

2025

APRIL
MEI
JUNI

Lokaal dienstencentrum



In Kompanie

breien en haken
we samen de lente in!

DILBEEK

PLUS

LOKAAL DIENSTENCENTRUM

Het lokaal dienstencentrum is een ontmoetingsplaats waar elke Dilbeekse 65-plusser welkom is om deel te nemen aan activiteiten, om gebruik te maken van diensten die helpen bij het dagelijkse leven of gewoon voor een koffie en babbel.

Inschrijven en betaling

Voor betalende activiteiten dient u zich op voorhand in te schrijven.

1. Fysiek kan je inschrijven aan het onthaal (flatpunt) in de inkom van Breugheldal elke werkdag van 10u tot 12u30. Betalen gebeurt met bancontact.
2. Telefonisch of via mail: zie contactgegevens hieronder. Schrijf het juiste bedrag over op **BE25 0910 2146 1782** met vermelding van uw naam en activiteit.

Verzekering

Sinds 2024 is er geen systematische verzekering meer van toepassing voor de activiteiten vermeld in deze brochure. Enkel bij de sportactiviteiten vermeld in deze brochure zijn de lichamelijke ongevallen wél verzekerd.

Participatiepas

Iedereen heeft recht op vrije tijd! Afhankelijk van je inkomen, heb je recht op een participatiepas. Met deze pas betaal je soms tot 80% minder voor activiteiten. Weten of je hier recht op hebt? Neem contact op met ons.

Lokaal Dienstencentrum In Kompanie

Itterbeeksebaan 208, Itterbeek

Openingsuren **cafetaria**:
elke dag van 11u30 tot 18u.

Voldoende parking aanwezig en rolstoeltoegankelijk.

Bereikbaar met bus 116, 117.
Bushalte Itterbeek Breugheldal.

Welzijnsampus Nieuwenbos
Bosstraat 84, Groot-Bijgaarden

Openingsuren **buurtrestaurant**:
Maandag tot vrijdag 10u tot 16u.

Parkeren mogelijk in de Bosstraat en ter hoogte van bedrijf Cartomills.

Rolstoeltoegankelijk.

Bereikbaar met bus R10 & R15.

Contactgegevens

@ldc.inkompanie@dilbeek.be

 02 451 43 70

www.dilbeek.be/dienstencentrum

Volg ons op facebook:
LDC Dilbeek

VOORWOORD

Liefste Dilbeek Plusser,

De maanden april, mei en juni (en ook deze brochure) staan in het teken van beweging én verbinding!

Het mooie weer tijdens de lente nodigt uit om naar buiten te gaan, in beweging te komen en contact te maken met elkaar. We organiseren daarom een aantal activiteiten die niet alleen goed zijn voor je lichaam, maar ook om nieuwe mensen te leren kennen! Van de jaarlijkse Beweegmarkt, tot het gezelligste buurtfeest van Itterbeek op site Breugheldal, tot een ijsjesnamiddag en een dansoptreden in Welzijns-campus Nieuwenbos, ... : uitstekende gelegenheden om nieuwe mensen te ontmoeten en samen te genieten!

We hopen je de komende maanden te mogen verwelkomen op één van onze activiteiten, zodat ook jij je fit en gezond kan blijven voelen in lichaam en geest.

Hopelijk tot binnenkort!

Inge en Nele

Deskundigen

Team Ouderenwelzijn



TERUGBLIK



Zumba – 6 februari



Basiscursus smartphone
11 februari

Mossselfestijn
12 februari



Valentijns TD – 14 februari



Bingonamiddag
20 februari



DE LANGSTE TAFEL

Op zondag 25 mei van 14u tot 17u zet Westrand samen met heel wat partners voor het eerst de Langste Tafel neer. We plaatsen letterlijk een lange tafel van in Lou's Plek, door de feestzaal en het hele Westrandgebouw tot aan de bibliotheek.

Samen eten, samen zijn. Dat is waar onze Langste Tafel om draait. We brengen zoveel mogelijk mensen samen, met een extra warm welkom voor wie wat meer verbinding kan gebruiken. Of je nu komt voor een fijne babbel, een lekker dessert of gewoon om erbij te zijn: er is een plek voor jou. Verbinden is namelijk het jaarthema van cultuurseizoen 24-25 van Westrand en de Langste Tafel zal dit seizoen in schoonheid afsluiten. Westrand neemt dit initiatief samen met een netwerk van lokale ondernemers en verenigingen. Het is naast het ontmoeten van anderen, ook de bedoeling om kennis te maken met verenigingen en organisaties uit de regio waar je misschien aansluiting bij vindt.



Een plaatsje reserveren?

De Langste Tafel is een gratis initiatief, maar vooraf inschrijven is wel verplicht. We bieden een gezellige namiddag met animatie, muziek, een manier om mensen te leren kennen en uiteraard is er taart! Ken jij iemand die aan onze tafel een plaatsje verdient? Reserveer dan een plaatsje voor hem/haar/hen. Is de drempel te groot om zelf die stap te zetten? Kom dan samen. Nodig iemand uit om samen de benen onder tafel te schuiven.

Inschrijven kan via www.westrand.be/tafel of aan de Westrandbalie.

IN DE KIJKER

In deze editie van onze brochure maken we kennis met Marc Vanacker, een sportieve vrijwilliger bij de Badmintonclub van Dilbeek. De combinatie van vrijwilligen én bewegen? Absoluut een win-win!

Wie ben je en voor welke (sport)organisatie(s) engageer jij je?

