

2026

JAN
FEB
MAA

Lokaal dienstencentrum



In Kompanie
leg je samen de
leukste woorden!

DILBEEK

PLUS

LOKAAL DIENSTENCENTRUM

Het lokaal dienstencentrum is een ontmoetingsplaats waar elke Dilbeek 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.

Contactgegevens

@ Idc.inkompanie@dilbeek.be

☎ 02 451 43 70

www.dilbeek.be/dienstencentrum

Lokaal Dienstencentrum

In Kompanie

Itterbeeksebaan 208, Itterbeek

- Openingsuren **cafeteria**: 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.

Volg ons op facebook:

 Dilbeek Plus

VOORWOORD

Dag Dilbeek Plusser!

Misschien vraag je je wel eens af: vanwaar de naam Dilbeek Plusser? Plus staat voor meerdere dingen:

- De plus als **leeftijdsaanduiding**. We zetten er echter geen getal voor, want dat doet er niet toe. Je voelt je plus of je voelt je (nog) geen plus.
- De plus als **betere kwaliteit**. Alles met een + label is altijd van betere kwaliteit.
- De plus als **rekenkundig getal**. Jullie tellen uiteraard ook mee!
- De plus als **meerwaarde**. Jullie zijn van onschatbare waarde en dankzij de kennis, ervaring, verhalen die jullie meedragen, spelen jullie een belangrijke rol in ons mooie Dilbeek.

We mogen bij 2025 ook een plus toevoegen. Zo belanden we in 2026 met een programma waar we jullie proberen mee warm te maken, te sensibiliseren, te inspireren, te betrekken, te activeren. Want een plusgeneratie verdient meer!

En over plus gesproken: we krijgen versterking in ons team, namelijk **Thim Vandecauter**! Thim is geen onbekende in onze gemeente. Hij zette zich jarenlang in voor de Reinaertwijk en zal nu zijn enthousiasme en energie steken in de opstart van een extra lokaal dienstencentrum in Schepdaal. Wij zijn alvast ontzettend blij en benieuwd met zijn komst!

Tot snel,
Winterse groetjes,
Inge, Nele en Thim
Deskundigen Team Ouderenwelzijn



INHOUDSTAFEL

5	TERUGBLIK
7	IN DE KIJKER
10	ACTU-DEEL
12	ACTIVITEITEN
31	DIENTEN
33	DIGI-WIJS
34	UITGELICHT
35	GEZOND-TIJD

TERUGBLIK

9 oktober – Swipecafé



19 oktober – Kijkdag Assistentiewoningen
Breugheldal & LDC In Kompanie



save the date: **MEIREIS 2026**

Op maandag 18 en dinsdag
19 mei trekken we eropnieuw
op uit! Meer info vind je terug
op pagina 25.



TERUGBLIK



21 oktober – Workshop likeuren & siropen maken



21 november – Workshop High Tea

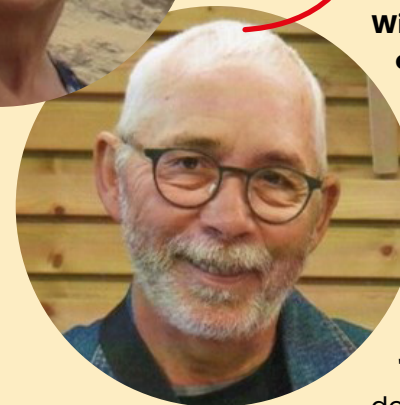


17 november – Workshop oesterzwammen kweken

IN DE KIJKER



Arlette
& Henri



Wie zijn jullie en voor welke organisatie(s) engageren jullie je?

Arlette: Ik ben Arlette, 64 jaar, en sinds mei 2024 met pensioen. Ik ben opgegroeid in de Verheydenstraat, maar woon nu al 39 jaar aan 't Savio, waar onze twee dochters opgroeiden.

Je kent ze misschien als ambassadeurs van onze Dilbeek Plus facebookpagina, maar Arlette en Henri zijn én doen zoveel meer dan dat! Vrijwilligerswerk is een meerwaarde langs twee zijden: zowel voor de 'doener' als voor de 'ontvanger', en dat lees je in hun verhaal!

