badminton, dansmix, senioretics, stoelyoga, biodanza, tai-chi 24 vormen, speels boksen, zelfverdediging, qigong en qi gong wandeling, yoga,...

Het LOGO (LOkaal GezondheidsOverleg) nodigt je uit voor een boeiende infosessie over voeding met de nadruk op een gezond ontbijt.

Zowel in de voormiddag als in de namiddag kan men de Basiliek van Koekelberg bezoeken en dit met een gids die de uitleg geeft in 'dialect'; een primeur dus.

Dit zeer gevarieerde aanbod op deze bruisende dag zorgt ervoor dat je met een fijn gevoel naar huis gaat.

**Vertrek:** afspraak in Ellips (uur wordt nog meegedeeld)

**Wanneer:** maandag 25 maart 2024 van 9u30 - 16u

**Waar:** Vrijetijds punt Comenius - Dapperenstraat 20 - 1081 Koekelberg

**Hoe:** Vanaf 5 personen is er gratis busvervoer - vertrek Ellips

**Prijs:** €2

**Zelf picknick mee te nemen**

**Inschrijven voor 6 maart bij Ilse of Riet!**



## Bruxelles bouge 2024: sport et journée culturelle Koekelberg

Lors de cette 2<sup>ème</sup> Journée bruxelloise de l'exercice, beaucoup d'activités sera proposé : sport fitness, gym fitness, badminton, danse mix, séniorétique, yoga sur chaise, biodanza, tai-chi 24 formes, boxe ludique, self-défense, qigong et marche qi gong, yoga,...

Le LOGO (LOkaal GezondheidsOverleg) vous invite à une séance d'information engageante sur la nutrition, en mettant l'accent sur un petit-déjeuner sain.

Le matin et l'après-midi, vous pourrez visiter la basilique de Koekelberg en compagnie d'un guide qui vous donnera des explications en "dialecte", un primeur !

**Départ:** rendez-vous à l'Ellips (on communique encore l'heure)

**Quand:** lundi le 25 mars 2024 du 9h30 - 16h

**Où:** Vrijetijds punt Comenius - Dapperenstraat 20 - 1081 Koekelberg

**Comment:** Transport en bus gratuit à partir de 5 personnes - départ Ellips

**Prix:** 2 euros

**Apportez votre pique-nique**

**Inscrivez-vous avant le 6 mars chez Ilse ou Riet!**

## Dansfeest met alle LDC's

Het dansfeest is terug van weggeweest!

Alle LDC's worden uitgenodigd om een dansje te placeren in het Vlaams Afrikaans huis Kuumba in het kader van de week van de valpreventie.

Meer bewegen helpt om valpartijen te voorkomen. Je bent nooit te oud om te bewegen, nooit te oud om te dansen. Gooi de spieren los en zweet het uit op de muziek van DJ Tastenoe en op het ritme van Percussie.

**Vertrek:** Vertrek na de lunch

**Wanneer:** Donderdag 25 april vanaf 14u

**Waar:** Kumbaa - Passerstraat 5 - 1070 Anderlecht

**Hoe:** openbaar vervoer

**Prijs:** €2 (inclusief drankje)

**Inschrijven bij Ilse of Riet of via inschrijvingsblad Ellips**

**Wees snel want vol = vol**



## Fête dansante avec tous les LDC's

La fête dansante est de retour!

Tous les LDC's sont invités de faire la fête ensemble à la maison Flamande Africaine Kuumba dans le cadre de la semaine de prévention des chutes. Plus bouger permet de prévenir les chutes. On n'est jamais trop vieux pour bouger, jamais trop vieux pour danser. Lâchez vos muscles et transpirez sur la musique de DJ Tastenoe et au rythme de Percussion.