Hallo! Mijn naam is Marc Vanacker, 75 jaar oud en wonende te Sint-Martens-Bodegem. Ik heb hotelschool gedaan in COOVI. Nadat ik getrouwd ben met mijn vrouw, een apothekeres, heb ik haar na de geboorte van onze derde zoon steeds bijgestaan in de apotheek in Sint-Martens-Bodegem en het huishouden. Samen hebben we 4 zonen en 7 kleinkinderen.

Ik ben steeds heel sportief geweest. Ik heb 25 jaar volleybal en 5 jaar squash gespeeld en windsurfen heb ik vroeger ook nog gedaan. Daarnaast heb ik ook 15 jaar muziekschool gedaan (waar ik onder andere klarinet leerde spelen).

Marc



Ik speel sinds 13 jaar badminton. Sinds 2012, na mijn pensioen, zet ik me in voor de badminton voor 50-plussers in Schepdaal, een afdeling van de Badmintonclub Dilbeek.

Van bij de start van de werking voor 50-plussers heb ik het op mij genomen om de praktische organisatie te organiseren voor onze leden.

Op dit ogenblik zijn er 24 leden ingeschreven, een aantal waar we fier op (mogen) zijn!

Leuk weetje: badminton is één van de weinige sporten die gemengd (mannen en vrouwen samen) beoefend worden!

Wat motiveert je om dit te (blijven) doen?

Mijn motivatie om dit te doen is sportief bezig te zijn en het is leuk om de clubleden regelmatig te zien.

Wat is jou bijgebleven in de jaren dat je vrijwilligerswerk doet?

Met onze badminton hebben we mooie herinneringen aan een paar uitstappen die we gemaakt hebben naar Antwerpen en Maasmechelen. Daar bezochten we de mergelgroeven en de cités waar we het leven van de mijnwerkers leerden kennen. Daar hebben we o.a. het huisje bezocht van de mijnwerker waar de film "MARINA" is opgenomen.

Heb je nog een boodschap voor onze lezers?

Wie zin heeft om badminton eens te komen uitproberen is heel welkom! Van de beginnende onervaren tot de meer ervaren spelers: wij maken geen onderscheid!

We spelen elke dinsdag van 11u30 tot 12u30 en elke vrijdag van 11u tot 12u, en dit van september tot eind juni.

Tijdens de vakantiemaanden juli en augustus spelen we ook sporadisch, op andere dagen en uren. Dit wordt ten gepaste tijden meegedeeld. Iedereen van Dilbeek én de buurgemeenten is welkom!

Begin het ook te kriebelen om te vrijwilligen?

Wij zoeken onder andere nog vrijwilligers:

- Voor onze cafetaria (op maandagnamiddag, en zondagmiddag – en namiddag)
- Als chauffeur voor de vervoerdienst
- Digihelpers (die mensen verder helpen met een digitale vraag rond computer, gsm, ...)

ACTU-DEEL

Heb jij al een online erfgenaam?

Het klinkt misschien niet belangrijk, maar voor wie iemand verliest door overlijden kan het van ontelbaar belang zijn. Facebook, Instagram, een map met foto's op de computer,... zijn een vat vol herinneringen die je niet kwijt wil. Wat kan jij doen om dit te beschermen voor je ...?

Een digitaal nalatenschap is de verzameling van alle digitale bestanden en online accounts. De digitale kluis is gratis en staat op een Belgische server met onze beschermende privacywetten.

In de kluis zitten je notariële akten, maar je kan er ook paswoorden van sociale media-accounts opslaan, of de link naar je portefeuille met digitale munten. In een digitale kluis kan je gewoon al je digitale 'documenten' een plek geven.

Jij bepaalt wie toegang tot die kluis krijgt, die persoon moet daarvoor geen wachtwoord



hebben. Dat wordt gewoon vastgelegd bij de notaris. Een testament én zo een kluis, is best wel een goede en eenvoudige oplossing. Alles ligt officieel vast. Bij Facebook en Google kan je zelf instellen wat er met je account gebeurt als je sterft. Het kan vrienden en familie een hele zoektocht naar paswoorden en wat administratie met de grote technologiebedrijven besparen. Doe het nú voor later!

Lees onder de rubriek 'Digi-wijs' meer over de app 'IZIMI', de digitale kluis!

ACTIVITEITEN

Haal de kalender in het midden uit het boekje, hang hem op in huis én duid met stip aan welke activiteiten je graag meedoet.

Beschik je niet over eigen vervoer? Neem contact op met de vervoerdienst (02 451 43 70). Meer uitleg vind je terug bij 'diensten'.

Info over betalingen vind je op p.2.



Week van de valpreventie 21 tot 27 april

Jaarlijks gaat extra aandacht naar het voorkomen van vallen tijdens de 'Week van de valpreventie'.

Ook LDC In Kompanie wil jullie veilig en wel op de been houden, dus organiseren wij een interessante infosessie en kan je ook deelnemen aan onze beweeg-activiteiten!

In beweging blijven is de beste remedie tegen vallen!

Neem daarom deel aan één van onze beweegactiviteiten, je vindt ze terug onder de rubriek 'Sportelen'!

Een greep uit ons aanbod: stoelyoga, wandelen, Sport Overdag, Zumba, Aquagym, ...

Tijdens de Beweegmarkt op dinsdag 3 juni kan je kennismaken met heel wat leuke beweegactiviteiten en sportclubs! Meer info onder 'Sportelen'.

Daarnaast zijn er ook heel wat Dilbeekse sport- en wandelclubs met een aanbod voor senioren. Wij helpen je graag verder om je weg te vinden in het aanbod: mail, bel of kom langs in het lokaal dienstencentrum!

