

2025

JUL
AUG
SEP

Lokaal dienstencentrum



DILBEEK

PLUS

In Kompanie
komen spel en
vriendschap samen!

Vu: Willy Segers - Gemeenteplein 1 - 1700 Dilbeek

Dilbeek
LDC In Kompanie

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.

Welzijns campus 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:

f LDC Dilbeek

VOORWOORD

Beste Dilbeek Plusser,

De zomer staat voor de deur, en met de maanden juli, augustus en september in het vooruitzicht, nodigen we jullie van harte uit om samen met ons te genieten van een warme en zorgzame zomer.

In het lokaal dienstencentrum draait het niet alleen om activiteiten, maar vooral om verbondenheid, ontmoeting en goed voor elkaar zorgen – zeker tijdens warme dagen. Want de zon doet deugd, maar vraagt ook om wat extra aandacht voor ons welzijn én dat van elkaar. Een glaasje water aanbieden, eens vragen hoe het gaat, samen in de schaduw zitten... Kleine gebaren maken vaak een groot verschil.

Ook deze zomer staat er weer een gevarieerd programma klaar. We zien elkaar tijdens de bingonamiddagen, ontdekken verrassende nieuwe drankjes tijdens de workshop 'mocktails maken', gaan op pad in de natuur tijdens een kruidenwandeling, en steken iets op tijdens de infosessie over cholesterol.

Kom langs, in kompanie, en beleef samen met ons een mooie zomer vol plezier, ontspanning en warme contacten.

Zorg goed voor jezelf en voor elkaar!

Inge en Nele

Deskundigen Team Ouderenwelzijn



INHOUDSTAFEL

5	TERUGBLIK
7	IN DE KIJKER
9	LDC NIEUWS
10	ACTU-DEEL
12	ACTIVITEITEN
27	DIENSTEN
29	DIGI-WIJS
30	UITGELICHT
31	GEZOND-TIJD

TERUGBLIK



Knutselworkshop
ism decoteam & De
Maakhangaar - 18 april



Zumba - 17 april



Meireizen - 20 & 22 mei

TERUGBLIK



Casino-namiddag – maandag 2 juni



Buurtfeest – zondag 1 juni



Beweegmarkt – dinsdag 3 juni

IN DE KIJKER



Chantal

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

Ik ben Chantal Vander Goten, afkomstig van en nog steeds woonachtig in Dilbeek. Ik ben opgegroeid in Koeivijver als jongste dochter van Jeanne Michiels en Louis Vander Goten.

Al 30 jaar lang gaan duizenden enthousiaste vrijwilligers tijdens het derde weekend van september op pad om plantjes te verkopen. Ze verkopen de kleurrijke plantjes aan al wie de strijd tegen kanker een warm hart toedraagt. Je treft hen aan winkels, op markten, aan huis, ... Zo ook Chantal Vander Goten. We maken even kennis!

Ik ben momenteel voorzitter van Ferm Itterbeek, het vroegere KVLV (de Boerinnenbond van vroeger).

Wij organiseren talrijke activiteiten gaande van kooklessen, bloemschikken, uitstappen, crea, wandelen, fietsen, infoavonden rond specifieke thema's, Wij hebben ook de gelegenheid gehad om op de site van Breugheldal een Troostplek aan te leggen.

Wij zijn met Ferm één van de velen die als vrijwilligers meehelpen aan de verkoop van plantjes voor Kom Op Tegen Kanker tijdens het Plantjesweekend in Dilbeek. Wij gaan voornamelijk langs in de rusthuizen zoals o.a. Het Witte Huis, Maria Assumpta, Koning Albert I, Quietas en Dilhome.

Sinds een paar jaar baten wij ook, samen met Nidasjtere Vzw, het Zomercafé uit op een dinsdagavond.

Wat motiveert je om dit te (blijven) doen?

Voor mij is mijn grootste motivatie voornamelijk het sociaal contact, de vriendschap, dankbaarheid en de appreciatie van mensen als iets goed is georganiseerd. Daarnaast uiteraard ook de blijvende aandacht om ervoor te zorgen dat deze problematiek voor elkeen leefbaar mag/kan zijn.