**Départ:** après le lunch

**Quand:** Jeudi 25 avril, à partir de 14h

**Où:** Kumbaa – Passerstraat 5 – 1070 Anderlecht

**Comment:** transport en commun

**Prix:** €2 (boisson compris)

**Inscrivez-vous chez Ilse ou Riet ou par la feuille d'inscription**

**Soyez rapide car plein = plein**

***Bent u deze maand jarig?  
En komt u minimaal 1 x per maand  
middageten in Ellips?***

*Dan trakteren wij u graag op een gratis lunch  
(soep, hoofdgerecht met een drankje  
en dessert met koffie)  
op een dag naar keuze in deze maand!  
Kom langs en vertel ons dat het je verjaardag is!*

***Fêtez-vous votre anniversaire ce mois-ci ?  
Et venez-vous au moins 1 x par mois ?***

*Alors, on vous offre un repas gratuit  
(soupe, plat principal avec une boisson  
et dessert avec un café)  
le jour de votre choix pendant ce mois-ci.  
Venez et signalez-nous que c'est votre  
anniversaire !*

### Jarigen in maart & april - Natifs de mars & avril

Gilberte	Tilleman	1/mrt
Renee	Nicolas	1/mrt
Simone	Van den Brande	7/mrt
Liliane	Ostyn	7/mrt
Daniëlle	Coorevits	8/mrt
Gust	Lonneux	15/mrt
Maurice	Delaunoy	22/mrt
Hubert	Serneels	23/mrt
Marie	Dehaes	31/mrt

Ilse	De Mol	5/apr
Nicole	De Donder	14/apr
Suzanne	Goffinet	14/apr
Daniëlle	Brigue	23/apr
Albert	Courtens †	26/apr
Elvira	Devriendt	29/apr
Daniëlle	Jacob	30/apr

# Lokaal Dienstencentrum - Centre local de services Ellips

## Contacteer ons als u:

- Weet dat een vriend(in) graag dit boekje krijgt?
- Het menu wil kennen? Of u graag een maaltijd wil reserveren?
- Andere vragen of suggesties voor ons heeft?

## Contactez-nous:

- Autres questions ou suggestions ?
- Est-ce qu'un(e) ami(e) voudrait recevoir ce livret ?
- Vous voulez savoir quel est le menu ? Vous voulez réserver un repas ?

## Contact:

- **Ilse De Mol:** centrumcoördinator/animatrice  
Gsm: 0497 91 66 59  
aanwezig op dinsdag, woensdag, donderdag en vrijdag  
e-mail: [centrum@ldc-ellips.be](mailto:centrum@ldc-ellips.be)
- **Riet De Bock:** administratief medewerker  
Gsm: 0497 91 66 59  
aanwezig op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag  
e-mail: [centrum@ldc-ellips.be](mailto:centrum@ldc-ellips.be)

facebookpagina: Ldc Ellips

Bibliotheek/Bibliothèque : [www.bib-ellips.be](http://www.bib-ellips.be)

Website: [www.ldc-ellips.com](http://www.ldc-ellips.com)

**Bankrekeningnummer/Numéro de compte en banque:** BE56 7360 11 22 53 88

**Openingsuren:** maandag tot vrijdag, van 9u tot 16u.

**Heures d'ouverture :** du lundi au vendredi, de 9h à 16h.

**Adres:** Gentsesteenweg 1050 - 1082 St-Agatha-Berchem

**Adresse:** Chaussée de Gand, 1050 - 1082 Berchem-Ste-Agathe

**Transport:** Tram 82 of bus 20, afstappen aan halte Genot/Van Zande

**LDC Ellips is toegankelijk voor mensen met een beperkte mobiliteit**

Aan het onthaal van WZC Arcus, neem je de lift naar -1

**LDC Ellips est accesible facilement pour les personnes à mobilité réduite (PMR)**

A l'accueil du WZC Arcus, prenez l'ascenseur jusqu'à -1

**Veel plezier deze maand in en om Ellips!**  
**Beaucoup de plaisir ce mois-ci chez Ellips !**