IK NEEM MIJN VALRISICO
ONDER DE LOEP
EN BESPREEK HET

WEEK VAN DE
VALPREVENTIE

21 TOT 27 APRIL 2025

Valpreventie.be
Ergonomisch advies en adviesbureau

Vlaanderen
Vlaamse Gemeenschap
van Volksgezondheid

gezondheidszorg
gezondheidszorg

GEZOND
LEVEN

Infosessie 'Vallen voorkomen' i.s.m. CM 'Gezonde Buurt'

Een valpartij is snel gebeurd... Eén op de drie thuiswonende senioren valt minstens één keer per jaar. De gevolgen beperken zich vaak tot schaafwonden of blauwe plekken. Maar ze hebben vaak een ernstige impact op de levenskwaliteit.

Vallen voorkomen, is dus heel belangrijk! Lichaamsbeweging en een veilige (woon)omgeving spelen een belangrijke rol in valpreventie.

In deze vorming gaat een erkend expert dieper in op cijfers, risicofactoren, beweging, valangst en de rol van de ergotherapeut.

Wanneer: dinsdag 22 apr

Waar: in De Living – site Breugheldal (gelijkvloers)

Uur: 14u-16u

Prijs: Gratis!

Inschrijven (via ldc.inkompanie@dilbeek.be of 02 451 43 70) kan tot donderdag 17 april.





Workshop 'Basis verzorgingsproducten'

Badschuim en douchezeep bevatten meestal producten die niet echt een weldaad zijn voor het lichaam. Maar met natuurlijke ingrediënten en een goede keuze van olie kan je een wasemultie maken die je letterlijk op het lijf geschreven is. De geur die je aanspreekt in combinatie met de werking die je zoekt. Een workshop om te experimenteren met materialen en met je eigen recept en product naar huis terug te keren.

Lesgevers: Eva Engels
van Bijgekruid

Wanneer: maandag 14 apr

Waar: in De Living – site
Breugheldal (gelijkvloers)

Uur: 10u-13u

Prijs: €10 (of €5 met de
participatiepas)

Inschrijven (via
ldc.inkompanie@dilbeek.be
of 02 451 43 70) kan tot
donderdag 10 april.

Knutselworkshop 'vlaggenlijn maken uit behangpapier'

**i.s.m. De Maakhangaar en het
deco-team van Breugheldal**

Westrand organiseert op zondag 25 mei de Langste Tafel, een verbindend project waarbij ze heel wat verschillende mensen aan 1 lange tafel samenbrengen. Verschillende verenigingen geven dit project samen vorm en voor de inkleding hebben we jouw hulp nodig!

Zin om mee de mooiste verbindende vlaggenlijnen te maken? Kom samen met je (achter)kleinkinderen een handje meehelpen, zodat we er een mooi versierd feest van kunnen maken!

Wanneer: vrijdag 18 apr

Waar: inkomhal – site
Breugheldal (gelijkvloers)

Uur: 14u-16u

Prijs: Gratis!

Inschrijven (via
ldc.inkompanie@dilbeek.be
of 02 451 43 70) kan tot dinsdag
15 april (geef ook het aantal
(achter)kleinkinderen + leeftijden
door waarmee je deelneemt).



Workshop 'pouring' (acryl gieten)

Pouring is een creatieve giettechniek waarbij acrylverf en medium worden gemengd om prachtige en verrassende resultaten te bereiken. Het leuke is dat er geen voorkennis van schilderen nodig is: of je nu een doorgewinterde schilder bent of nog nooit een penseel hebt aangeraakt, iedereen kan dit!

Lesgever: Nele van Het Vilthuis

Wanneer: vrijdag 23 mei

Waar: in De Living – site Breugheldal (gelijkvloers)

Uur: 9u30-11u30

Prijs: €20 (of €10 met de participatiepas)

Inschrijven (via Idc.inkompanie@dilbeek.be of 02 451 43 70) kan tot vrijdag 16 mei.

Bloemschikken

Breng kleur in huis en laat je creatieve handen los op de bloemen van Helma. Met haar ervaring in 't Woonhuys, laat ze jou de mooiste bloemstukken maken.

Lesgever: Helma van 't Woonhuys

Wanneer: dinsdag

1 apr, 13 mei & 17 jun

Waar: in de inkomhal – site Breugheldal (gelijkvloers)

Uur: 10u-12u

Prijs: € 30 per sessie (of € 15 met de participatiepas)

Inschrijven (via Idc.inkompanie@dilbeek.be of 02 451 43 70) kan tot de woensdag voordien.

Crea-café

Samen breien & haken werkt therapeutisch! Breng je eigen creatief werkje mee en wij zorgen voor sfeer en een heerlijke tas koffie.

Wanneer: tweewekelijks op maandag 7 & 28 apr; 12 & 26 mei; 16 & 30 jun

Waar: in De Living – site Breugheldal (gelijkvloers)

Uur: 14u-16u30

Prijs: Gratis!

Vooraf inschrijven is niet nodig.



Zorgcafé 'Vroegtijdige zorgplanning'

Iedereen kan ernstig ziek worden, ongeneeslijk ziek zelfs. Een ongeval kan jou ook overkomen. Weten jouw naasten wat jij belangrijk vindt als zo iets zou gebeuren? Welke keuzes zou je maken in bepaalde situaties? Daarover het gesprek aangaan, is vroegtijdige zorgplanning. Tijdens deze infosessie krijg je meer informatie over hoe je een gesprek aangaat over vroegtijdige zorgplanning. Je krijgt antwoorden op vragen zoals 'Hoe zit de wetgeving in elkaar?' en 'Wie kan mij bijstaan als ik mezelf niet meer voldoende kan uitdrukken?' Ook het praktische luik van formuleren en documenten komt aan bod.



