



Newsletter

Editie April–Juni 2026



INHOUD

Algemene info

Altijd wat te doen!

Wegwijs in

Extra op de agenda

Ellips op zwier!

Goed om te weten

Activiteiten kalender

ELLIPS KRIJGT LENTEKRIEBELS

Wat een heerlijke afsluiter was ons kerstfeest op 19 december! Jullie waren opnieuw talrijk aanwezig en de feestvreugde was duidelijk voelbaar. Neem zeker een kijkje bij de sfeerfoto's in dit krantje en geniet nog even na.

Het eerste kwartaal ligt intussen achter ons en dat hebben we goed gevierd. We startten het jaar met een gezellige driekoningentaart, gevolgd door een sprankelende nieuwjaarsreceptie.

Tijdens een leuke fotoreportage blikten we samen terug op de mooie momenten die we in 2025 al deelden.

Februari stond in het teken van liefde en vriendschap. In Ellips vierden we dit samen in een warme, hartelijke sfeer, afgesloten met een zoete lekkernij.

Ook carnaval mocht niet ontbreken: maskers op, zottigheid alom en plezier verzekerd!

Intussen voelen we de lentekriebels en zijn we volop aan het plannen voor de zonnige lentedagen. Benieuwd wat we voor jullie in petto hebben?

Omdat veerkrachtig ouder worden belangrijk is, zetten we in op zorg voor lichaam en geest. We starten begeleide praat sessies rond thema's die voor jullie belangrijk zijn. Er is ook ruimte voor individuele gesprekken.

Op 1 april organiseren we een vrijblijvende, interactieve introductiesessie om ideeën en prioriteiten uit te wisselen.

Daarnaast plannen we een heerlijk wellnessmoment om lichaam en geest te verwennen.

Noteer ook alvast de datum van ons beruchte en beroemde dansfeest en reserveer tijdig je plaats!

Veel leesplezier met deze tweede editie van het jaar!



DIT IS ELLIPS!

Ellips is een lokaal dienstencentrum waar mensen samenkomen, verbondenheid ervaren en de kracht van de gemeenschap ontdekken. Bij ons staat het welzijn van onze bezoekers centraal. Of het nu gaat om een warme maaltijd, boeiende activiteiten, persoonlijke begeleiding of gewoon een gezellig praatje – Ellips is er voor iedereen. Met een open en hartelijke sfeer creëren we een plek waar buurtbewoners zich thuis voelen, en waar sociale contacten, ondersteuning en plezier hand in hand gaan. Samen maken we van elke dag iets bijzonders!

Contacteer ons gerust als:

- U weet dat een vriend(in) graag dit boekje wil ontvangen.
- U het menu wilt kennen of een maaltijd wilt reserveren.
- U andere vragen of suggesties voor ons heeft.

We staan klaar om u verder te helpen! 😊

VERJAARDAGSHOEKJE

JARIG DEZE MAAND?

VIERT HET MET ONS! 🎉

Bent u deze maand jarig en komt u minstens één keer per maand lunchen bij Ellips? Dan hebben wij een cadeautje voor u! Geniet van een gratis lunch:

- Soep
- Hoofdgerecht met een drankje
- Dessert met koffie



U mag zelf een dag kiezen in uw verjaardagsmaand. Laat het ons weten als het zover is, en wij doen de rest. Kom langs en vier uw verjaardag bij ons! 🎊



CONTACT & INFO

Adres en bereikbaarheid

Gentsesteenweg 1050
1082 St-Agatha-Berchem
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

Contact

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



0497 91 66 59



centrum@ldc-ellips.be



Ldc Ellips

Bibliotheek/Bibliothèque : www.bib-ellips.be

Website: www.ldc-ellips.com
Bankrekeningnummer
BE56 7360 1122 5388

ALTIJD WAT TE DOEN

Check ons programma van de maand

BABELNAMIDDAGEN EN GEZELSCHAPSSPELEN

Bij ons is er elke week iets te beleven! Zin in een gezellige babbel of een leuk spel? Kom dan zeker langs op onze babbelnamiddagen of schuif aan voor een namiddag gezelschapsspelen. Een fijne manier om anderen te ontmoeten en samen te genieten van een ontspannen sfeer.

GEZELLIGE SPELKLASSIEKERS

Gezelligheid en een vleugje competitie gaan hand in hand tijdens onze spelactiviteiten! We organiseren regelmatig Bingo, sjoelbak, vogelpik en anderen, klassiekers die garant staan voor plezier, uitdaging en een leuke tijd samen. Of je nu meespeelt voor de winst of gewoon voor de gezelligheid, iedereen is welkom!

Wil je graag meedoen? Check dan zeker onze kalender voor de geplande speeldagen en kom langs voor een namiddag vol ontspanning en plezier.



FIT EN VITAAL MET STOELGYMNASTIEK!

Bewegen is belangrijk, op elke leeftijd! Daarom bieden we stoelgymnastiek, een laagdrempelige en leuke manier om actief te blijven. De oefeningen worden uitgevoerd op een stoel en zijn geschikt voor iedereen, ongeacht je conditie.

Samen bewegen maakt het niet alleen leuker, maar ook motiverender!

Kom langs, doe mee en ervaar hoe kleine bewegingen een groot verschil kunnen maken. Want bewegen is gezondheid! 💪😊

NOOIT TE OUD OM TE LEREN!

Blijven leren en ontdekken houdt de geest scherp en het leven boeiend! Tijdens onze Engelse conversatiemomenten oefen je op een ontspannen manier je taalvaardigheid onder begeleiding van een ervaren oud-lerares. Of je nu al wat Engels spreekt of net begint, iedereen is welkom om samen te praten en bij te leren.

Daarnaast biedt zij ook boeiende presentaties over diverse leerrijke onderwerpen. Van cultuur en geschiedenis tot praktische weetjes – elke sessie is een kans om iets nieuws te ontdekken en geïnspireerd te raken.

Sluit aan en ervaar zelf dat leren op elke leeftijd leuk en waardevol is!



Presentatie: Bekende en onbekende Belgen

Wanneer: 27 mei 2026 om 14u00

Presentatie: Stripverhalen

Wanneer: 24 juni 2026 om 14u00

ALTIJD WAT TE DOEN

Check ons programma van de maand

DIGIPEK: HULP BIJ AL JE DIGITALE VRAGEN

Heb je soms vragen over je smartphone, tablet of computer? Of lukt het niet altijd om online je weg te vinden?

Bij de Digipek staat er iemand klaar om je te helpen. Samen kijken we rustig naar je vragen en zoeken we een oplossing.

- ☛ Je hoeft geen afspraak te maken.
- ☛ Meebrengen wat je wil leren of waar je vastloopt.
- ☛ Iedereen is welkom, gratis en zonder drempels.

Kom gerust langs in de Digipek – een plek waar digitaal eenvoudig en menselijk wordt.

Wanneer: Elke tweede en vierde dinsdag van de maand

Uur: Van 13u tot 15u



NAALD & DRAAD HERSTELATELIER – GRATIS KLEINE NAAIHERSTELLINGEN



Heb je een broek met een losse zoom, een jas met een kapotte knoop of een scheurtje in je lievelingshemd? Twee keer per maand kan je terecht in ons herstelatelier.

Een ervaren naaister staat klaar voor gratis kleine herstellingen. Breng je kledingstuk mee, geniet van een tas koffie of een glaasje, en voor je het weet is het weer als nieuw!

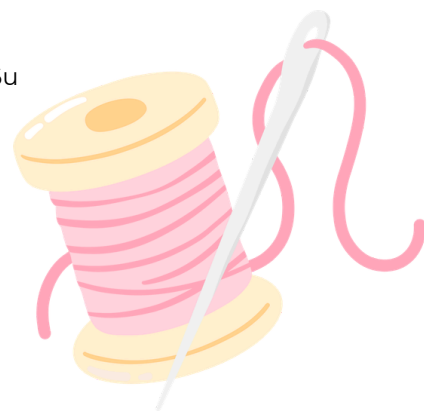
Liever zelf leren hoe je iets herstelt? Dat kan ook – je mag meekijken en tips vragen.

Welkom in het lokaal dienstencentrum, waar we samen zorgen voor minder verspilling en meer gezelligheid!

Wie: Marie

Wanneer: elke eerste en derde dinsdag van de maand

Uur: van 14u tot 16u



WEGWIJS IN...

Info en vraagmomenten over onderwerpen uit ons dagdagelijks leven

VEERKRACHTIG OUDER WORDEN: ZORG VOOR LICHAAM EN GEEST

INTRODUCTIE SESSIE

Ouder worden brengt heel wat veranderingen met zich mee – in je lichaam, in je hoofd en in je leven. Soms voelt dat vanzelfsprekend, soms roept het vragen op. Tijdens deze **introductiesessie** maken we tijd en ruimte om hierover samen in gesprek te gaan.

We staan kort stil bij wat **fysiek en mentaal welzijn** betekent en waarom het belangrijk is om hier aandacht aan te geven, ook op latere leeftijd. Vooral luisteren we graag naar jou:

- Wat houdt je bezig? Welke thema's leven er? Waar heb je nood aan?

Deze sessie is open, laagdrempelig en interactief. Jouw inbreng helpt mee bepalen welke onderwerpen later in de praatsessies aan bod komen.

Wanneer: 01 april 2026

Uur: 13u30

Wie: in samenwerking met Elder



PRAATSESSIES

De praatsessies "Veerkrachtig ouder worden: zorg voor lichaam en geest" bouwen verder op de input die tijdens de introductiesessie werd verzameld. In een veilige en laagdrempelige setting krijgen deelnemers de kans om ervaringen te delen, vragen te stellen en samen stil te staan bij thema's die een impact hebben op hun mentaal en fysiek welzijn.

Indien blijkt dat er na een bepaalde sessie nood is aan verdieping, kunnen bijkomende of opvolgende praatsessies georganiseerd worden rond een specifiek thema.