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

Ik merk telkens weer hoe belangrijk sociaal contact is en blijft voor ons als mens!

Heb je nog een boodschap voor onze lezers?

Geniet van elke dag... Zoek elkaar op voor een leuke babbel!

Plantjesweekend

Draag je ook graag je 'bloemetje' bij ten voordele van Kom Op Tegen Kanker? Dit jaar vindt het **Plantjesweekend** plaats van **19 tot en met 21 september**.



LDC NIEUWS

Tevredenheidsmeting LDC In Kompanie!

Bij In Kompanie staan we elke dag klaar om de Dilbeek Plussers een warme plek te bieden waar ze zich welkom voelen. En... we willen het elke dag beter doen!

Daarom horen we graag van jou:

- Wat vind je van onze activiteiten en dienstverlening?
- Welke activiteiten wil jij nog meer aan bod zien komen?
- Op welke locatie(s) kom je het liefst naar een activiteit?
- ...

Neem even de tijd om onze tevredenheidsenquête in te vullen. Het duurt maar een paar minuten, maar jouw mening maakt écht een verschil voor ons. Zo bouwen we samen aan een lokaal dienstencentrum dat nog beter aansluit bij jouw wensen en noden!

Surf naar www.dilbeek.be/dienstencentrum en vul de enquête in! Heb je liever een papieren exemplaar om in te vullen? Bel 02 451 43 70 en we sturen je een exemplaar op of kom langs in het lokaal dienstencentrum.



ACTU-DEEL

Warme dagen, zorg dragen!

Eindelijk die heerlijke zomer, zon, ... Dat is puur genieten, maar ook... waakzaam zijn voor zonnebrand of een hittestlag! Met deze tips kom je veilig de zomer door!

Hoe afkoelen bij warm weer?

- Kledij: draag een hoofddeksel en lichte, loszittende en lichtgekleurde kledij, eventueel ook een zonnebril
- Zoek koele en schaduwrijke plekken op. Je bent steeds welkom in het lokaal dienstencentrum!
- Bewaar je inspanningen voor vroeg 's ochtends of laat 's avonds.
- Koel je lichaam af: neem een lauwe douche, voetbad of leg een frisse handdoek in je nek.
- Hou je algemene gezondheidstoestand goed in het oog.

Beschermen tegen de zon

Als de zon schijnt (vanaf UVindex 3) bescherm je jezelf en anderen dan door:

- schaduw op te zoeken.
- een hoofddeksel te dragen en dekkende, luchtige kledij.
- een zonnebril te voorzien.
- de huid regelmatig in te smeren met zonnecrème factor 50.
- je huid te kennen! Gevoelig voor de zon? Neem de nodige voorzorgsmaatregelen.

Drinken en eten bij warm weer

- Drink meer water dan gewoonlijk: min. 1.5 liter
- Drink regelmatig en voor je dorst hebt. Donkere urine? Je drinkt te weinig!
- Vermijd alcohol en gesuikerde dranken.
- Eet lichte maaltijden, dat vraagt minder energie van je lichaam.
- Eet voldoende groenten en fruit.

Veel zon? Denk ook aan oma Yvonne



Zorg voor elkaar!

Naast zorgen voor jezelf, is het belangrijk om ook te zorgen voor elkaar! Ga op warme dagen langs bij je buur, of de vriend die alleen is. Neem een verkoelend drankje mee en maak er samen een fijn moment van. Merk je dat

deze persoon symptomen van dehydratatie of een hittestlag heeft? Aarzel niet om contact op te nemen met familie of een hulpverlener.

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'.



Doe-en maakateliers



Workshop 'mocktails maken'

Een cocktail zonder alcohol? Dat noemen ze een 'mocktail'! Leer samen een aantal verfrissend lekkere én gezonde drankjes maken die je op warme zomerdagen kan serveren.

Samen met diëtiste Katrien Vandenbroucke gaan we aan de slag!