Daarnaast willen we gezellig samen zijn en ervaringen delen, terwijl we genieten van een stukje taart en koffie.

Wanneer: donderdag 8 mei

Waar: Buurtrestaurant Nieuwenbos (Bosstraat 84, Groot-Bijgaarden)

Uur: 18u30-20u30

Prijs: Gratis!

Inschrijven (via ldc.inkompanie@dilbeek.be of 02 451 43 70) kan tot dinsdag 29 april.

Digidokter

Ook dit voorjaar houdt de digidokter zijn spreekuur in de bibliotheek. Heb je een vraag over het gebruik van je computer? Geraak je niet verder bij het installeren van een app? De digidokter staat klaar om je gratis en zonder afspraak te helpen.

Wanneer: zaterdag
26 apr & 24 mei

Waar: Bibliotheek Dilbeek

Uur: 10u-12u

Prijs: Gratis!

Vooraf inschrijven is niet nodig.

‘Op 1 uur wijzer’ i.s.m. Avansa Halle–Vilvoorde

‘Hoe word je 100 jaar zonder ziek te worden?’

Het principe is simpel: een filmpje van 15 minuten én de mogelijkheid om vragen te stellen aan een deskundige in het vakgebied achteraf!

In ons leven worden we vele tientallen keren ziek en dat is helemaal normaal. Maar hoe komt het dat kinderen met een snotneus zich kiplekker voelen, een volwassene met een verkoudheid toch liever met een theetje in de zetel kruipt en een hoogbejaarde er soms aan overlijdt? En hoe kan je ervoor zorgen dat je gezond ouder wordt?

Wanneer: dinsdag 27 mei

Waar: Bibliotheek Dilbeek
(verdieping -1)

Uur: 14u–15u

Prijs: Gratis!

**Inschrijven (via
ldc.inkompanie@dilbeek.be
of 02 451 43 70 of via
Avansa Halle–Vilvoorde)
kan tot vrijdag 23 mei.**



Smart Café

Tijdens een sessie van het Smart Café ga je aan de slag met je tablet of smartphone. Het is geen cursus, maar een gezellig en leerrijk moment.

Eén keer per maand op maandag van 10u tot 13u, telkens een ander onderwerp.

Wanneer:

Maandag 28 apr:

Online betalen en bankieren

Maandag 19 mei:

Het digitaal loket van
de gemeente

Waar: Bibliotheek Dilbeek

Uur: 10u–13u

Prijs: € 5

Inschrijven via Westrand.



Zumba

Zumba is een op dans gebaseerde work-out die de bewegingen uit verschillende Latijns-Amerikaanse dansstijlen verenigt. Lesgeefster Lesly combineert alle elementen van fitness zoals cardio, spierconditionering, balans en flexibiliteit. Het is een totale lichaamstraining op je favoriete muziek, aangepast aan de Dilbeek Plusser!

Wanneer: donderdag 17 apr, 15 mei, 12 & 26 jun

Waar: in de inkomhal – site Breugheldal (gelijkvloers)

Uur: Opgelet: wijziging!
9u30–10u30

Prijs: gratis!

Inschrijven (via
Idc.inkompanie@dilbeek.be
of 02 451 43 70) kan tot
de dag voordien..

Aquagym 65+

Aquagym is een makkelijke, toegankelijke en gezonde work-out die heilzaam is voor lichaam én geest. Het risico op blessures is uiterst klein: de weerstand

die het water uitoefent voorkomt spierverrekkingen, verstuikingen en spierpijn.

Wanneer: vrijdag 25 apr; 9 & 23 mei; 6 & 13 juni (uitzonderlijk 2 weken achtereenvolgend wegens werken)

! Niet tijdens schoolvakanties !

Waar: Gemeentelijk zwembad Dilbeek (Beeldhouwkunstlaan 1/002, 1700 Dilbeek)

Uur: 8u45–9u45

Prijs: € 3 (Dilbekenaren)
(of €1 met participatiepas)
(cash te voorzien, betalen aan de reddersbalie)

Kom je een eerste keer?
Bedankt om in te schrijven
via Idc.inkompanie@dilbeek.be of 02 451 43 70.



BEWEEGMARKT

Eric koos om fit te blijven! Jij ook?

Eric Buslot, een trotse Dilbekenaar die binnenkort 70 kaarsen mag uitblazen, voelt zich vandaag fit en gezond. Hoe komt dat?

"Ik ging 3 jaar geleden naar de Beweegmarkt in Dilbeek met het idee om eens te proeven van verschillende sporten. Ik deed wel al wat aan sport, maar vond nog niet iets dat bij mij paste."

"Op de Beweegmarkt kwam ik in contact met badminton en dat lag mij! Ik kon meteen ook de clubleden ontmoeten en hup, ik was vertrokken!"

De groepsdynamiek is zo fijn. Je leert veel nieuwe mensen kennen en dat is plezant!"

Volg jij het voorbeeld van Eric?

Kom dan naar de Beweegmarkt op **dinsdag 3 juni tussen 13u-17u in Odisee Dilbeek.**

Laat je fitheid testen door professionals, proef van verschillende sporten en leer sport-gezondheidsaanbieders kennen.

Meer info en inschrijven via: www.dilbeek.be/beweegmarkt of 02 451 43 70.

GRATIS BUSVERVOER UIT ELKE DEELGEMEENTE VOORZIEN!





Darts

Zin om Dancing Dimi achterna te gaan en je vrienden, burens, ... uit te dagen voor een spelletje darts? Dit kan in de cafetaria van Breugheldal. Wij hebben het dartsbord en de pijltjes, zorg jij voor de kompanie? De darts is vrij te gebruiken tijdens de openingsuren van de cafetaria (tussen 11u30 en 18u).