Praktisch en data praatsessies:

- Maandag 04 mei 2026 – van 14u00 tot 16u00
- Maandag 01 juni 2026 – van 14u00 tot 16u00

Inschrijven verplicht

Prijs: 1€

INDIVIDUELE ONDERSTEUNING EN SAMENWERKING

Indien u na de groepsessies nood zou hebben aan een persoonlijk gesprek en begeleiding kan dit steeds op afspraak geboekt worden. Dit zal volledig vertrouwelijk behandeld worden.

Mogelijkheid tot 4 sessies individueel

WEGWIJS IN...

Info en vraagmomenten over onderwerpen uit ons dagdagelijks leven

VEERKRACHTIG OUDER WORDEN: ZORG VOOR LICHAAM EN GEEST

In samenwerking met Elder

Wie is Elder

Bij Elder willen we ouderen/senioren in staat stellen de eigen krachtbronnen aan te spreken om zo met hun kwetsbaarheden om te gaan.

Uw begeleiders en contactpersonen

Aangenaam! Wij zijn Stefan en Talitha van Elder, het ouderenteam dat deel uitmaakt van het Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg (CGG) van Brussel.



Stefan is therapeut en Talitha is verpleegkundige en gezondheidsbevorderaar.

Samen willen we inzetten op de levenskwaliteit en veerkracht van senioren. Vanuit **Elder** willen we op een warme, veilige en verbindende manier mentale gezondheid bespreekbaar maken.

U kan bij ons terecht om ervaringen te delen, vragen te stellen en stil te staan bij thema's die u bezighouden. Wij zorgen voor een luisterend oor, uitwisseling, en gaan mee op (her)ontdekking naar uw eigen krachtbronnen om met kwetsbaarheden om te gaan. Ons aanbod bestaat uit zowel groepsessies, als uit individuele gesprekken. We kijken ernaar uit om meer uitleg te geven over ons aanbod, en vooral om te horen wat wij voor u kunnen betekenen.

EXTRA OP DE AGENDA, NIET TE MISSEN!

ONZE NAMIDDAGEN PETANQUE IN HET MUZENPARK

Kom gezellig mee genieten van een ontspannende namiddag petanque in het groene hart van het Muzenpark!

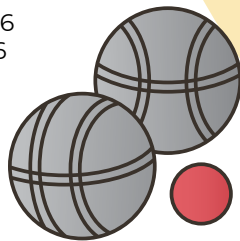
Of je nu een doorgewinterde speler bent of het spel voor het eerst ontdekt, iedereen is welkom. Breng je vrienden mee, test je vaardigheid, en geniet van een sportieve én sociale middag in de buitenlucht.

Wanneer: 3 namiddagen petanqueplezier

- dinsdag 14 april 2026
- dinsdag 26 mei 2026
- vrijdag 30 juni 2026

Altijd na de lunch

Waar: Muzenpark



WIE BEN IK?

Raad de identiteit van het personage of voorwerp dat op het etiket staat dat op je voorhoofd is geplakt

Stel slimme ja/nee-vragen aan de andere spelers en probeer erachter te komen welk personage of voorwerp op jouw etiket staat. Lachen, raden en verrassingen gegarandeerd – daag de andere spelers uit en geniet van dit vrolijke spel!

Wanneer: vrijdag 17 april na de lunch

Iedereen is welkom!

DANSFEEST VOOR SENIOREN



Na het grote succes van de editie 2025 kan het natuurlijk niet uitblijven: **het bruisende dansfeest** is opnieuw daar!

Trek je dansschoenen aan en maak je klaar voor een namiddag vol muziek, beweging en gezellig samenzijn.

Dit jaar verwelkomen we jullie in het gezellige Gemeenschapscentrum Maritiem, gelegen te Sint-Jans-Molenbeek.

In een warme en uitnodigende sfeer nodigen we iedereen uit om op eigen tempo te dansen, te genieten van fijne muziek en elkaar te ontmoeten.

Dansen is niet alleen leuk, het houdt je ook soepel, in beweging en vol energie. Of je nu graag de dansvloer onveilig maakt of liever geniet van de sfeer aan de zijlijn: **iedereen is welkom!**

Mis dit feestelijke moment niet en kom samen met ons bewegen, lachen en genieten.

Wanneer: dinsdag 21 april 2026, na de lunch

inschrijven verplicht voor 31 maart 2026

Busvervoer is voorzien heen en terug naar Ellips

EXTRA OP DE AGENDA, NIET TE MISSEN!

WELLNESSNAMIDDAG MET FAMILIEHULP

Wij zijn blij te mogen aankondigen dat **Familiehulp** zich deze bijzondere namiddag zal voorstellen. Ze nemen even de tijd om uit te leggen wie ze zijn, wat ze doen en hoe ze mensen in het dagelijks leven ondersteunen.

Dankzij hun inzet kan deze wellnessnamiddag plaatsvinden – een moment helemaal voor uzelf, vol ontspanning en welzijn.

Het is tijd om u eens écht te laten verwennen! Hun enthousiaste team staat klaar om er een onvergetelijke namiddag van te maken. Laat u onderdompelen in het uitgebreide wellnessaanbod:

- Verzorging van handen en voeten – voor perfect verzorgde nagels en zachte huid
- Massage – laat alle spanning los en geniet van een moment van totale ontspanning.
- Kapselverzorging – een frisse look en stralend haar, helemaal voor u.



Tijdens en tussen de momenten van verwennerij voor lichaam en geest, verwennen we ook uw innerlijke mens met koffie en een stukje taart.

Kom langs, ontspan en laat u volledig in de watten leggen – u verdient het!



Wanneer: Dinsdag 28 april 2026, na de lunch

Prijs: 5€

Inschrijven verplicht voor 13 april 2026

MINI EUROPA

Kom de beroemdste monumenten van de Europese Unie in miniatuur ontdekken. Met meer dan 350 modellen op een schaal van 1:25 reis je in een paar uur door Europa en ontdek je de typische sfeer van de mooiste steden van het oude continent.

Waar: Voetballaan 1, 1020 Brussel

Wanneer: dinsdag 5 mei na de lunch

Prijs: 21,70€

Hoe: met het openbaar vervoer (niet inbegrepen in de prijs)

BRUSSELS OPERETTE

Beleef een bijzondere operette-ervaring met jong talent.

In het kader van het project Generaties in Verbinding maken de leerlingen van 2B Maatschappij en Welzijn vroegtijdig kennis met een belangrijke doelgroep binnen hun toekomstige werkveld: ouderen. Samen met dienstencentrum Ellips ontdekken ze op een warme, interactieve manier de leefwereld, noden en interesses van senioren.

Op **donderdag 7 mei 2026**, na de lunch, nodigen we iedereen uit om samen met de jongeren te genieten van een bijzondere operettevoorstelling. Laat u meevoeren door de uitzonderlijke talenten van opkomende artiesten, in het unieke kader van de oude kerk van Sint-Agatha-Berchem – een ervaring die zowel jong als oud zal bekoren.

Iedereen is welkom om ons te vergezellen en dit bijzondere samenspel van generaties mee te beleven.



EXTRA OP DE AGENDA, NIET TE MISSEN!

MIMESPEL

Maak je klaar om te lachen, te bewegen en je verbeelding te gebruiken!

In dit energieke spel komen woorden tot leven... zonder één woord te zeggen! Het principe is simpel: een speler trekt een woord en beeldt het uit zonder te spreken. De anderen moeten raden wat het is — binnen een beperkte tijd!

Wanneer: vrijdag 8 mei na de lunch



BRUSSELS COMICS FIGURINES MUSEUM



Het Brussels Comics Figurines Museum is een immersief museum gewijd aan de wereld van strips en verzamelbare figuren. Het museum beslaat ongeveer 1300 m² en toont een unieke collectie van meer dan 1650 stukken, waaronder figuren en objecten uit de Belgische striptraditie, Amerikaanse comics en manga.

Dankzij thematische decors, licht- en geluidseffecten biedt het museum een speelse en nostalgische ervaring.

Waar: Grasmarktstraat 116, 1000 Brussel

Wanneer: dinsdag 19 mei na de lunch

Hoe: met openbaar vervoer (niet inbegrepen in de prijs)

Prijs: 12,90 €



BLINDTEST: RAAD DE ARTIEST EN TITEL

Ben je klaar om je muziekkennis op de proef te stellen?

We gaan een spel spelen: "Raad de artiest en de titel van het liedje!"

Het werkt heel eenvoudig: We spelen een kort fragment van een nummer — en jullie proberen zo snel mogelijk te raden:

Wie de artiest is, en
Wat de titel van het liedje is.

Wie het eerst het juiste antwoord geeft, wint de ronde!

Dus spits je oren, zet je muziekhersenen aan het werk en laat zien hoeveel jij weet van muziek!

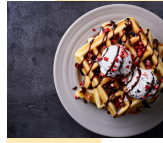
Ben je er klaar voor?

Datum: vrijdag 22 mei 2026 na de lunch



EXTRA OP DE AGENDA, NIET TE MISSEN!

BRUSSELSE SFEER EN ZOETE VERWENNERIJ



Het Goudblommeke in Papier is een iconisch Brussels café met een rijke culturele geschiedenis. Al decennialang is het een ontmoetingsplek voor kunstenaars, schrijvers en denkers. In deze authentieke en warme cafésfeer gaan we eerst een glaasje drinken en genieten van de unieke ambiance.

Daarna gaan we naar **La Maison des Gaufres**, een charmante en gezellige plek in het hart van Brussel, waar Belgische wafels centraal staan. Je kunt er ambachtelijke Brusselse en Luikse wafels proeven, zowel zoet als hartig, bereid volgens authentieke recepten met hoogwaardige ingrediënten.

Wanneer: Dinsdag 2 juni 2026, na de lunch

Hoe: met het openbaar vervoer (niet inbegrepen in de prijs)

Consumptie voor eigen rekening

WIE IS HET?