Je zal me dikwijls zien wandelen met onze honden of soms met grijper en afvalzak om de straten in 't Savio zwerfvuilvrij te maken. Je komt me ook tegen in het kinderdagverblijf Savio waar ik mee help om de baby'tjes hun middageten te geven. Als hulp bij eetfeesten weet men mij ook altijd te vinden. In Don Bosco Groot-Bijgaarden ben ik leesgroepbegeleidster om de leerlingen van het eerste

middelbaar te helpen met hun leesvaardigheid en leesbegrip. Wie naar de opvoeringen van toneelgroep Safier in Itterbeek komt kijken, zal me daar soms bezig zien als tekstopgever of ijsjesverkoopster tijdens de pauze, ook bij het schilderen van het decor help ik. In de bibliotheek Dilbeek vind je me terug op de jeugdafdeling tijdens de schooluitleen om de kinderen te helpen en de boeken te ordenen. En bij activiteiten voor kinderen in Westrand kan je mij ook tegenkomen. Bij het Vijverfestival help ik mee aan de toog. En dan maak ik ook nog een halve dag per week vrij om mijn ex-collega's een handje toe te steken.

Henri: Ik ben Henri, 68 jaar en heb altijd in Dilbeek gewoond. Ik ben actief lid in de volksdans en de wandelclub. Ik lees graag waargebeurde verhalen die ik uitleen bij de bibliotheek in Dilbeek. Met mijn 2 honden ga ik elke dag wandelen. En ik ga af en toe zwerfvuil opruimen.

Sinds 2018 sta ik als gemachtigde opzichter, voor de kindjes 'opa Rik', aan de Savio kleuterschool. Ik ben actief bij parochiefeesten, vooral frieten bakken. In WZC Breugheldal ga ik duo fietsen met de bewoners. Ik ben reserve cafetariamedewerker in WZC Maria Assumpta. Bij de voorstellingen van toneelgroep Safier verkoop ook ik ijsjes en bij het Vijverfestival kan je mij net als mijn echtgenote terugvinden achter de toog. Soms kom je mij ook tegen als 'deurdienst' in Westrand.

Wat motiveert jullie om dit te (blijven) doen?

Arlette: Na het overlijden van mijn jongste dochter 4 jaar geleden, is het werk als vrijwilliger mijn reden om elke keer weer opnieuw op te staan en aan de dag te beginnen. Bezig zijn met kinderen, hen helpen, is iets wat mijn dochter als leerkracht in het ondersteuningsnetwerk ook graag deed. Haar werk een beetje verder zetten, maakt deel uit van mijn rouwproces.

Henri: Ik ben graag tussen de mensen, het sociale gebeuren. De kinderen veilig laten oversteken en al eens een praatje maken geven mij voldoening. Vrijwilligerswerk doe ik omdat ik het graag doe.

Wat is jullie bijgebleven in de jaren dat jullie vrijwilligerswerk doen?

Arlette: Je bent heel welkom overal waar je komt en krijgt dikwijls een dankjewel voor wat je doet. Iets wat ontbreekt als je 'gewoon' werkt.

Henri: Je krijgt veel voldoening terug en het helpt om je emotioneel beter te voelen.

"Helpende handen zijn overal nodig en er is heel veel keuze. Je ontmoet nieuwe mensen, het helpt om minder te piekeren, je voelt je nuttig en het houdt je in beweging, dus ideaal voor je mentale en fysieke gezondheid."

Heb je nog een boodschap voor onze lezers?

Arlette: Helpende handen zijn overal nodig en er is heel veel keuze. Je ontmoet nieuwe mensen, het helpt om minder te piekeren, je voelt je nuttig en het houdt je in beweging, dus ideaal voor je mentale en fysieke gezondheid.

Henri: Ga zeker voor het vrijwilligerswerk, het geeft je een doel en een goed gevoel.



Volg net zoals onze ambassadeurs de Dilbeek Plus facebook pagina voor alle interessante weetjes, activiteiten en nieuws voor jou als Dilbeekse senior!

Zin om ook aan de slag te gaan als vrijwilliger?

Neem hier als eens een kijkje of contacteer ons en we helpen jou op weg!
www.dilbeek.be/vrijwilligerswerk-dilbeek

ACTU-DEEL

Heropening Centrum voor Dagverzorging

Vanaf 1 december 2025 opende De Keper, het vernieuwde Centrum voor Dagverzorging (CDV), haar deuren op de Breugheldalsite te Itterbeek. Het centrum richt zich op personen met een zorgnood die nog zelfstandig wonen, maar nood hebben aan structuur en medische of sociale ondersteuning doorheen de dag. Tegelijk biedt het een adempauze aan mantelzorgers, die hun dierbaren met een gerust hart kunnen toevertrouwen aan een professioneel team. Op die manier werkt het CDV mee aan Dilbekenaren zo lang mogelijk comfortabel en zelfstandig thuis te laten wonen.