Lesgever: Katrien Vandenbroucke

Wanneer: woensdag 9 juli

Waar: in de Living – site Breugheldal (gelijkvloers)

Uur: 13u30-15u

Prijs: €5 (of €3 met de participatiepas)

Inschrijven (via ldc.inkompanie@dilbeek.be of 02 451 43 70) kan tot vrijdag 4 juli.

Workshop vilten – thema herfst:

Samen (droog)vilten we iets moois in het thema van de herfst: je eigen uil, paddenstoel, pompoen, of egel uit vilt. Dit natuurlijk met een heerlijke tas koffie én goed gezelschap erbij!

Lesgever: Nele van Het Vilthuis

Wanneer: vrijdag 5 sep

Waar: in De Living – site Breugheldal (gelijkvloers)

Uur: 9u30-11u30

Prijs: €15 (of €7 met de participatiepas)

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

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 9 sep

Waar: in de inkomhal – site Breugheldal (gelijkvloers)

Uur: 10u – 12u

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

Inschrijven (via ldc.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 14 & 28 jul; 11 & 25 aug; 8 & 22 sep

Waar: in De Living – site Breugheldal (gelijkvloers)

Uur: 14u-16u30

Prijs: Gratis!

Vooraf inschrijven is niet nodig.



Basiscursus Smartphone (3 lessen) i.s.m. Seniornet Vlaanderen vzw

De meeste mensen hebben vandaag een smartphone, waarop je de digitale functies kan uitvoeren die nuttig zijn in het dagelijks leven: telefoneren, e-mail, WhatsApp, internet, foto's, bankieren, Apps, ... Communicatie met de overheden en de banken over strikt persoonlijke informatie, zoals belastingen, bankgegevens, medische gegevens, ... gebeuren vandaag hoe langer hoe minder op papier, maar meer en meer digitaal. En de digitale wereld verandert continu. In deze driedelige cursus leer je je smartphone beter kennen voor dagelijks gebruik.

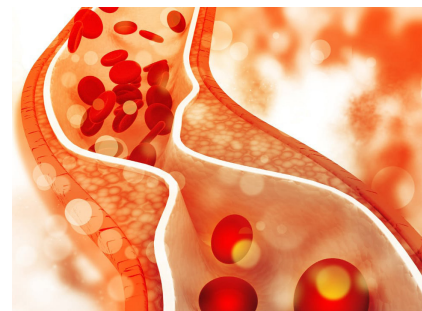
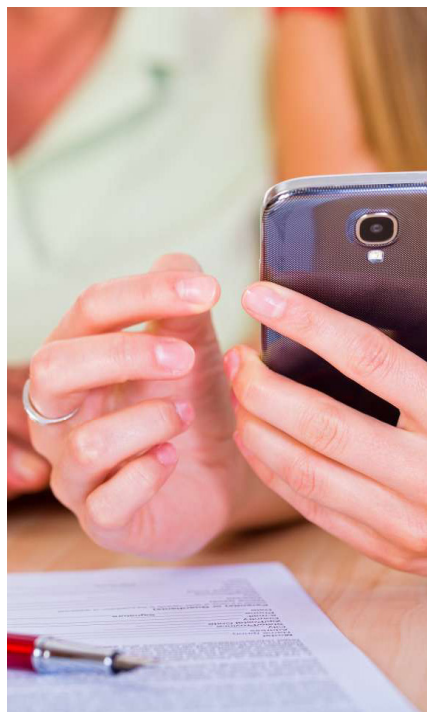
Wanneer: maandag 8, 15 & 22 sep (3-delige cursus)

Waar: in de living (Site Breugheldal)

Uur: 14u-17u

Prijs: Gratis!

Inschrijven (via ldc.inkompanie@dilbeek.be of 02 451 43 70) kan tot woensdag 3 september.



Infosessie 'Cholesterol'

Op maandag 29 september is het Wereld Hart Dag! Wij maken van de gelegenheid gebruik om het te hebben over cholesterol: Wat is cholesterol? Hoe kan ik mijn cholesterolgehalte beïnvloeden? Wat zijn de symptomen en gevolgen van een te hoge cholesterol? Op deze en tal van andere vragen krijg je tijdens deze voordracht een antwoord. Via een aantal quizvragen wordt ook de kennis van de deelnemers getest.