Raad het gezicht van beroemde persoonlijkheden! Bekijk elke foto goed en probeer te raden wie het is voordat het antwoord wordt onthuld. Veel plezier en test je kennis!

Wanneer: vrijdag 5 juni 2026 na de lunch

ELLIPS BBQ 2026 – SAVE THE DATE!



Het is weer zover: de jaarlijkse Ellips BBQ staat voor de deur! Tijd om samen te smullen, bij te praten en te genieten van een zomerse dag vol gezelligheid.

- 🍹 Verfrissend aperitief
- 🍲 Hartverwarmende soep
- 🍖 Drie gegrilde vleesjes
- 🥗 Uitgebreide saladbar
- 🍰 Dessert & ☕ Koffie

Zorg dat je erbij bent – goede vibes en lekker eten gegarandeerd!

Datum: vrijdag 12 juni 2026

Prijs: €15 per persoon

Uur: we verwachten jullie om 11 uur

Te reserveren voor 29 mei

ELLIPS OP ZWIER!

HUIS AUTRIQUE

We bezoeken het Autrique huis, de eerste belangrijke woning die in 1893 werd ontworpen door de Belgische architect Victor Horta. Deze woning markeert het begin van de art nouveau in Brussel. Achter een nog vrij sobere gevel ontdekken we al de elementen die Horta later beroemd zouden maken: licht, elegante lijnen, glas-in-loodramen en verfijnde decoratieve details. Ze dompelt ons onder in de sfeer van het einde van de 19e eeuw en in het ontstaan van een emblematische architectuurstijl.

Vertrek: na de lunch

Wanneer: donderdag 16 april 2026

Waar: Haachtsesteenweg 266, 1030 Brussel

Prijs: 6 euro (Gratis met de Museumpas, Brussels Card, Art Nouveau Pass – gelieve dit te vermelden bij je reservatie)
+ 4 euro transport

Inschrijven verplicht voor 1 april 2026

Opgelet: dit is een sportieve uitstap, er zijn veel trappen te doen!



ELLIPS OP ZWIER!

UITSTAP MECHELEN
VRIJDAG 24 APRIL 2026



09U00

Vertrek aan Arcus Sint-Agatha-Berchem (Gentsesteenweg 1050)
We starten de dag met een comfortabele busreis

10U00

Bezoek met gids aan de Kazerne Dossin

De Kazerne Dossin is een memoriaal en museum gewijd aan de herinnering aan de slachtoffers van de Shoah en de deportatie. Aan de hand van aangrijpende tentoonstellingen en historische archieven sensibiliseert het voor de geschiedenis van de Tweede Wereldoorlog en het belang van herinnering en mensenrechten.

12U30

Lunch in restaurant De Margriet - Bruul 52, 2800 Mechelen

Menu:

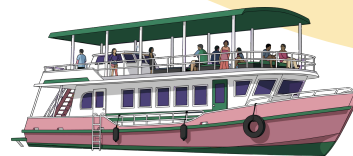
- Dorade Royal op vel gebakken / Ratatouille / Pasta OF Lentestoofpotje van Hoevekip / aardappelfantasie
- Assortiment mini desserts: Cookies / Fruitsalade exotique – gember – munt met koffie / thee inbegrepen
- **Dranken niet inbegrepen**

LUNCH
TIME

14U30

Boottocht op de Dijle

Ga mee op een rustige boottocht op de Dijle en laat je meevoeren door het zachte klotsen van het water. Langs de waterloop bewonder je charmante huizen, pittoreske bruggen en de omliggende natuur, die samen zorgen voor een uniek moment van ontspanning en ontdekking in het hart van de stad.



17U00

Vertrek naar Sint-Agatha-Berchem

Na een dag vol belevenis stappen we weer in de bus voor de terugreis.

i

Prijs: 85€/pp

Inbegrepen:

- Busvervoer heen en terug
- Lunch zoals omschreven hierboven (**keuze doorgeven bij de inschrijving**)
- Bezoeken zoals omschreven hierboven

Niet inbegrepen:

- Drankjes (tijdens de lunch)
- Persoonlijke uitgaven

Inschrijven: Vóór donderdag 2 april 2026, door betaling van 85€.

NIET TERUGVORDERBAAR behoudens annulatie van de organisatoren.

We kijken ernaar uit om samen met jou een deugddoende en plezierige uitstap te beleven!



ELLIPS OP ZWIER!

UITSTAP PLANTENTUIN MEISE
VRIJDAG 29 MEI 2026



09U00

Vertrek aan Arcus
Sint-Agatha-Berchem (Gentsesteenweg 1050)
We starten de dag met een comfortabele busreis

10U00

Seizoensgebonden rondleidingen "Lente"

De natuur is voortdurend in beweging. De Botanische Tuin toont zijn bloei in elk seizoen. Aan het begin van de lente ontvouwen de magnolia's zich, gevolgd door een explosie van bloeiende rododendrons. In juni bereikt de rozentuin zijn hoogtepunt van bloei. In de herfst stelen de vruchten en de herfstbladeren de show. Zelfs in de winter zijn er prachtige kleuren te bewonderen.



12U30

Lunch ter plaatse

LUNCH
TIME

Menu:

- Hoevekip met groene groentjes en gebakken krielaardappelen met rozemarijn
OF
Goudbrasem met couscous en saus van gerookte paprika
OF
Gegrilde courgette gevuld met Griekse pasta en feta, compote van aubergines en tomatensaus
- Dame blanche OF huisbereide fruittaart

Drank: inclusief water

14U30

Rit met de elektrische trein

De trein R187 nodigt u uit voor een gezellige, speelse en milieuvriendelijke ervaring. Volledig elektrisch rijdt deze kleine trein door het groene domein zonder uitlaatgassen uit te stoten, zodat u kunt genieten van de schoonheid van de omgeving terwijl u een aangenaam ontspanningsmoment beleeft.



Prijs: 85€/pp

Inbegrepen:

- Busvervoer heen en terug
- Lunch zoals omschreven hierboven (**keuze doorgeven bij de inschrijving**)

Niet inbegrepen:

- Drinkjes (tijdens de lunch)
- Persoonlijke uitgaven

Inschrijven: Vóór donderdag 7 mei 2026, door betaling van 85€.

NIET TERUGVORDERBAAR behoudens annulatie van de organisatoren.

We kijken ernaar uit om samen met jou een deugddoende en plezierige uitstap te beleven!

17U00

Vertrek naar Sint-Agatha-Berchem

Na een dag vol belevenis stappen we weer in de bus voor de terugreis.



ELLIPS OP ZWIER!

VAKANTIEWEEK AAN ZEE IN NIEUWPOORT-BAD
HOTEL SANDESHOVED
VAN MAANDAG 15 TOT VRIJDAG 19 JUNI 2026

In samenwerking met



Wat: midweek van 15 juni tot en met 19 juni 2026

Prijzen

	SINGLE	TWEE PERSONEN
AAN DE BINNENZIJDE Midweek in volpension	670 euro	535euro
MET ZIJDELINGS ZEEZICHT Midweek in volpension	755 euro	780 euro
FRONTAAL ZEEZICHT Midweek in volpension	op aanvraag	685 euro



HIERIN IS BEGREPEN

- lakens, hotelservice met elke dag verse handdoeken
- Drank aan tafel
- alle activiteiten en begeleiding door het BOP
- Toeristenbelasting 2 euro per nacht

NIET IN DE PRIJS BEGREPEN

- Busvervoer heen en terug : **45,- euro** (enkele rit mogelijk, doch aan de prijs van heen en terug)

KORTING:

- Personen die over een BOP – kaart beschikken krijgen 10,- euro korting per persoon.
- Wie een Paspartoepas met kansentarium heeft ontvangt een korting van 25,- euro op de eindfactuur

BUSVERVOER

- Een autocardienst vanuit Brussel zorgt ervoor dat u op verschillende plaatsen in de Brusselse agglomeratie kan opstappen. (Voor de diverse opstapplaatsen raadpleeg het inschrijvingsformulier bij Ellips).
- Indien we met genoeg Ellipsers zijn kan er een opstapplaats aan Ellips worden geregeld.

INSCHRIJVEN kan u via Ellips. U hoeft geen voorschot te betalen

1 MAAND VOOR VERTREK KRIJGEN JULLIE:

- Een gedetailleerd programma van de vakantieweek
- Alle inlichtingen over het concrete verloop van de week
- Uw kamernummer
- Een factuur ter betaling van het volledige bedrag van uw verblijf
- De exacte plaats en het tijdstip van vertrek van de bus.

ANNULERINGSKOSTEN: Er zijn geen annuleringskosten

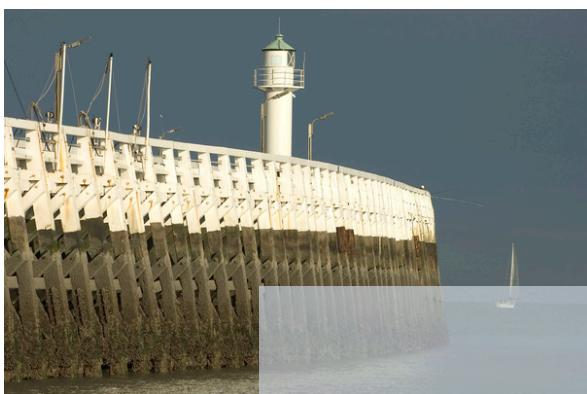
Presentatie door de BOP over de reis met meer informatie & uitleg zal worden gegeven bij Ellips op donderdag 2 april om 13u30.

ELLIPS OP ZWIER!

VAKANTIEWEEK AAN ZEE IN NIEUWPOORT- BAD HOTEL SANDESHOVED VAN MAANDAG 15 TOT VRIJDAG 19 JUNI 2026

Hotel Sandeshoved

Hotel Sandeshoved is een familiehotel dat ligt in het hartje van Nieuwpoort-Bad, pal op de verkeersvrije zeedijk. Vanuit de meeste studio's en kamers kan u genieten van een prachtig zicht op de Noordzee. Alle kamers zijn comfortabel uitgerust met douche, toilet en TV. Het restaurant biedt heerlijke verzorgde maaltijden. In de tearoom op de zeedijk kan u rustig genieten van die typische sfeer en het daarbij horende bruisende zeeleven.