Hebt u interesse in een plek bij het CDV? Of kent u iemand die graag meer wil weten? Stuur gerust een mail naar dagzorg@dilbeek.be of bel 02 451 43 94 voor meer informatie of om een rondleiding in te plannen.



4 februari – Wereld Kanker dag

Op 4 februari staan we stil bij de impact van kanker en tonen we steun aan iedereen die ermee te maken heeft. Het beste wapen tegen kanker is preventie en vroege opsporing. Laat je regelmatig controleren, ken de signalen van je lichaam en aarzel niet om medische hulp in te schakelen.

Op donderdag **26 februari** nodigen we je uit voor een heerlijke tas soep en een infosessie 'Omgaan met kanker'. Lees er meer over in de rubriek 'activiteiten'.

28 februari tot en met 8 maart – Week van de vrijwilliger

Tijdens de Week van de Vrijwilliger zetten we alle mensen in de kijker die hun tijd, talent en hart inzetten voor anderen. Jullie maken elke dag het verschil – soms zichtbaar, vaak stil en bescheiden, maar altijd van onschatbare waarde. Bedankt voor jullie inzet, jullie warmte en jullie eindeloze betrokkenheid!



Gezocht

Heb je een luide stem?
Kan je goed getallen lezen?
Ben je een sfeermaker?
BINGO! → **Dan ben jij de vrijwilliger die we zoeken voor onze Bingo-namiddagen!**
1 à 2 keer per maand in Nieuwenbos of Breugheldal.

Kan je goed bestellingen onthouden? Geniet je van fijne babbels? Draai je je hand niet om voor afruimen, afwassen, maaltijden uitscheppen, drankjes bedienen,...? Nog een plekje vrij op zondag of maandag?

→ **Dan ben jij de vrijwilliger die we zoeken om ons cafetaria-team in Breugheldal te versterken.**

Interesse? Contacteer
ldc.inkompanie@dilbeek.be
of 02 451 43 70.

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 'Aromagic'

Ontdek de helende kracht van geuren tijdens de workshop "Aromagic". Wist je dat geuren invloed uitoefenen op hoe je je voelt? En dit zowel op fysiek als op mentaal vlak? Lut leert je hoe je door het inademen van welbepaalde geurmoleculen je fysieke weerstand, je geestelijke alertheid of je emotioneel welbevinden kan ondersteunen. Je maakt tijdens deze workshop een persoonlijke Aromagic-stick: een handige, kleine neusinhaler die je vult met een combinatie van specifiek uitgekozen etherische oliën. Je kan zelf jouw toepassing kiezen en een aroma-inhaler naar keuze maken voor bijvoorbeeld:

- meer concentratie en alertheid
- een goed humeur
- ondersteuning van je immuunsysteem.

Nieuwsgierig? Kom ontdekken hoe geuren op een eenvoudige en praktische manier jouw welzijn kunnen ondersteunen.

Lesgevers: Lut Martien van Lululife

Wanneer: vrijdag 16 jan

Waar: in De Living – site Breugheldal (gelijkvloers)

Uur: 10u30–11u30

Prijs: €8 (of €4 met participatiepas) = inclusief 1 aromagic-stick

Inschrijven (via Idc.inkompanie@dilbeek.be of 02 451 43 70) kan tot woensdag 14 januari.

Workshop 'moswand maken'

Tijdens deze workshop maak je je eigen plekje natuur in huis! Een natuurlijk schilderij opgebouwd uit zalig zacht mos, een echte eyecatcher aan de muur...

Lesgever: Nele van Het Vilthuis

Wanneer: vrijdag 27 feb

Waar: in de Living – site Breugheldal (gelijkvloers)

Uur: 9u30–11u30

Prijs: €35 (met participatiepas € 25)

Inschrijven (via Idc.inkompanie@dilbeek.be of 02 451 43 70) kan tot vrijdag 20 februari.



Workshop 'Granny squares haken'

Een 'granny square' is een vierkant gehaakt patroon dat begint in het midden en naar buiten groeit door toeren te haken met stokjes en lossen. Je kan er de mooiste zakken en dekentjes mee maken... Wil jij het ook graag leren? Julienne is ervaren en toont je hoe het moet! Heb je een haakpen nr 3? Neem deze zeker mee!

Lesgever: Julienne Harnie

Wanneer: vrijdag 6 maa

Waar: in de Living – site Breugheldal (gelijkvloers)

Uur: 9u30–11u30

Prijs: €5

Inschrijven (via Idc.inkompanie@dilbeek.be of 02 451 43 70) kan tot vrijdag 27 februari.