Wanneer: maandag 29 sep

Waar: in de living (Site Breugheldal)

Uur: 14u-15u30

Prijs: Gratis!

Inschrijven (via ldc.inkompanie@dilbeek.be of 02 451 43 70) kan tot vrijdag 26 sep.

Kruidenwandeling

Van agrimonie tot zuring, in je buurt groeien vast en zeker nog heel wat nuttige kruiden. Maar ze herkennen lijkt soms moeilijk. Vaak weten we ook niet meer hoe nuttig ze zijn. We maken een wandeling in je buurt en bekijken hoeveel interessante en nuttige kruiden er groeien en bloeien.

Wanneer: vrijdag 19 sep

Waar: in de living (Site Breugheldal)

Uur: 13u30-15u30

Prijs: Gratis!

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





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 27 sep

Waar: Bibliotheek Dilbeek

Uur: 10u – 12u

Prijs: Gratis!

Vooraf inschrijven is niet nodig.

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 zaterdag van 10u tot 13u, telkens een ander onderwerp.

Maandag 22 sep: Handig gebruik maken van A.I.

Waar: Bibliotheek Dilbeek

Uur: 10u – 13u

Prijs: € 5

Inschrijven via Westrand



Sportelen



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 4 & 18 september

Waar: in de inkomhal – site Breugheldal (gelijkvloers)

Uur: 9u30–10u30

Prijs: € 25 (lessen van september tot juni)

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



Aquagym 65+

Aquagym is een makkelijke, toegankelijke en gezonde workout 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 12 & 26 sep
! 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
ldc.inkompanie@dilbeek.be of
02 451 43 70.

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 17 & 24 sep
! 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, netbal en dans om de conditie op peil 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 Team Sport
(sport@dilbeek.be
of 02 451 69 15).



Krachtig naar tachtig

Tijdens deze beweegsessie, begeleid door een kinesitherapeut, richten we ons op stretchen, het opbouwen van kracht en het verbeteren van ons evenwicht. Deze oefeningen kunnen zonder speciale uitrusting worden uitgevoerd en worden aangepast aan ieders individuele behoeften, tempo en mogelijkheden. Bovendien leren we hoe we deze oefeningen zelfstandig thuis kunnen voortzetten. Samen in een groep oefenen biedt extra motivatie om consistent te blijven trainen.

Wanneer: wekelijks op maandag ! Niet tijdens schoolvakanties !

Waar: Sporthal Ten Gaerde (Groot-Bijgaarden)

Uur: 9u-10u

Prijs: € 50 (sep '25 - juni '26)

Inschrijven via Team Sport
(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 beleef je niet alleen veel plezier, maar werk je ook aan je fysieke fitheid én je sociaal welzijn!

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

! Tijdens de schoolvakanties niet op zondag ! Zie agenda op de website: www.ttcdilbeek.be

Waar: Caerenbergveld (Kerkhofstraat 13, Schepdaal)

Prijs: € 110,00 / seizoen (juli t.e.m juni) na 3x gratis proberen.

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



'Save the date' najaar 2025:

- **1-10 oktober:**
Samen Veerkrachtig!
- **6 oktober:**
Jaarmarkt Dilbeek – kom gerust eens dag zeggen aan ons standje!
- **17-26 oktober:**
Dilbeekse Seniorenweek
- **18 oktober:**
Kijkdag GAW Breugheldal & LDC In Kompanie

Ont-moeten



Vlaamse kost: Stoofvlees met friet!

Vrijdag 11 juli vieren we de Vlaamse feestdag met een gezellig samenzijn en heerlijk traditionele menu: stoofvlees met knapperige frietjes en een fris witloofslaasje. Afsluiten doen we met een heerlijke mattentaart!

Wanneer: : vrijdag 11 juli

Waar: Cafetaria Breugheldal (Itterbeeksebaan 208, Itterbeek)

Uur: 11u30

Prijs: € 8,29

Inschrijven kan tot 12u de dag voordien (via 02/451 43 70 of via ouderenwelzijn@dilbeek.be).