Nieuwpoort-Bad

Een jonge, dynamische badplaats in de schaduw van Nieuwpoort-stad, waar de verbondenheid met de zee tot uiting komt in de vissershaven en de vismijn.

De euro-jachthaven, het monument van Albert I, de IJzer, de sluizen, ... dit alles zorgt voor de typische sfeer die er in en om Nieuwpoort heerst. U vindt er gezellige pleintjes, sfeervolle winkelstraten en rustige parken. In Nieuwpoort-Bad kan u rustig en ongestoord wandelen, winkelen en talloze uren genieten van de kleurrijke boten en vele pleziervissers.



Een programma op maat ...

Het animatieteam van het Brussels Ouderenplatform (BOP) dokterde voor u een programma uit waarin alle bovengenoemde ingrediënten werkelijk te proeven zijn: voordrachten, stoelaërobic, geleide wandelingen, voorleesuurtsjes, optredens, aperitiefmomenten, vertelavonden en een dansavond.

Bijkomende opties voor Ellipsers

Indien een kleine groep van Ellipsers meegaat zullen er enkele optionele begeleide bezoeken worden voorgesteld door ons animatieteam. Check de mogelijkheden bij Ellips.

GOED OM TE WETEN

Handige info, tips en weetjes over bestellingen, praktische regelingen en meer.

WEEGSPEL

- Elke vrijdag bij het middageten, ons intussen welgekende weegspel.
- Wie het juiste gewicht raadt, wint de gehele inhoud van de mand.

*Gaat niet door op speciale evenementen



BIEREN IN DE KIJKER

APRIL: VEDETT

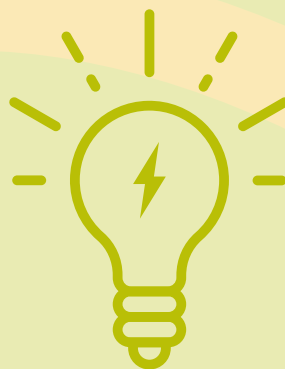
Een zacht blond bier met frisse citrus- en lichte hoptoetsen. Niet te bitter en zeer vlot drinkbaar. Verfrissend zonder zwaar te zijn – perfect als aperitiefbier.

MEI: WITTE HOEGAARDEN

Een zacht witbier met frisse toetsen van sinaasappel en koriander. Licht troebel, dorstlessend en zeer mild van smaak. Ideaal voor wie geen bitter bier verkiest.

JUNI: BRUGSE ZOT

Een fris blond bier met lichte fruitige toetsen en een zachte bitterheid. Goed in balans, vlot drinkbaar en niet te zwaar. Ideaal voor zomerse dagen en terrasgevoel.



MAALTIJDEN RICHTLIJNEN

LET OP GEWIJZIGD!

Om onze maaltijddienst zo vlot en kostefficiënt mogelijk te laten verlopen, vragen wij u vriendelijk om de onderstaande richtlijnen te respecteren

Bestelling van de maaltijd:

Reservaties voor een maaltijd kunnen uiterlijk gebeuren tot vrijdag 11u voor de volgende week

Wijziging of annulatie:

- Dit kan tot 48u op voorhand.
- Ben je verhinderd de dag zelf? Je kunt je maaltijd later op de dag nog afhalen of laten afhalen.
- Als je op de dag zelf niet komt en je maaltijd niet afhaalt, moeten we deze helaas alsnog aanrekenen.

VOEL JE JE ZIEK?

Blijf dan liever thuis en rust goed uit. Zo zorg je voor jezelf én voor anderen in het centrum.



ACTIVITEITENKALENDER APRIL

Woensdag	1/04/2026	Infosessie Elder
Donderdag	2/04/2026	Bingo: €1 per deelname
Vrijdag	3/04/2026	Babbelnamiddag & gezelschapspelen
Maandag	6/04/2026	Ellips gesloten: Paasmaandag
Dinsdag	7/04/2026	Herstelatelier: Naald & Draad
Woensdag	8/04/2026	Engelse conversatie met Anne-Marie - 10u30
Donderdag	9/04/2026	Bingo: €1 per deelname
Vrijdag	10/04/2026	Babbelnamiddag & gezelschapspelen
Maandag	13/04/2026	Babbelnamiddag & gezelschapspelen
Dinsdag	14/04/2026	Petanque in het Muzenpark na de lunch Digiplek: al uw digitale vragen opgelost
Woensdag	15/04/2026	Babbelnamiddag & gezelschapspelen
Donderdag	16/04/2026	Ellips op zwier: Autrique Huis
Vrijdag	17/04/2026	Wie ben ik?
Maandag	20/04/2026	Babbelnamiddag & gezelschapspelen
Dinsdag	21/04/2026	Herstelatelier: Naald & Draad Dansfeest LDC
Woensdag	22/04/2026	Babbelnamiddag & gezelschapspelen
Donderdag	23/04/2026	Babbelnamiddag & gezelschapspelen
Vrijdag	24/04/2026	UITSTAP MECHELEN
Maandag	27/04/2026	Babbelnamiddag & gezelschapspelen
Dinsdag	28/04/2026	Digiplek: al uw digitale vragen opgelost Wellnessmoment
Woensdag	29/04/2026	Babbelnamiddag & gezelschapspelen
Donderdag	30/04/2026	Bingo: €1 per deelname

ACTIVITEITENKALENDER MEI

Vrijdag	1/05/2026	Ellips gesloten: Dag van de Arbeid
Maandag 4/05/2026		
Maandag	4/05/2026	Praatgroep
Dinsdag	5/05/2026	Mini-Europe Herstelatelier: Naald & Draad
Woensdag	6/05/2026	Babbelnamiddag & gezelschapspelen
Donderdag	7/05/2026	Brussels Operette met Brede School
Vrijdag	8/05/2026	Het mimespel
Maandag 11/05/2026		
Maandag	11/05/2026	Babbelnamiddag & gezelschapspelen
Dinsdag	12/05/2026	Digiplek: al uw digitale vragen opgelost
Woensdag	13/05/2026	Engelse conversatie met Anne-Marie - 10u30
Donderdag	14/05/2026	Ellips gesloten: O.H. Hemelvaart
Vrijdag	15/05/2026	Babbelnamiddag & gezelschapspelen
Maandag 18/05/2026		
Maandag	18/05/2026	Babbelnamiddag & gezelschapspelen
Dinsdag	19/05/2026	Brussels Comics Figurines Museum Herstelatelier: Naald & Draad
Woensdag	20/05/2026	Gezelschapspelen (Rummikub, Scrabble,...)
Donderdag	21/05/2026	Bingo: €1 per deelname
Vrijdag	22/05/2026	Blindtest
Maandag 25/05/2026		
Maandag	25/05/2026	Ellips gesloten: Pinkstermaandag
Dinsdag	26/05/2026	Digiplek: al uw digitale vragen opgelost Petanque in het Muzenpark na de lunch
Woensdag	27/05/2026	Presentatie Anne-Marie: bekende & onbekende Belgen
Donderdag	28/05/2026	Gezelschapspelen (Rummikub, Scrabble,...)
Vrijdag	29/05/2026	UITSTAP Plantentuin Meise

ACTIVITEITENKALENDER JUNI

Maandag	1/06/2026	Praatgroep
Dinsdag	2/06/2026	Herstelatelier: Naald & Draad Het goudblommeke in papier + La maison des Gaufres
Woensdag	3/06/2026	Gezelschapspelen (Rummikub, Scrabble,...)
Donderdag	4/06/2026	Bingo: €1 per deelname
Vrijdag	5/06/2026	Wie is het?
Week 6		
Maandag	8/06/2026	Babbelnamiddag & gezelschapspelen
Dinsdag	9/06/2026	Digiplek: al uw digitale vragen opgelost
Woensdag	10/06/2026	Engelse conversatie met Anne-Marie - 10u30
Donderdag	11/06/2026	Bingo: €1 per deelname
Vrijdag	12/06/2026	BBQ Ellips
Week 7		
Maandag	15/06/2026	Babbelnamiddag & gezelschapspelen Weekje aan zee: Nieuwpoort
Dinsdag	16/06/2026	Herstelatelier: Naald & Draad Weekje zee: Nieuwpoort
Woensdag	17/06/2026	Gezelschapspelen (Rummikub, Scrabble,...) Weekje zee: Nieuwpoort
Donderdag	18/06/2026	Weekje zee: Nieuwpoort
Vrijdag	19/06/2026	Weekje zee: Nieuwpoort
Week 8		
Maandag	22/06/2026	Babbelnamiddag & gezelschapspelen
Dinsdag	23/06/2026	Digiplek: al uw digitale vragen opgelost
Woensdag	24/06/2026	Presentatie Anne-Marie: Stripverhalen
Donderdag	25/06/2026	Bingo: €1 per deelname
Vrijdag	26/06/2026	Sjoelbak
Week 9		
Maandag	29/06/2026	Babbelnamiddag & gezelschapspelen
Dinsdag	30/06/2026	Petanque in het Muzenpark na de lunch