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 13 jan, 10 feb & 10 maa

Waar: in de inkomhal – site Breugheldal (gelijkvloers)

Uur: 10u – 12u

Prijs: € 30 per sessie (€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, zeker als je bij deze toffe bende dames terechtkomt! Breng je eigen creatief werkje mee en wij zorgen voor sfeer en een heerlijke tas koffie.

Wanneer: tweewekelijks op maandag 12 & 26 jan; 9 & 23 feb; 9 & 23 maa

Waar: in De Living – site Breugheldal (gelijkvloers)

Uur: 14u-16u30

Prijs: Gratis!

Vooraf inschrijven is niet nodig.

Leren leren



Infosessie 'Mooi geregeld' – over vroegtijdige zorgplanning

Je valt van de trap, en belandt in een coma... Weten jouw naasten jouw wensen wat betreft verdere zorg? Weet jouw partner of familie wat je wensen zijn als jij ze niet meer kan zeggen? Hierover nadenken en dit bespreekbaar maken, daar staat geen leeftijd op! Wat komt aan bod: vroegtijdige zorgplanning, opmaken negatieve wijsverklaringen / euthanasieverklaring, opmaken van een zorgvolmacht, ... Leen van 'Dag Opa' legt het haarfijn voor je uit.

Wanneer: donderdag 29 jan

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 en met woensdag 28 januari.

Workshop 'E.H.B.O. voor senioren' i.s.m. Rode Kruis Dilbeek

Soms kan snel handelen levens redden! Tijdens deze workshop leer je 'huis-tuin- en keuken'- E.H.B.O. maar ook hoe een AED-toestel te gebruiken en de basisprincipes van reanimeren.

Wanneer: Donderdag 5 feb

Waar: Vergaderzaal (+1) – Site Breugheldal

Uur: 13u30-16u30

Prijs: €5

Inschrijven (via ldc.inkompanie@dilbeek.be of 02 451 43 70) voor vrijdag 30 januari.





Rummikub, scrabble, Triominos: de spelregels uitgelegd!

Paula en Heleen, ervaren Rummikub'ers en Scrabble-speelsters, leggen je de spelregels van deze gezelschapsspelen uit! Nadien kan je meteen een spelletje meespelen, en ben je heel welkom om wekelijks naar de spelletjesnamiddagen in Breugheldal (scrabble op donderdag) of Nieuwenbos (rummikub op dinsdag) te komen.

Wanneer: dinsdag 10 feb

Waar: Buurtrestaurant Nieuwenbos (Bosstraat 84, 1702 Groot-Bijgaarden)

Uur: 14u-16u

Prijs: gratis!

Vooraf inschrijven is niet nodig.

Omgaan met kanker i.s.m. Solidaris

Aan de hand van enkele stellingen komen we meer te weten over de oorzaken, symptomen en screening van kanker. We gaan dieper in op behandeling en verloop van herstel, maar ook hoe de ziekte beleefd wordt en wat je kan doen, zeggen, ... in omgang met mensen met kanker.

Je krijgt daarnaast ook tips voor de patiënt en tips voor de mantelzorgers.

Achteraf drinken we samen een tas heerlijke soep.

Wanneer: donderdag 26 feb

Waar: in de living – Site Breugheldal

Uur: 9u-11u

Prijs: gratis!

Inschrijven (via ldc.inkompanie@dilbeek.be of 02 451 43 70) voor dinsdag 24 februari.

Infosessie 'Bijna op pensioen!'

Wie op pensioen gaat, komt in een nieuwe levensfase. Sommigen kijken uit naar dit moment, terwijl anderen er tegenop zien. Hoe dan ook brengt deze nieuwe levensfase diverse uitdagingen met zich mee waarop een zekere voorbereiding mogelijk is. Weet trouwens dat je niet moet wachten tot aan de pensioendatum om over je pensioentijd na te denken. Goed begonnen is ook hier al half gewonnen. De seniorenvereniging S-Plus helpt je om deze nieuwe levensfase goed voor te bereiden maar ook zinvol en leuk in te vullen.

Wanneer: dinsdag 10 maa

Waar: de zolder van Krok & Ko (Kerkstraat 55, 1701 Itterbeek)

Uur: 19u30-21u

Prijs: gratis!

Inschrijven (via ldc.inkompanie@dilbeek.be of 02 451 43 70) voor dinsdag 3 maart.