Mosselfestijn

Heerlijke mosselen en fijne kompanie; wat wil een mens nog meer? Kom samen van deze heerlijke menu genieten in de cafetaria van site Breugheldal!

Wanneer: woensdag 24 sep

Waar: Cafetaria Breugheldal (Itterbeeksebaan 208, 1701 Itterbeek)

Uur: Start om 11u30, bedankt om op tijd aan tafel te schuiven!

Prijs: € 22 (inclusief soep, plat water en een koffie)

Inschrijven voor maandag 15 sep (kan via ldc.inkompanie@dilbeek.be of 02 451 43 70).

Bingonamiddag

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

Wanneer: donderdag 3 jul & 25 sep

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

Uur: 14u-15u30

Prijs: Gratis!

Voraf inschrijven is niet nodig.



Wanneer: donderdag 10 jul,
7 aug & 11 sep

Waar: Cafeteria – Site
Breugheldal (Itterbeek)

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 10 & 24 jul;
7 & 21 aug; 4 & 18 sep

Waar: cafeteria 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 (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 vrijwilliger Rita. 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

Uur: 19u30 – 22u30

Locatie: in De Living – site Breugheldal (gelijkvloers)

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



Spel & Ontmoeting

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

Wanneer: woensdag 9 jul &
13 aug ('Samen Bewegen',
springkasteel & sport en spel).

Waar: Welzijns-campus
Nieuwenbos – Groot-Bijgaarden

Uur: 14u30-16u

Meer info: www.dilbeek.be/nl/activiteiten-huis-van-het-kind-dilbeek

Vooraf inschrijven is niet nodig.



Praatcafé dementie: 'Heeft het nog zin dag ik langsga?'

Spreker Hilde Vanderlinden, psycholoog en referentiepersoon dementie, heeft het over het op bezoek gaan bij personen met dementie.

Deze gratis info-avond maakt deel uit van een reeks van 4 praatcafé's in 2025 en wordt gerealiseerd in samenwerking met 6 woonzorgcentra in Dilbeek en het Expertisecentrum Dementie Memo.

Wanneer: dinsdag 30 sep

Waar: WZC Het Witte Huis (Kerkstraat 64, Itterbeek)

Uur: 18u30 – 21u

Prijs: gratis!

Meer info en inschrijven via
nderidder@hetwittehuisvzw.be
of 02 451 43 70 (Team Ouderenwelzijn).



VOUW

VOUW is een beeldende doe-voorstelling en theatraal luisterboek. Het is een theatervoorstelling in samenwerking met het publiek. Hands bouwen aan beelden, beelden illustreren stemmen, stemmen nemen je mee naar het onbekende en geluiden zuigen je mee naar een andere wereld.

Annelies Van Hullebusch en Wanda Eyckerman maken samen opnieuw een tactiele voorstelling, waarbij ze het publiek een belangrijke rol geven.

Wanneer: za 13 sep

Waar: Westrand

Uur: 16u30 of 19u30

Prijs: € 12

Tickets via Westrand vanaf
zaterdag 14 juni (vanaf 9 uur).



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 12u30 de werkdag voordien.

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 € 12 per persoon of € 18 per koppel. Per rit betaal je € 0,41 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: PHISHING

1 gouden regel:

Je bank, internetprovider of andere organisatie vraagt nooit per e-mail of telefoon om je inlogcodes of wachtwoorden door te geven. Wordt daar wel om gevraagd, dan gaat het om een nepmail of neptelefoontje.



Hoe herken ik een neptelefoontje?

- Er is haast bij. Het moet nu of het moet snel.
- Online criminelen doen zich voor als een ander: de overheid, je bank, maar ook je (klein)kind en vraagt jou om persoonlijke gegevens.
- Oplichters doen alsof er een noodgeval is; als je niet snel reageert raak je je geld kwijt.
- Oplichters vragen om toegang tot jouw apparaten om zogenaamd iets op te lossen.
- De crimineel biedt een buitenkans aan; vaak te mooi om waar te zijn.
- Vaak weten online oplichters iets persoonlijks van je; ze lijken je te kennen omdat ze je wachtwoord weten via een datalek of omdat ze gegevens over je hebben opgezocht via social media.