19/12

KERSTDINER - DINER DE NOEL



DRIEKONINGEN TAART
GALETTE DES ROIS

06/01



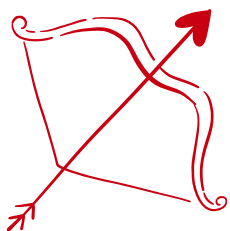
23/01

NIEUWJAARSDRINK
RÉCEPTION DU NOUVEL AN



13/02

VALENTIJN
VALENTIN



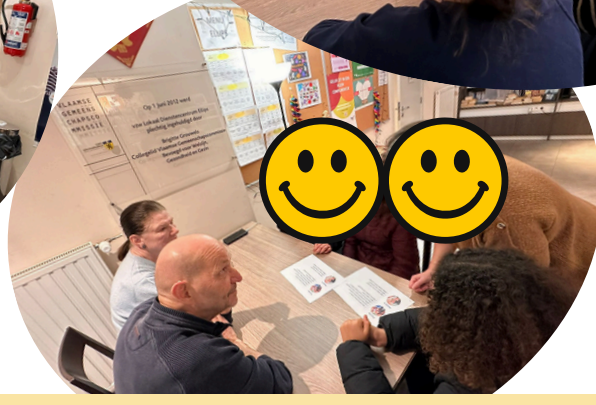
20/02

CARNAVAL



24/02

GENERATIES IN VERBINDING
GÉNÉRATIONS EN CONNEXION



1082 Brussel
Afgiftekantoor Sint-Agatha-Berchem
P 916257

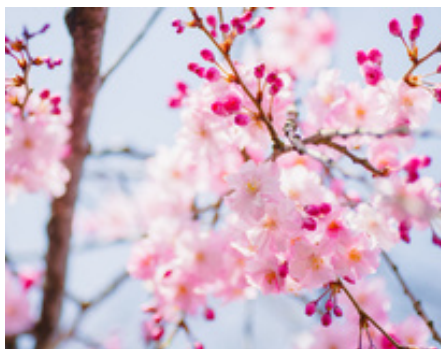
bpost
PB-PP
BELGIË(N) • BELGIQUE



Newsletter

Edition Avril - Juin 2026

PLEIN D'ÉNERGIE POUR COMMENCER L'ANNÉE !



CONTENU

Info général

Toujours quelque chose
à faire!

Au coeur du quotidien...

Extra sur l'agenda

Ellips en vadrouille!

Bon à savoir!

Calendrier d'activités

Quelle belle clôture de l'année avec notre fête de Noël du 19 décembre ! Vous étiez une fois de plus nombreux et l'ambiance festive était au rendez-vous. N'hésitez pas à jeter un œil aux photos d'ambiance dans ce journal et à prolonger le plaisir.

Le premier trimestre est désormais derrière nous et nous l'avons célébré comme il se doit. Nous avons commencé l'année avec une chaleureuse galette des rois, suivie d'une réception du Nouvel An pétillante.

Lors d'un joli reportage photo, nous avons pu revivre ensemble les beaux moments déjà partagés en 2025.

Février était placé sous le signe de l'amour et de l'amitié. À Ellips, nous avons célébré cela ensemble dans une atmosphère chaleureuse, clôturée par une douce gourmandise

Le carnaval ne pouvait évidemment pas manquer : masques en place, folie joyeuse et plaisir garanti !

Entre-temps, les airs de printemps se font déjà sentir et nous préparons activement les belles journées ensoleillées.

Curieux de découvrir ce que nous vous réservons ?

Parce que bien vieillir de manière résiliente est essentiel, nous accordons une attention particulière au bien-être du corps et de l'esprit. Nous lançons des groupes de parole encadrés autour de thèmes qui vous tiennent à cœur. Des entretiens individuels seront également possibles. Le 1er avril, nous vous invitons à une séance d'introduction interactive et sans engagement afin d'échanger idées et priorités.

Un agréable moment bien-être est également au programme pour choyer le corps et l'esprit.

Notez enfin la date de notre célèbre et incontournable fête dansante et réservez votre place à temps !

Bonne lecture de cette deuxième édition de l'année !



BIENVENUE CHEZ ELLIPS!

Ellips est un centre de services local où les gens se retrouvent, créent des liens et découvrent la force de la communauté. Le bien-être de nos visiteurs est notre priorité. Que ce soit pour un repas chaud, des activités enrichissantes, un accompagnement personnalisé ou simplement un moment de convivialité, Ellips est là pour tous. Dans une atmosphère ouverte et chaleureuse, nous offrons un lieu où chacun se sent chez soi, où les rencontres, le soutien et le plaisir vont de pair. Ensemble, nous faisons de chaque jour un moment spécial !

N'hésitez pas à nous contacter si:

- Vous connaissez quelqu'un qui aimerait recevoir ce livret.
- Vous souhaitez consulter le menu ou réserver un repas.
- Vous avez des questions ou des suggestions à nous partager.

Nous sommes là pour vous aider! 😊

NOS JUBILAIRES

ANNIVERSAIRE CE MOIS-CI ? CÉLÉBREZ AVEC NOUS ! 🎉

Vous fêtez votre anniversaire ce mois-ci et vous consommez au moins un repas au moins une fois par mois chez Ellips ?

Alors, nous avons un cadeau pour vous!
Profitez d'un repas offert :

- Soupe
- Plat principal avec une boisson
- Dessert avec café



Vous pouvez choisir le jour qui vous convient dans le mois de votre anniversaire. Faites-le nous savoir quand le moment est venu, et nous nous occupons du reste.
Venez célébrer votre anniversaire avec nous ! 🎉



CONTACT & INFO

Adresse et accessibilité

Chaussée de Gand 1050
1082 Berchem-Ste-Agathe
Transport: Tram 82 ou bus 20, descendre à l'arrêt Genot/Van Zande

Le LDC Ellips est accessible aux personnes à mobilité réduite.
À l'accueil de la maison de repos Arcus, prenez l'ascenseur jusqu'au niveau -1.

Contact

Heures d'ouvertures:
lundi au vendredi, de 9u à 16u



0497 91 66 59



centrum@ldc-ellips.be



Ldc Ellips

Bibliothèque : www.bib-ellips.be

Website: www.ldc-ellips.com
Numéro de compte en banque
BE56 7360 1122 5388

TOUJOURS QUELQUE CHOSE À FAIRE

Check notre programme du mois

APRÈS-MIDIS PAPOTE ET JEUX DE SOCIÉTÉ

Chez nous, il y a quelque chose à vivre chaque semaine ! Envie d'une conversation agréable ou d'un jeu amusant ? Rejoignez-nous lors de nos après-midis papote ou installez-vous pour une séance de jeux de société. Une belle occasion de rencontrer d'autres personnes et de profiter ensemble d'une ambiance détendue.



LES GRANDS CLASSIQUES DU JEU EN TOUTE CONVIVIALITÉ

Convivialité et une touche de compétition vont de pair lors de nos activités ludiques! Nous organisons régulièrement des parties de bingo, de billard hollandais, de fléchettes et bien d'autres jeux classiques, garantissant amusement, défi et bons moments partagés. Que vous jouez pour gagner ou simplement pour le plaisir, tout le monde est le bienvenu!

Envie de participer ? Consultez notre calendrier pour découvrir les dates de jeu prévues et rejoignez-nous pour un après-midi de détente et de bonne humeur.



GYM SUR CHAISE: FORME ET VITALITÉ!

Bouger, c'est important à tout âge ! C'est pourquoi nous proposons la gymnastique sur chaise, une activité accessible et amusante pour rester actif. Les exercices, réalisés sur une chaise, sont adaptés à tous, quel que soit votre niveau de forme physique.

Bouger ensemble, c'est non seulement plus agréable, mais aussi plus motivant!

Venez essayer, participez et découvrez comment de petits mouvements peuvent faire une grande différence. Parce que bouger, c'est la santé! 🧘‍♀️😊

JAMAIS TROP VIEUX POUR APPRENDRE!

Continuer à apprendre et à découvrir garde l'esprit vif et rend la vie passionnante ! Lors de nos moments de conversation en anglais, vous pouvez pratiquer vos compétences linguistiques de manière détendue, sous la direction d'une ancienne enseignante expérimentée. Que vous parlez déjà un peu anglais ou que vous commencez tout juste, tout le monde est le bienvenu pour discuter et apprendre ensemble.

Elle propose également des présentations captivantes sur divers sujets enrichissants. De la culture et l'histoire aux informations pratiques, chaque session est une occasion de découvrir quelque chose de nouveau et de s'inspirer. Rejoignez-nous et découvrez par vous-même qu'apprendre à tout âge est à la fois amusant et précieux!



Presentation: Belges connus et inconnus

Quand: 27 mai 2026 à 14h00

Presentation: Bandes dessinées

Quand: 24 juin 2026 à 14h00

TOUJOURS QUELQUE CHOSE À FAIRE

Check notre programme du mois

ESPACE NUMERIQUE

AIDE POUR TOUTES VOS QUESTIONS DIGITALES

Vous avez parfois des questions sur votre smartphone, votre tablette ou votre ordinateur? Ou bien il n'est pas toujours facile de vous repérer en ligne?

À l'Espace numérique, quelqu'un est là pour vous aider. Ensemble, nous regardons calmement vos questions et cherchons une solution adaptée.

- ☛ Pas besoin de rendez-vous.
- ☛ Apportez ce que vous souhaitez apprendre ou ce qui pose problème.
- ☛ Tout le monde est bienvenu, gratuit et sans barrières.

Venez donc à l'Espace numérique – un lieu où le numérique devient simple et humain. Plein d'énergie pour commencer l'année !

Quand: chaque deuxième et quatrième mardi du mois

Horaire: de 13h à 15h



AIGUILLE & FIL

ATELIER DE RÉPARATION PETITES RETOUCHES GRATUITES



Atelier de réparation – petites retouches gratuites

Un ourlet défait, un bouton perdu ou une petite déchirure dans votre vêtement préféré ? Deux fois par mois, notre atelier de réparation est à votre disposition.

Une couturière expérimentée effectue gratuitement de petites réparations.

Apportez votre vêtement, prenez un café ou un verre, et pendant ce temps, la réparation est faite !

Envie d'apprendre à le faire vous-même ? C'est possible aussi – observez, posez vos questions et repartez avec de bons conseils.

Bienvenue au centre de service local, où convivialité rime avec durabilité !

Qui: Marie

Quand: chaque premier et troisième mardi du mois

Heure: de 14h à 16h



AU CŒUR DU QUOTIDIEN...

Informations et moments de questions sur des sujets de la vie de tous les jours.