Wandelen

Wanneer: Wekelijks op dinsdag en donderdag

Waar: vertrek aan het onthaal – site Breugheldal

Uur: 10u-11u

Prijs: Gratis!

Kom je de eerste keer mee wandelen? Schrijf je in via ldc.inkompanie@dilbeek.be of 02 451 43 70.

Stoelyoga

Stoelyoga is de meest laagdrempelige vorm van yoga: voor iedereen haalbaar, ongeacht leeftijd, lenigheid of conditie. We focussen op een goede en ontspannen ademhaling, en milde yogahoudingen vanop de stoel.

Wanneer: woensdag 2, 23 & 30 apr; 7, 21 & 28 mei; 4, 18 & 25 jun.

! Niet tijdens schoolvakanties !

Waar: Zaal Collegium (Brusselstraat 259, Groot-Bijgaarden)

Uur: 13u45-14u45

Prijs: Gratis!

Kom je een eerste keer? Bedankt om in te schrijven via ldc.inkompanie@dilbeek.be of 02 451 43 70.





Petanque

Breng je petanqueballen mee en laat het rollen... De naam zegt het al zelf, maar bij De Breughelvrienden gaat het om meer dan alleen maar petanque!

Wanneer: wekelijks op maandag, woensdag en vrijdag

Waar: petanqueterrein - site Breugheldal/SDI

Uur: 14u-16u30

Prijs: lidgeld per jaar na enkele proefsessies €40

Meer info of inschrijving: Lydie Vanderheyden – 0477 37 24 02

Sport Overdag

Tijdens Sport Overdag wordt er gewerkt aan de verbetering en het onderhoud van de

algemene conditie. De 2de helft van de les is er keuze tussen sportactiviteiten zoals badminton, volleybal en dans om de conditie op pijl te houden.

Sport Overdag is toegankelijk voor de startende en de iets gevorderde 50-plusser en wordt begeleid door een ervaren lesgever.

Wanneer & waar: Wekelijks op maandag van 9u - 10u (sporthal Ten Gaerde - Groot-Bijgaarden) en op vrijdag van 10u - 11u (sporthal Caerenbergveld - Schepdaal)

! Niet tijdens schoolvakanties !

Prijs voor het seizoen: €50

Inschrijven via de Sportdienst (sport@dilbeek.be of 02 451 69 15).

Tafeltennis

Zin om een balletje te slaan? Dan is tafeltennis misschien wel iets voor jou. Ervaring is geen vereiste, samen met de andere recreanten maak je vooral plezier!

Wanneer: Wekelijks op woensdag van 9u30 – 11u; wekelijks op zondag van 10u – 12u.

! Tijdens de schoolvakanties niet op zondag !

Waar: Caerenbergveld (Kerkhofstraat 13, 1703 Schepdaal)

Prijs: € 100 / seizoen (augustus tot en met mei) na 3x gratis proberen.

Meer info of inschrijving:
Hugo Uvin – 0478 77 02 30.

Meireizen

Ga je graag mee op uitstap naar Breda? Schrijf je in voor onze daguitstap!

Wanneer: dinsdag 20 en donderdag 22 mei

Inschrijven via
www.dilbeek.be/meireizen
of 02 451 43 70

Ont-moeten



Casino-namiddag

Een namiddag vol spanning en plezier beleven? Kom naar onze casinonamiddag! Samen spelen we roulette, Hoger – Lager, Black Jack en Engelse Poker. Leef je samen met vrienden, buren, ... uit tijdens deze onvergetelijke namiddag vol entertainment.

Wanneer: maandag 2 jun

Waar: Buurtrestaurant Nieuwenbos (Bosstraat 84, Groot-Bijgaarden)

Uur: 14u-15u30

Prijs: Gratis!

Inschrijven (via
ldc.inkompanie@dilbeek.be
of 02 451 43 70) kan tot
woensdag 28 mei.



Buurtfeest met rommelmarkt!

Lokaal dienstencentrum In Kompanie en WZC Breugheldal organiseren in samenwerking met heel wat lokale partners opnieuw een spetterend buurtfeest op zondag 1 juni! Dit jaar kan je ook de leukste vondsten doen op de eerste editie van onze buurtrommelmarkt! Kom met je burens, vrienden, familie, ... genieten van een streepje muziek door Rudi Tastenoe en een hapje en drankje, terwijl de kleinsten zich vermaken op het springkasteel!

Wil je graag deelnemen aan de rommelmarkt als standhouder? Reserveer je plekje via wonenenleven@dilbeek.be (vermeld je naam, telefoonnummer en het gewenste aantal meter).

Wanneer: zondag 1 jun

Waar: site Breugheldal (Itterbeeksebaan 208, 1701 Itterbeek) – kom te voet of met de fiets, of parkeer je op de parking ter hoogte van 't Keperke (Keperenbergstraat).

Uur: 11u-16u

Prijs: Gratis!



Lentereis naar Nieuwpoort. Een uitstap voor wie minder mobiel is

In Kompanie is een busreis gezelliger

Op **zaterdag 7 juni** gaat de bus richting Nieuwpoort waar we ons laten bedienen in hotel Sandeshoved voor een heerlijk 3-gangen-maal. Nadien kan je alleen of samen met anderen vrij genieten van de heerlijke zeelucht: een wandeling, winkelen of een pannenkoekenstop is allemaal mogelijk. We eindigen terug in het hotel voor een lichte broodmaaltijd en keren daarna huiswaarts.

Deze uitstap is volledig toegankelijk voor mensen die minder goed te been zijn of zelfs rolstoelafhankelijk. Een uitstap zonder zorgen voor jou en je mantelzorger!