Hoe herken ik een nepmail?

- Dezelfde dingen als bij een neptelefoontje moet je in het oog houden.
- Check het emailadres van wie de mail stuurde: als het emailadres er wat vreemd uitziet (bv bepaalde tekens of namen die wat raar lijken), niet vertrouwen.
- Als de mail geen persoonlijke aanhef heeft, maar begint met 'geachte of beste', let dan extra op.
- Vreemd taalgebruik in de mail: veel spel- en taalfouten, minder professionele foto's, ...
- Een link in de mail nooit zomaar aanklikken.
- Als de email in je spam/ongewenste mails terecht komt, is het extra opletten.

Wat doe je best als je zulke mails of telefoons krijgt?

- Leg de telefoon af en blokkeer meteen het nummer. Je kan het ook melden aan: meldpunt.belgie.be.
- Stuur de verdachte mail door naar verdacht@safeonweb.be en verwijder hem meteen.

UITGELICHT

Okra Bodgem-Kapelle stelt zich voor!

Okra Bodegem-Kapelle telt op dit moment 85 leden. Iedereen vanaf 55 jaar wordt warm onthaald! Kom, zing, stap en babbel mee ... Vele van de activiteiten gaan door in Solleveld, St.Martens-Bodegem.

Een greep uit hun aanbod?

Elke dinsdagmorgen kan je er gaan zingen in een zeer ontspannen sfeer. 's Woensdags wordt er gewandeld met als vertrekpunt het Dorpsplein. Wie graag creatief aan de slag gaat kan aansluiten bij de tweewekelijkse creatieve namiddag. Op de maandelijkse ledenvergaderingen met een leuke activiteit in Solleveld kan een hapje/drankje natuurlijk niet ontbreken.

Elk jaar komen vele leden naar de barbecue, Paas- en Kerstfeest. Daarnaast organiseren ze eveneens een viertal daguitstappen. En voor wie al graag verder vooruitblijkt: in 2026 staat wellicht

een meerdaagse reis op het programma!

Informatie en lidmaatschap

Alle info (nieuwsbrieven, activiteiten, bestuursleden ...) is terug te vinden op de website van Okra, Trefpunt Bodegem-Kapelle Bodegem-Kapelle - OKRA vzw of telefonisch bij één van de bestuursleden.

Het lidgeld bedraagt € 32 (bij elke bijeenkomst wordt een drankje en een hap(je) aangeboden).

Op de planning:

6 juli, 14-18u: Uitbating hopcafé en bezoek aan Huisje Mostinckx. Gratis - geen inschrijving nodig

7 augustus: daguitstap met bus naar Gent, rondleiding in het centrum en volledig menu in drie verschillende restaurants.

Info en inschrijven 0487 87 05 67

25 september: daguitstap met bus naar Hotelschool Ter Duinen in Koksijde (volledig menu) en namiddagactiviteit
info en inschrijven 0471 31 14 17

GEZOND-TIJD

Acht goede redenen om ook na je vijftigste te stoppen met roken

Te vaak denken oudere rokers dat het op hun leeftijd niet meer de moeite loont om te stoppen met roken. Ze denken dat "het kwaad is geschied" en dat ze er niets meer aan kunnen doen. Natuurlijk is het beter om te stoppen met roken als je nog jong bent, maar stoppen met roken heeft op elke leeftijd zin, ook als je 50, 60 of 75 bent.

- 1 Je leeft langer! Bij rokers die rond hun 50ste stoppen halveert het sterfterisico.
- 2 Je blijft langer gezond! Kans op hartziektes, beroertes, kanker of virale infecties dalen, ook wanneer je altijd al gerookt hebt.
- 3 Je herstelt sneller bij een operatie.
- 4 Je wordt fitter omdat je meer koolmonoxide kan opnemen na het stoppen.
- 5 Je ziet er beter uit! Rimpels, haaruitval, bruine tanden, .. verbetert
- 6 Je krijgt meer smaak en geur.
- 7 Je bespaart geld.
- 8 Last but not least: je geeft het goede voorbeeld voor al wie je lief is!





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