VIEILLIR AVEC RÉSILIENCE PRENDRE SOIN DU CORPS ET DE L'ESPRIT

SESSION D'INTRODUCTION

Vieillir s'accompagne de nombreux changements – dans le corps, dans la tête et dans la vie. Parfois cela va de soi, parfois cela suscite des questions. **Lors de cette séance d'introduction**, nous prenons le temps et l'espace pour en parler ensemble.

Nous nous arrêterons brièvement sur ce que signifie **le bien-être physique et mental** et sur l'importance d'y accorder de l'attention, même à un âge plus avancé. Mais surtout, nous aimerions vous écouter :

- Qu'est-ce qui vous préoccupe? Quels sont les thèmes qui vous tiennent à cœur? De quoi avez-vous besoin?

Cette séance est ouverte, accessible et interactive. Votre participation aidera à déterminer les sujets qui seront abordés lors des prochaines rencontres de discussion.



Quand: 01 avril 2026

heure: 13u30

Qui: en collaboration avec "Elder"

ESPACES DE PAROLE

Les espaces de parole « Vieillir avec résilience : prendre soin du corps et de l'esprit » s'appuient sur les apports recueillis lors de la séance d'introduction. Dans un cadre sécurisant et accessible, les participants ont l'occasion de partager leurs expériences, de poser des questions et de réfléchir ensemble à des thématiques ayant un impact sur leur bien-être mental et physique.

Si, à l'issue d'un espace de parole, un besoin d'approfondissement se fait sentir, des espaces de parole complémentaires ou de suivi peuvent être organisés autour d'un thème spécifique.

Info et dates des Espaces de Parole:

- Lundi 04 mai 2026 – de 14u00 à 16u00
- Lundi 01 juin 2026 – de 14u00 à 16u00

Inscription obligatoire

• **Prix:** 1€

SOUTIEN INDIVIDUEL ET COLLABORATION

Si, après les séances de groupe, vous ressentez le besoin d'un entretien personnel et d'un accompagnement, cela peut toujours être réservé sur rendez-vous. Cela sera pris en charge en toute confidentialité.

Possibilité de 4 séances individuelles.

AU CŒUR DU QUOTIDIEN...

Informations et moments de questions sur des sujets de la vie de tous les jours.

VIEILLIR AVEC RÉSILIENCE PRENDRE SOIN DU CORPS ET DE L'ESPRIT

Qui est Elder

Chez Elder, nous voulons permettre aux personnes âgées/seniors de mobiliser leurs propres ressources afin de faire face à leurs vulnérabilités.

Vos accompagnateurs et personnes de contact

Enchantés! Nous sommes Stefan et Talitha d'Elder, l'équipe dédiée aux personnes âgées qui fait partie du Centre de Santé Mentale (CGG) de Bruxelles.



Stefan est thérapeute et Talitha est infirmière et promotrice de la santé.

Ensemble, nous souhaitons nous engager pour la qualité de vie et la résilience des seniors. Chez **Elder**, nous voulons aborder la santé mentale d'une manière chaleureuse, sécurisante et favorisant le lien.

Vous pouvez vous adresser à nous pour partager vos expériences, poser des questions et vous arrêter sur des thèmes qui vous préoccupent. Nous vous offrons une oreille attentive, un espace d'échange, et nous vous accompagnons dans la (re)découverte de vos propres ressources afin de faire face aux vulnérabilités. Notre offre comprend à la fois des séances de groupe et des entretiens individuels. Nous nous réjouissons de vous donner davantage d'explications sur notre offre, et surtout d'entendre ce que nous pouvons faire pour vous.

EXTRA SUR L'AGENDA, À NE PAS MANQUER!

NOS APRÈS-MIDI'S DE PÉTANQUE AU PARC DES MUSES

Venez profiter d'un agréable après-midi de pétanque au cœur verdoyant du Parc des Muses!

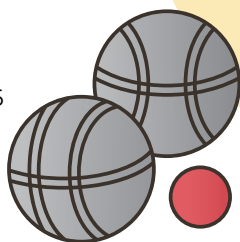
Que vous soyez un joueur expérimenté ou que vous découvriez le jeu pour la première fois, tout le monde est le bienvenu. Amenez vos amis, testez vos compétences et profitez d'un moment à la fois sportif et convivial en plein air.

Quand : 3 jours de pétanque et de plaisir.

- mardi 14 avril 2026
- mardi 26 mai 2026
- vendredi 30 juin 2026

Toujours après le lunch

Où : Parc des Muses



QUI SUIS-JE ?

Devinez l'identité du personnage ou de l'objet inscrit sur l'étiquette collée sur votre front.

Posez des questions astucieuses auxquelles on peut répondre par oui ou par non aux autres joueurs et essayez de découvrir quel personnage ou objet figure sur votre étiquette. Rires, suspense et surprises garantis – lancez un défi aux autres joueurs et profitez de ce jeu convivial!

Quand : vendredi 17 avril après le lunch

Tout le monde est le bienvenu !

FÊTE DANSANTE POUR SENIORS



Suite au grand succès de l'édition 2025, il ne pouvait en être autrement : **le dansant et pétillant bal** est de retour !

Enfilez vos chaussures de danse et préparez-vous pour un après-midi rempli de musique, de mouvement et de moments conviviaux.

Cette année, nous vous accueillons dans le chaleureux centre communautaire maritime, situé à Molenbeek-Saint-Jean.

Dans une ambiance chaleureuse et accueillante, chacun est invité à danser à son propre rythme, à profiter d'une belle musique et à partager de bons moments.

Danser, ce n'est pas seulement amusant: cela permet aussi de rester souple, actif et plein d'énergie. Que vous aimiez faire vibrer la piste de danse ou simplement profiter de l'ambiance depuis le côté, **tout le monde est le bienvenu!**

Ne manquez pas ce moment festif et venez bouger, rire et profiter avec nous.

Quand: mardi 21 avril 2026, après le lunch

inscription obligatoire avant le 31 mars 2026

Un transport en bus est prévu à l'aller et au retour vers Ellips.

EXTRA SUR L'AGENDA, À NE PAS MANQUER!

APRÈS-MIDI BIEN-ÊTRE AVEC FAMILIEHULP

Nous sommes heureux d'annoncer que **Familiehulp** se présentera lors de cet après-midi particulier. Ils prendront un moment pour expliquer qui ils sont, ce qu'ils font et comment ils soutiennent les gens dans leur vie quotidienne.

Grâce à leur engagement, cet après-midi bien-être peut avoir lieu – un moment entièrement pour vous, rempli de détente et de bien-être. Il est temps de vous faire réellement choyer ! Leur équipe enthousiaste est prête à faire de cet après-midi un moment inoubliable. Laissez-vous immerger dans cette large gamme de soins bien-être :

- Soins des mains et des pieds – pour des ongles parfaitement soignés et une peau douce.
- Massage – libérez toutes les tensions et profitez d'un moment de détente totale.



Soin des cheveux – une coupe fraîche et des cheveux éclatants, rien que pour vous.



Pendant et entre les moments de soin pour le corps et l'esprit, nous choyons également votre bien-être intérieur avec un café et un morceau de gâteau.

Venez, détendez-vous et laissez-vous entièrement dorloter – vous le méritez !



Quand: Mardi 28 avril 2026, après le lunch

Prix: 5€

Inscription obligatoire avant le 13 avril 2026

MINI EUROPA

Venez découvrir les monuments les plus célèbres de l'Union Européenne en miniature. Avec plus de 350 maquettes à l'échelle 1/25, vous pouvez voyager à travers l'Europe en quelques heures et découvrir les atmosphères typiques des plus belles villes du Vieux Continent.

Où: Avenue du Football 1, 1020 Bruxelles,

Quand: mardi 5 mai après le lunch

Prix: 21,70€

Comment: en transports en commun (non-inclus dans le prix)

BRUSSELS OPERETTE

Vivez une expérience d'opérette unique avec de jeunes talents.

Dans le cadre du projet Générations en Connexion, les élèves de 2B Société et Bien-être découvrent dès maintenant un public important de leur futur domaine professionnel : les personnes âgées. En collaboration avec le centre de services Ellips, ils explorent de manière chaleureuse et interactive le quotidien, les besoins et les centres d'intérêt des seniors.

Le jeudi 7 mai 2026, après le lunch, nous invitons tout le monde à venir profiter avec les jeunes d'une représentation d'opérette exceptionnelle. Laissez-vous emporter par les talents remarquables de jeunes artistes dans le cadre unique de l'ancienne église de Berchem-Sainte-Agathe – une expérience qui séduira petits et grands.

Tout le monde est le bienvenu pour nous accompagner et partager ce moment particulier de rencontre entre les générations.



EXTRA SUR L'AGENDA, À NE PAS MANQUER!

JEU DE MIME

Préparez-vous à rire, à bouger et à laisser libre cours à votre imagination!

Dans ce jeu plein d'énergie, les mots prennent vie... sans prononcer un seul mot ! Le principe est simple : un joueur pioche un mot et le mime sans parler. Les autres doivent deviner de quoi il s'agit — dans un temps limité !

Quand : vendredi 8 mai, après le lunch



BRUSSELS COMICS FIGURINES MUSEE



Le Musée des Figurines de la Bande Dessinée de Bruxelles est un musée immersif dédié à l'univers des bandes dessinées et des figurines de collection. Le musée s'étend sur environ 1300 m² et présente une collection unique de plus de 1650 pièces, comprenant des figurines et objets issus de la tradition de la bande dessinée Belge, des comics Américains et du manga.

Grâce à des décors thématiques ainsi qu'à des effets lumineux et sonores, le musée offre une expérience à la fois ludique et nostalgique.

Où : Rue du Marché aux Herbes 116, 1000 Bruxelles

Quand : mardi 19 mai, après le déjeuner

Comment : en transports en commun (non inclus dans le prix)

Prix : 12,90 €

BLINDTEST: DEVINE L'ARTISTE & LE TITRE!