Met dank aan de vrijwilligers van Samana voor hun expertise en inzet!



Prijs:

Dilbeekse deelnemer: €50

Niet-Dilbeekse
deelnemer: €60

Mantelzorger: €50

Deelnemer of mantelzorger
met participatiepas: €15

Inbegrepen: middagmaal,
avondmaal, busreis.

Inschrijven vanaf 22 april – 10u via:

- www.dilbeek.be/lentereis
- Itterbeeksebaan 208, 1701 Itterbeek (aan het Flatpunt op weekdagen 10u-12u30).
- 02 451 43 70.

Opstapplaatsen:

9u Breugheldal Itterbeek

9u30 Pleintje aan Saviolaan
en Withuislaan Dilbeek

Terugkomst omstreeks 20u.

Ijsjesnamiddag

Ons befaamde ijssalon opent opnieuw de deuren! Kom in fijne 'kompanie' genieten van de lekkerste ijscoupes... Dame blanche, coupe aardbei, ... of coupe advocaat? Met of zonder sprinkels? Voor elk wat wils!

Wanneer: donderdag 12 jun

Waar: Cafetaria – Site Breugheldal

Uur: 14u-16u

Vooraf inschrijven is niet nodig.

Verwenontbijt voor mantelzorgers

In het kader van de jaarlijkse 'Dag van de mantelzorger' organiseert Samana in samenwerking met de gemeente Dilbeek een verwenontbijt voor iedereen die voor iemand zorgt! Schuif mee aan tafel en ontmoet mantelzorgers uit jouw buurt. Geniet van het samenzijn, die heerlijke tas koffie en de lekkerste ontbijtkoeken...

Ook mantelzorgers die geen lid zijn van Samana zijn héél welkom.

Wanneer: za 21 jun

Waar: Buurtrestaurant

Nieuwenbos (Bosstraat 84, Groot-Bijgaarden)

Uur: vanaf 9u30

Prijs: € 5

Vooraf inschrijven verplicht. Contacteer Team Ouderenwelzijn voor meer info.

Optreden 'Evergreen live'

Bij LDC In Kompanie zetten we de zomer goed in met een fantastisch optreden in Welzijns-campus Nieuwenbos!

John Oscé en Greta Van Nuffel vormen samen "Evergreen Live"

Zij brengen zowel nostalgische Evergreens (vanaf de jaren 50 tot nu) als jazzy popsongs, dansmuziek, meezingers,... en dit in het Nederlands, Frans, Engels, Spaans,... !

Breng je vrienden, burens, familie,... mee: samen maken we er een spetterende namiddag van!

Wanneer: donderdag 26 jun

Waar: Buurtrestaurant Nieuwenbos (Bosstraat 84, Groot-Bijgaarden)

Uur: 14u-15u30

Prijs: Gratis!

Vooraf inschrijven is niet nodig.

Bingonamiddag

Ons gekende recept: ambiance, vriendschap, een fijne streep muziek en de leukste prijzen!

Wanneer:

donderdag 15 mei (Nieuwenbos)

donderdag 10 apr, 8 mei
& 19 juni (Breugheldal)

Waar:

Buurtrestaurant Nieuwenbos
(Bosstraat 84, Groot-Bijgaarden
Cafetaria – Site Breugheldal)

Uur: 14u-15u30

Prijs: Gratis!

Vooraf inschrijven is niet nodig.

Wiezenclub

Hou je van wiezen maar ontbreekt het gezelschap om mee te spelen? Sluit je aan bij onze wiezenclub, waar je kan vragen, meegaan of solo slim spelen!

Wanneer: donderdag 3 &
17 apr; 8 & 22 mei, 5 & 19 jun

Waar: cafetaria – Site
Breugheldal

Uur: 14u-16u

Prijs: Gratis!

Vooraf inschrijven is niet nodig.



Spelnamiddag

Niets zo leuk als een koffie, babbelke én een spelletje Rummikub. Of liever kaarten, scrabble of Triominos? Haal het competitiebeest in jou boven en kom mee spelen, in goed gezelschap!

Wanneer & waar:

Wekelijks op dinsdag:
(Buurtrestaurant,
Welzijns-campus Nieuwenbos,
Groot-Bijgaarden)

Wekelijks op donderdag:
(Cafetaria, Site
Breugheldal, Itterbeek)

Uur: 14u-16u

Prijs: Gratis!

Vooraf inschrijven is niet nodig.

Café Combinne

Café Combinne is een praatcafé waar Nederlandstaligen en mensen met een beperkte kennis van het Nederlands in gesprek gaan en elkaar in een open en gezellige sfeer ontmoeten, onder de fijne begeleiding van vrijwilligers Rita & Raymond.

Soms worden er samen spelletjes gespeeld, komt er een gastspreker of wordt er samen iets lekkers klaargemaakt.

Café Combinne is een initiatief van de vormingsorganisatie AVANSA met de steun van de gemeente Dilbeek. Nieuwe deelnemers zijn steeds welkom!

Wanneer: wekelijks
op donderdag

Waar: 19u30-22u30

Uur: in de living - Site Breugheldal

Meer informatie via info@avansa-hallewilvoorde.be
of 02 454 54 01

Spel & Ontmoeting

Kom samen met je (achter) kleinkinderen toffe activiteiten doen op woensdagnamiddag!

Wanneer: woensdag
23 apr (buitenspeeldag),
7 mei ('Elk diertje zijn pleziertje' over insecten in de tuin),
4 jun (balinitiatie), 18 jun ('Samen Bewegen').

Waar: Welzijnscampus
Nieuwenbos (Bosstraat
84, Groot-Bijgaarden)

Uur: 14u30-16u

Meer informatie via
www.dilbeek.be.