Es-tu prêt(e) à mettre tes connaissances musicales à l'épreuve?

On va jouer à un jeu : "Devine l'artiste et le titre de la chanson!"

Le principe est très simple : On joue un court extrait d'une chanson — et vous devez deviner le plus vite possible:

Qui est l'artiste, et
Quel est le titre de la chanson.

Celui ou celle qui trouve la bonne réponse en premier remporte la manche!

Alors, tends bien l'oreille, fais chauffer ta mémoire musicale et montre-nous ce que tu sais!

Prêt(e)?

Date : Vendredi 22 mai 2026 après le lunch



EXTRA SUR L'AGENDA, À NE PAS MANQUER!

AMBIANCE BRUXELLOISE ET DOUCE GOURMANDISE

Le "Goudblommeke in Papier" est un café emblématique de Bruxelles, riche d'une histoire culturelle fascinante. Depuis des décennies, il est un lieu de rencontre pour artistes, écrivains et penseurs. Dans cette atmosphère authentique et chaleureuse, nous commencerons par prendre un verre et profiter de l'ambiance unique.

Ensuite, nous irons à **La Maison des Gaufres**, un lieu charmant et convivial au cœur de Bruxelles, où les gaufres belges sont à l'honneur. Vous pourrez y déguster des gaufres bruxelloises et liégeoises artisanales, sucrées ou salées, préparées selon des recettes authentiques avec des ingrédients de haute qualité.

Quand: Mardi 2 juin 2026, après le lunch

Comment: en transports en commun (non-inclus dans le prix)

Consommation à votre charge



QUI EST-CE?

Devinez le visage de personnalités célèbres ! Regardez chaque photo attentivement et essayez de trouver de qui il s'agit avant que la réponse ne soit révélée. Amusez-vous bien et testez vos connaissances !



Quand : vendredi 5 juin 2026 après le lunch

BARBECUE ELLIPS 2026 – RÉSERVEZ LA DATE !



Ça y est, le barbecue annuel d'Ellips approche à grands pas ! L'occasion de se régaler ensemble, de prendre des nouvelles les uns des autres et de profiter d'une belle journée d'été.

- 🍷 Apéritif rafraîchissant
- 🍲 Soupe réconfortante
- 🥩 Trois viandes grillées
- 🥗 Grand choix de salades
- 🍰 Dessert et ☕ Café

Assurez-vous d'y être – bonne ambiance et nourriture délicieuse garanties!

Date : vendredi 12 juin 2026

Prix : 15€ par personne

Heure : Nous vous attendons à 11 h.

Les réservations doivent être effectuées avant le 29 mai.

ELLIPS EN VADROUILLE !

MAISON AUTRIQUE

Nous visitons la Maison Autrique, première résidence d'envergure conçue en 1893 par l'architecte belge Victor Horta. Cette maison marque le début de l'Art nouveau à Bruxelles. Derrière une façade encore assez austère, nous découvrons tous les éléments qui feront plus tard la renommée d'Horta : lumière, lignes élégantes, vitraux et détails décoratifs raffinés. Elle nous plonge dans l'atmosphère de la fin du XIXe siècle et l'émergence d'un style architectural emblématique.

Départ : après le lunch

Date : jeudi 16 avril 2026

Où : Chée de Haecht 266, 1030 Bruxelles



Prix : 6 euros (Gratuit avec le Museum Pass, la Brussels Card ou l'Art Nouveau Pass – veuillez le mentionner lors de votre réservation)

+ 4 euros de transport

L'inscription est obligatoire avant le 1 avril 2026.

Attention: Cette visite est sportive car il y a beaucoup d'escaliers!

ELLIPS EN VADROUILLE !

EXCURSION MALINES
VENDREDI 24 AVRIL 2026



09U00

Départ d'Arcus de Berchem-Saint-Agathe (Chée de Gand 1050)
Nous commençons la journée par un confortable voyage en bus

10U00 Visite guidée de la caserne Dossin

La caserne Dossin est un mémorial et un musée dédié à la mémoire des victimes de la Shoah et des déportations. À travers des expositions poignantes et des archives historiques, elle sensibilise le public à l'histoire de la Seconde Guerre mondiale et à l'importance du devoir de mémoire et des droits humains.

12U30

Lunch au restaurant De Margriet - Bruul 52, 2800 Malines



Menu:

- Dorade poêlée / Ratatouille / Pâtes OU Ragoût printanier de poulet fermier / Fantaisie de pommes de terre
- Assortiment de mini-desserts : Biscuits / Salade de fruits exotique (gingembre, menthe) avec café/thé inclus
- **Boissons non incluses**

14U30 Excursion en bateau sur la Dijle

Embarquez pour une paisible promenade en bateau sur la rivière Dyle et laissez-vous bercer par le doux clapotis de l'eau. Le long du cours d'eau, vous admirerez de charmantes maisons, des ponts pittoresques et la nature environnante, pour un moment unique de détente et de découverte en plein cœur de la ville.



17U00 Départ pour Berchem-Saint-Agathe

Après une journée mouvementée, nous remontons dans le bus pour le voyage de retour.



i

Prix : 85 €/personne

Compris:

- Transport en bus aller-retour
- Déjeuner tel que décrit ci-dessus (**veuillez indiquer votre choix lors de votre inscription**)
- Visites telles que décrites ci-dessus

Non inclus :

- Boissons (pendant le déjeuner)
- Dépenses personnelles

Inscription : avant le jeudi 2 avril 2026, en payant 85 €.

NON REMBOURSABLE sauf en cas d'annulation par les organisateurs.

Nous espérons passer une agréable et plaisante sortie en votre compagnie !

ELLIPS EN VADROUILLE !

EXCURSION AU JARDIN
BOTANIQUE DE MEISE
VENDREDI 29 MAI 2026



09U00

Départ d'Arcus de Berchem-Saint-Agathe (Chée de Gand 1050)
Nous commençons la journée par un confortable voyage en bus

10U00

Visites saisonnières « Printemps »

La nature est en perpétuel mouvement. Le Jardin botanique offre un spectacle de floraisons à chaque saison. Au début du printemps, les magnolias s'épanouissent, suivis d'une explosion de fleurs de rhododendrons. En juin, la roseraie atteint son apogée. En automne, les fruits et les feuillages flamboyants sont les vedettes du jardin. Même en hiver, on peut admirer de magnifiques couleurs.



12U30

Lunch sur place



Menu:

- Poulet fermier accompagné de légumes verts et de pommes de terre nouvelles sautées au romarin
OU
Dorade royale avec couscous et sauce au paprika fumé
OU
Courgettes grillées farcies de pâtes grecques et de feta, compote d'aubergines et sauce tomate
- Dame blanche OU tarte aux fruits maison

Boissons: eau comprise

14U30

Montez à bord du train électrique

Le petit train R187 vous invite à une expérience ludique, amusante et écologique. Entièrement électrique, il circule dans un cadre verdoyant sans émettre de gaz d'échappement, vous permettant ainsi d'admirer la beauté des environs tout en profitant d'un agréable moment de détente.



17U00

Départ pour Berchem-Saint-Agathe

Après une journée mouvementée, nous remontons dans le bus pour le voyage de retour.

i

Prix : 85 €/personne

Compris:

- Transport en bus aller-retour
- Déjeuner tel que décrit ci-dessus (**veuillez indiquer votre choix lors de votre inscription**)

Non inclus :

- Boissons (pendant le déjeuner)
- Dépenses personnelles

Inscription : avant le jeudi 7 mai 2026, en payant 85 €.

NON REMBOURSABLE sauf en cas d'annulation par les organisateurs.

Nous espérons passer une agréable et plaisante sortie en votre compagnie !



ELLIPS EN VADROUILLE!

SEMAINE DE VACANCES À LA MER À L'HÔTEL
SANDESHOVED DE NIEUWPORT-BAD,
DU LUNDI 15 AU VENDREDI 19 JUIN 2026

In samenwerking met



Quand: En milieu de semaine, du 15 au 19 juin 2026

Prix

	SINGLE	DEUX PERSONNES
CÔTÉ INTÉRIEUR En milieu de semaine, pension complète	670 euros	535 euros
AVEC VUE LATÉRALE SUR LA MER En milieu de semaine, pension complète	755 euros	780 euros
VUE FRONTALE SUR LA MER En milieu de semaine, pension complète	sur demande	685 euros



CECI COMPREND

- Draps, service hôtelier avec serviettes changées tous les jours
- Boissons à table
- toutes les activités et l'accompagnement par BOP
- Taxe de séjour 2 euros par nuit

NON INCLUS DANS LE PRIX

Transport aller-retour en bus : **45 €** (billet aller simple possible, mais au prix d'un aller-retour)

RÉDUCTION:

- Les détenteurs d'une carte BOP bénéficient d'une réduction de 10 € par personne.
- Toute personne munie d'un pass Paspertoe à tarif réduit bénéficiera d'une réduction de 25 euros sur la facture finale.

TRANSPORTS PAR BUS

- Un service de bus au départ de Bruxelles vous permet d'embarquer à différents endroits de la métropole bruxelloise. (Pour connaître les différents points d'embarquement, veuillez consulter le formulaire d'inscription auprès d'Ellips)
- Si nous avons suffisamment d'Ellipsers, un point d'embarquement à Ellips peut être organisé.

Vous pouvez vous inscrire via Ellips. Aucun acompte n'est requis.

1 MOIS AVANT LE DÉPART, VOUS RECEVREZ :

- Programme détaillé de la semaine de vacances
- Toutes les informations concernant le déroulement concret de la semaine
- Votre numéro de chambre
- Une facture pour le paiement du montant total de votre séjour
- Le lieu et l'heure exacts de départ du bus.