Vooraf inschrijven is niet nodig (wel op 12 feb!).





De Instagrannie

i.s.m. Safier en Het Prethuis

Een heerlijk actuele komedie met kleurrijke personages, onverwachte wendingen en hilarische toestanden. Laat de 'likes' maar komen!

Annie Gruwez heeft na een woelige periode de sociale media ontdekt. En wat blijkt ze kan er aardig mee overweg. Meer zelfs haar account 'Instagrannie for life' ontploft zowat. Zakenman slash manager Vincent De Graeve ziet er wel graten in, hij verleidt Annie met aanlokkelijke sponsordeals! Of dit naar de zin is van kleinzoon Gianni is nog maar de vraag. We maken ook kennis met Rudy Rodrigo een Vlaamse zanger met talent maar zonder volgers. Gaat hij in zee met 'De Instagrannie' of verslikt hij zich in de deal? ...

Wanneer: vrijdag 6 juni

Waar: Westrand

Uur: 20u30

Prijs: € 26

Inschrijven via westrand.be.

Film 'En fanfare'

EN FANFARE is de nieuwe komedie van regisseur Emmanuel Courcol.

Thibaut (Benjamin Lavernhe) is een internationaal gerenommeerde dirigent die overal ter wereld concerten leidt en in luxe leeft. Zijn leven komt echter op zijn kop te staan als hij ziek blijkt te zijn. Op zoek naar een donor ontdekt hij dat hij geadopteerd is én een broer heeft: Jimmy (Pierre Lottin), werkzaam in een schoolkantine in het noorden van Frankrijk. Op het eerste zicht hebben de twee niets gemeen, behalve hun gedeelde liefde voor muziek.

Wanneer: dinsdag 13 mei

Waar: Westrand

Uur: 20u30

Prijs: € 7

Inschrijven via westrand.be.



Tickets via
www.westrand.be
of scan deze QR-code.

DIENTEN

Warme maaltijden

Geniet van een verse warme maaltijd in de cafetaria van het LDC op de site van Breugheldal.

Tarief

€ 8,29 per maaltijd (soep, hoofdgerecht, dessert en 1 drankje (water/tafelbier).

Bestellen

U kan bestellen ten laatste tot 12u de werkdag voordien (via 02 451 43 70).

Menu

via de website:
www.dilbeek.be/dienstencentrum
of vraag het menu op via Team Ouderenwelzijn.

Ook croques uit het vuistje beschikbaar (zonder reservatie).

Krijg je graag een **warme maaltijd aan huis**? Informeer via Team Ouderenwelzijn naar de aanbieders.



Vervoerdienst - MMC

Een afspraak bij de kapper? Een ziekenhuiscontrole? Een activiteit waar je wil aan deelnemen?

De vrijwilligers van de mindermobiele centrale brengen jou met plezier naar je afspraken.

Tarief

Per jaar € 18 per persoon of € 27 per koppel. Per rit betaal je € 0,42 per km en eventuele parkeerkosten.

Ritje aanvragen

Je schrijft je eerst in via Team Ouderenwelzijn.

Minimum 3 werkdagen vooraf mail je naar vervoerdienst@dilbeek.be of bel je naar 02 568 00 46 (bereikbaar op werkdagen tussen 10u-12u).

Was- en droogsalon

Er zijn was- en droogmachines ter beschikking in het LDC.

Tarief

Wasbeurt: € 4,30

Drogen: € 1,10

Jetons aankopen kan aan het Flatpunt. Een machine reserveren? Bel Team Ouderenwelzijn!

Pedicure en manicure

Mooi gelakte en verzorgde nagels aan democratische prijzen?

Contacteer

- Donderdagnamiddag:
Miranda Simon
0477 63 22 65
- Vrijdag: An De Maeyer
0495 27 77 24 of
de.maeyer.an@telenet.be

In samenspraak wordt een afspraak vastgelegd!

Kapsalon & gezichtsepilatie

Kapsters Malena en Anja zorgen voor de perfecte haarsnit aan democratische prijzen. Je kan bij Malena ook terecht voor gezichtsepilatie.

Afspraak maken?

- Dinsdag en donderdag
(9u30-15u), vrijdag (9u30-12u)
Malena Giunta: 0476 30 09 72
- Woensdag
Anja Spinnoy: 0473 24 29 09

Bib, kranten en computerhoek

In onze Living vind je een ruim assortiment boeken (zowel fictie als non-fictie) die je vrij kan uitlenen. Onze vrijwilliger

Madeleine helpt je graag verder bij het maken van een keuze! Daarnaast kan je elke dag de krant komen lezen of gebruik maken van een computer (met mogelijkheid om iets te printen).

Heb je hulp nodig bij iets op de computer of op het internet? Onze vrijwillige digihelpers maken graag tijd voor jou! Laat het gewoon even weten via Team Ouderenwelzijn.

Klusjes aan huis

Een klusje in huis dat je niet kan oplossen? Onze klusjesmannen helpen jou verder.

Tarief

Afhankelijk van inkomen en leeftijd.

Welzijnspunten

Vragen over jouw sociale rechten? Participatiepas aanvragen? Hulp nodig bij documenten? Wees welkom op de Welzijnspunten. Meer info bij Team Ouderenwelzijn.

Waar

Keperenberg (Itterbeeksebaan 210, Itterbeek) of Nieuwenbos (Bosstraat 84, Groot-Bijgaarden)

Bel: 02 451 69 43 of
welzijnspunt@dilbeek.be
voor meer informatie en openingsuren.

DIGI-WIJS

Voortaan steeds in orde zijn met je administratie, én deze ook altijd bij de hand hebben? Een fluitje van een cent met deze handige apps!



Doccle

Je privé administratie is voor veel mensen gedoe en tijdrovend, maar met Doccle hoeft je je daarover geen zorgen meer te maken. Doccle centraliseert al je belangrijke documenten zoals facturen, contracten en loonbriefjes en maakt het gemakkelijk om ze vanaf elke locatie te organiseren.



Izimi: je digitale notaris

Met de Izimi-app heb je altijd en overal je digitale notaris als het ware op zak. Je logt in met itsme® en op een veilige manier kan je allerlei documenten opladen, sorteren en delen met je notaris, familie of vrienden.

Notities

Decennia lang gebruiken we dagelijks papieren notitieboekjes en post-its om notities, nummers, herinneringen, memo's en allerlei soorten aantekeningen te maken.



Maar heb je ooit nagedacht over de voordelen die een notitie-app je zou kunnen bieden? Zo'n app kan waardevol zijn om je dagelijks leven te organiseren en op elk moment toegang te hebben tot je notities.

Elke smartphone, of het nu op een Android of iOS besturingssysteem draait, heeft zo'n app.

Heb je net een smartphone en wil je deze goed leren gebruiken? Of heb je een exemplaar maar zit je soms vast? Spring binnen bij de Digidokter of het Smartcafé (meer informatie onder de rubriek 'Activiteiten').

UITGELICHT

Sport Overdag

Beweging is dé sleutel tot een vitaal en gelukkig leven, op elke leeftijd! Voor ouderen is het extra belangrijk om actief te blijven om zo zelfredzaam te blijven. Regelmatig bewegen helpt om spieren en gewrichten soepel te houden, vermindert de kans op vallen en bevordert de doorbloeding. Daarnaast draagt het bij aan een beter humeur, een scherper geheugen en meer energie in het dagelijks leven.

Het goede nieuws? Je hoeft het niet ver te zoeken! Sport Overdag in Dilbeek heeft alle ingrediënten voor een perfecte Beweegmenu!

Je begint met een opwarming, daarna enkele spierversterkende oefeningen en dan is het tijd voor wat cardio: netbal, badminton of dans.

Maar beweging in groep is des te krachtiger, zowel fysiek als mentaal. Want in kompanie... is bewegen gewoon véél leuker!

De lessen gaan door op:

- Op maandag van 9u tot 10u in sporthal Ten Gaerde
- Op vrijdag van 10u tot 11u in sporthal Caerenbergveld
- En dit elke week behalve tijdens de schoolperiodes

- De kostprijs bedraagt € 50 per jaar.
- Schrijf je in via de Westrand (online of aan de balie).
- Meer info: balie Westrand of www.dilbeek.be/sport-overdag
- Heb je geen idee welke sport jou ligt? Kom dan naar de Beweegmarkt op dinsdag 3 juni. Zie pag. 17



GEZOND-TIJD

Van 21 tot en met 27 april 2025 vindt de 'Week van de Valpreventie' plaats! Wat kan je doen om vallen te voorkomen? Wij geven alvast een aantal tips zodat u overeind blijft!

1. Blijf actief

De beste remedie om valincidenten te voorkomen, is aan lichaamsbeweging doen. Integreer fysieke activiteiten daarom in jouw dagelijkse leven. Bij het lokaal dienstencentrum kan je terecht voor heel wat beweeg-activiteiten: wandelen, stoelyoga, aquagym, zumba, Sport Overdag, ... op maat van de Dilbeek Plussers! De bewegingsdriehoek kan je ook op weg helpen.

2. Maak het huis veilig

Denk aan een goed verlicht huis, met een veilige trap en materiaal om uitglijden te voorkomen. Heel wat mutualiteiten bieden woonadvies en ergotherapie aan huis aan! Zij adviseren over hulpmiddelen en eventuele aanpassingen aan de woning.

3. Geneesmiddelen check

Sommige medicijnen hebben invloed op de bloeddruk, het evenwicht of de hersenen.

Gebruik je meerdere medicijnen tegelijk? Dan is er meer kans om te vallen. Bespreek het gebruik van medicijnen daarom regelmatig met je huisarts.

4. Ogen checken

Goed kunnen zien is erg belangrijk voor een goed evenwicht. Laat je ogen regelmatig controleren. Een reservebril is ook aan te raden.

5. Stevige en passende schoenen

Draag als je binnen bent stevige en passende schoenen of pantoffels. Zorg ook voor voldoende profiel en een lage hak. Hierdoor heb je minder kans op uitglijden.

6. Goede en gezonde voeding

Goede en gezonde voeding helpt om spieren en botten sterk te houden. Het is daarom belangrijk om genoeg te eten. Met genoeg eiwitten, vitamines en mineralen.

Kijk bij de rubriek 'Activiteiten' voor ons aanbod in het kader van de 'Week van de valpreventie'. Zo gaat er op dinsdag 22 april o.a. een infosessie 'Voorkom vallen' door!



PB-PP | P2A9540
BELGIE(N) - BELGIQUE

Lees je het boekje graag digitaal? Je kan met je smartphone of tablet deze code scannen waardoor je rechtstreeks op de website van het dienstencentrum terecht komt.

Wens je in te schrijven voor een activiteit?

Zit je met een vraag?

Nood aan een babbel?

Ontvang je graag deze brochure kosteloos per post of via e-mail?

Contacteer ons via onderstaande gegevens.



LOKAAL DIENSTENCENTRUM IN KOMPANIE



Itterbeeksebaan 208, 1701 Itterbeek



02 451 43 70



Idc.inkompanie@dilbeek.be

Een bemerking of klacht?

Surf naar www.dilbeek.be/nl/klacht