FRAIS D'ANNULATION : Il n'y a pas de frais d'annulation

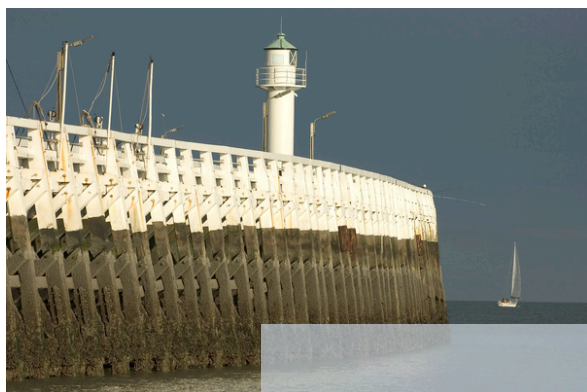
Une présentation du BOP concernant le voyage, incluant des informations et des explications supplémentaires, aura lieu à Ellips le jeudi 2 avril à 13h30.

ELLIPS EN VADROUILLE!

SEMAINE DE VACANCES À LA MER À L'HÔTEL
SANDESHOVED DE NIEUPOORT-BAD,
DU LUNDI 15 AU VENDREDI 19 JUIN 2026

Hôtel Sandeshoved

L'hôtel Sandeshoved est un établissement familial situé en plein cœur de Nieuport-Bad, directement sur la digue piétonne. La plupart des studios et des chambres offrent une vue imprenable sur la mer du Nord. Toutes les chambres sont confortablement équipées d'une douche, de toilettes et d'une télévision. Le restaurant propose une cuisine savoureuse et raffinée. Dans le salon de thé situé sur la digue, vous pourrez vous détendre et profiter de l'atmosphère typique et de la faune marine.



Nieuport les bains

Station balnéaire jeune et dynamique à l'ombre de Nieuport-ville, où le lien avec la mer se reflète dans le port de pêche et le marché aux poissons.

L'Euro-marina, le monument Albert 1er, l'Yser, les écluses... tout cela contribue à l'atmosphère si particulière de Nieuport et de ses environs. Vous y découvrirez de charmantes places, de ravissantes rues commerçantes et des parcs paisibles. À Nieuport-les bains, vous pourrez flâner tranquillement, faire les boutiques et passer des heures à admirer les bateaux colorés et les nombreux pêcheurs.



Un programme sur mesure...

L'équipe d'animation du Brussels Ouderenplatform (BOP) a élaboré pour vous un programme dans lequel tous les éléments mentionnés ci-dessus sont réellement à découvrir : conférences, gym douce sur chaise, balades guidées, heures de lecture, spectacles, moments d'apéritif, soirées contées et soirée dansante.

Options supplémentaires pour les Ellipsers

Si un petit groupe d'Ellipsers participe, quelques visites guidées optionnelles seront proposées par notre équipe d'animation. Renseignez-vous auprès d'Ellips pour découvrir les possibilités.

BON À SAVOIR

Informations pratiques, conseils et astuces sur les commandes, les arrangements pratiques et bien plus encore.

JEU DE BALANCE

- Chaque vendredi lors du repas, notre jeu de la balance bien connu.
- Celui ou celle qui devine le poids exact gagne le contenu complet du panier.

*N'as pas lieu lors des événements spéciaux



BIÈRES À L'HONNEUR

AVRIL : VEDETT

Une bière blonde douce aux notes fraîches d'agrumes et de houblon léger. Peu amère et très facile à boire. Rafraîchissante sans être lourde – parfaite comme bière d'apéritif.

MAI : HOEGAARDEN BLANCHE

Une bière blanche douce avec des notes fraîches d'orange et de coriandre. Légèrement trouble, désaltérante et très douce en bouche. Idéale pour les personnes qui n'apprécient pas l'amertume.

JUIN : BRUGSE ZOT

Une bière blonde fraîche aux légères notes fruitées et à l'amertume douce. Bien équilibrée, facile à boire et pas trop forte. Idéale pour les journées d'été et l'ambiance terrasse.



CONSIGNE POUR LES REPAS **ATTENTION CHANGEMENTS!**

Afin d'assurer le bon déroulement et la rentabilité de notre service de repas, nous vous prions de bien vouloir respecter les consignes ci-dessous.

Commande des repas:

Les réservations pour un repas doivent être effectuées au plus tard le vendredi à 11h pour la semaine suivante.

Modification ou annulation :

- Cela est possible jusqu'à 48 heures à l'avance.
- Vous êtes empêché le jour même ? Vous pouvez encore venir chercher votre repas plus tard dans la journée ou demander à quelqu'un de le faire pour vous.
- Si vous ne vous présentez pas et que le repas n'est pas retiré ce jour-là, nous serons malheureusement obligés de le facturer.

TU NE TE SENS PAS BIEN ?

Il vaut mieux rester à la maison et bien te reposer. Tu prends ainsi soin de toi et des autres au centre. ♥



CALENDRIER DES ACTIVITÉS AVRIL

Mercredi	1/04/2026	Séance d'information Elder
Jeudi	2/04/2026	Bingo: €1 par participation
Vendredi	3/04/2026	Après-midi de conversation et Jeux de Société
Lundi	6/04/2026	Ellips fermé: lundi de Pâques
Mardi	7/04/2026	Atelier de réparation: Aiguille & Fil
Mercredi	8/04/2026	Conversation en anglais avec Anne-Marie – 10u30
Jeudi	9/04/2026	Bingo: €1 par participation
Vendredi	10/04/2026	Après-midi de conversation et Jeux de Société
Lundi	13/04/2026	Après-midi de conversation et Jeux de Société
Mardi	14/04/2026	Pétanque dans le Parc des Muses Espace Numérique: Toutes vos questions numériques résolues
Mercredi	15/04/2026	Jeux de société (Rummikub, Scrabble, ...)
Jeudi	16/04/2026	Ellips en vadrouille: Maison Autrique
Vendredi	17/04/2026	Qui suis-je?
Lundi	20/04/2026	Après-midi de conversation et Jeux de Société
Mardi	21/04/2026	Atelier de réparation: Aiguille & Fil Fête dansante LDC
Mercredi	22/04/2026	Après-midi de conversation et Jeux de Société
Jeudi	23/04/2026	Après-midi de conversation et Jeux de Société
Vendredi	24/04/2026	EXCURSION MALINES
Lundi	27/04/2026	Après-midi de conversation et Jeux de Société
Mardi	28/04/2026	Espace Numérique: Toutes vos questions numériques résolues Moment Bien-Être Wellness
Mercredi	29/04/2026	Jeux de société (Rummikub, Scrabble, ...)
Jeudi	30/04/2026	Bingo: €1 par participation

CALENDRIER DES ACTIVITÉS MAI

Vendredi	1/05/2026	Ellips fermé: Fête du Travail
Lundi	4/05/2026	Groupe de discussion
Mardi	5/05/2026	Mini-Europe Atelier de réparation: Aiguille & Fil
Mercredi	6/05/2026	Jeux de société (Rummikub, Scrabble, ...)
Jeudi	7/05/2026	Brussels Operette avec Brede School
Vendredi	8/05/2026	Le jeu des mimes
Lundi	11/05/2026	Après-midi de conversation et Jeux de Société
Mardi	12/05/2026	Espace Numérique: Toutes vos questions numériques résolues
Mercredi	13/05/2026	Conversation en anglais avec Anne-Marie – 10u30
Jeudi	14/05/2026	Ellips fermé: Ascension
Vendredi	15/05/2026	Après-midi de conversation et Jeux de Société
Lundi	18/05/2026	Après-midi de conversation et Jeux de Société
Mardi	19/05/2026	Brussels comics figurines musée Atelier de réparation: Aiguille & Fil
Mercredi	20/05/2026	Jeux de société (Rummikub, Scrabble, ...)
Jeudi	21/05/2026	Bingo: €1 par participation
Vendredi	22/05/2026	Blindtest
Lundi	25/05/2026	Ellips fermé: Lundi de Pentecôte
Mardi	26/05/2026	Espace Numérique: Toutes vos questions numériques résolues Pétanque dans le Parc des Muses
Mercredi	27/05/2026	Présentation Anne-Marie: Belges connus et inconnus
Jeudi	28/05/2026	Après-midi de conversation et Jeux de Société
Vendredi	29/05/2026	EXCURSION: le jardin botanique Meise

CALENDRIER DES ACTIVITÉS JUIN

Lundi	1/06/2026	Groupe de discussion
Mardi	2/06/2026	Atelier de réparation: Aiguille & Fil Het goudblommeke in papier + La maison des Gaufres
Mercredi	3/06/2026	Jeux de société (Rummikub, Scrabble, ...)
Jeudi	4/06/2026	Bingo: €1 par participation
Vendredi	5/06/2026	Qui est-ce?
Week-end		
Lundi	8/06/2026	Après-midi de conversation et Jeux de Société
Mardi	9/06/2026	Espace Numérique: Toutes vos questions numériques résolues
Mercredi	10/06/2026	Conversation en anglais avec Anne-Marie – 10u30
Jeudi	11/06/2026	Bingo: €1 par participation
Vendredi	12/06/2026	BBQ Ellips
Week-end		
Lundi	15/06/2026	Après-midi de conversation et Jeux de Société Semaine à la mer: Nieuport
Mardi	16/06/2026	Atelier de réparation: Aiguille & Fil Semaine à la mer: Nieuport
Mercredi	17/06/2026	Jeux de société (Rummikub, Scrabble, ...) Semaine à la mer: Nieuport
Jeudi	18/06/2026	Semaine à la mer: Nieuport
Vendredi	19/06/2026	Semaine à la mer: Nieuport
Week-end		
Lundi	22/06/2026	Après-midi de conversation et Jeux de Société
Mardi	23/06/2026	Espace Numérique: Toutes vos questions numériques résolues
Mercredi	24/06/2026	Présentation Anne-Marie: bandes dessinées
Jeudi	25/06/2026	Bingo: €1 par participation
Vendredi	26/06/2026	Jeu de palets
Week-end		
Lundi	29/06/2026	Après-midi de conversation et Jeux de Société
Mardi	30/06/2026	Pétanque dans le Parc des Muses