Infosessie 'Veerkracht'

Vrijdag 20 maart is de 'Internationale dag van het geluk'. In LDC In Kompanie gaan we samen met jou aan de slag rond veerkracht, en hoe die te versterken. Zodat je sterk staat, zelfs in moeilijker tijden!

Wanneer: vrijdag 20 maa

Waar: in de living (gelijkvloers) – Site Breugheldal

Uur: 13u30-16u30

Prijs: gratis!

Inschrijven (via ldc.inkompanie@dilbeek.be of 02 451 43 70) voor vrijdag 13 maart.



Swipecafé

Digihelpers Jean-Claude en Jean-Charles verwelkomen je tijdens dit maandelijkse terugkerende Swipecafé op de eerste donderdag van de maand, telkens van 9u30 tot 12u30, met al je digitale vragen over je smartphone, laptop en tablet!

Wanneer: donderdag 8 jan, 5 feb, 5 maa, 2 apr

Waar: in de living (gelijkvloers)
– Site Breugheldal

Uur: 9u30–12u30

Prijs: gratis!

Inschrijven vooraf is niet nodig.



Je digitale brievenbus i.s.m. Avansa Halle-Vilvoorde

Kom te weten wat 'Doccle' is en waarvoor je het kan gebruiken. Wat is het verschil met 'My E-box' en waarvoor dient dat dan? Herman van Avansa legt het je met veel plezier uit!

Wanneer: donderdag 22 jan

Waar: in de living (gelijkvloers)
– Site Breugheldal

Uur: 13u30–15u30

Prijs: gratis!

Inschrijven (via
ldc.inkompanie@dilbeek.be
of 02 451 43 70) kan tot en
met woensdag 21 januari.

Gezondheidsapps i.s.m. Avansa Halle-Vilvoorde

De handigste gezondheidsapps uitgelegd: Wat is 'My E-health'? Hoe gebruik je de '112'-app? Leer er meer over en kom te weten welke handige gezondheidsapps interessant zijn om op je smartphone of tablet te installeren!

Wanneer: vrijdag 13 feb

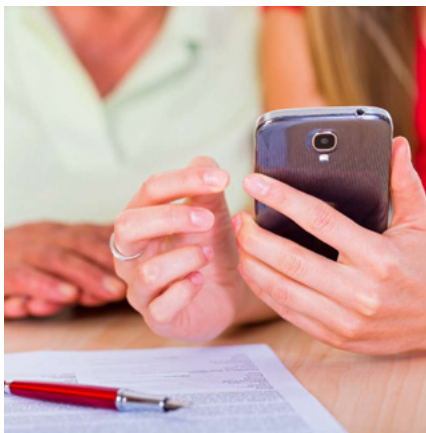
Waar: in de living (gelijkvloers)
– Site Breugheldal

Uur: 13u30–15u30

Prijs: gratis!

Inschrijven (via
ldc.inkompanie@dilbeek.be
of 02 451 43 70) kan tot en
met woensdag 11 feb.





Basiscurus smartphone

Heb je een smartphone en wil je hier beter mee leren werken? Dan is deze cursus iets voor jou! Tijdens deze driedelige cursus komen de basisprincipes rond het werken met de smartphone aan bod. Zo leer je de belangrijkste instellingen van je toestel, hoe je kan bellen of sms'en, hoe je op het internet kan surfen en wat je moet doen als je zelf een applicatie wil installeren. Breng je eigen smartphone (Android of Apple) mee zodat je zelf alles ter plekke kan uitproberen en je de nodige vragen kan stellen.

Lesgever: Herman van Seniorennet Vlaanderen vzw
Wanneer: woensdag 4, 11 & 18 maa (3-delige cursus!)
Waar: de leerkeuken (1ste verdieping) – Site Breugheldal
Uur: 13u30-16u30
Prijs: gratis!
Inschrijven (via ldc.inkompanie@dilbeek.be of 02 451 43 70) kan tot en met woensdag 25 februari.

Aankoop van mijn (eerste) smartphone, tablet of laptop i.s.m. IT-Hero

Thomas van IT-Hero legt je uit waar je het best op let als je een eerste of nieuwe smartphone, tablet of laptop wil aanschaffen: wat wil dat zeggen 'RAM-geheugen'? Hoeveel pixels heb ik nodig als ik foto's wil maken met mijn smartphone? Wat is iOS of Android? Thomas neemt je mee op digitale weg...

Lesgever: Thomas van IT-Hero
Wanneer: vrijdag 27 maa
Waar: in de living (gelijkvloers) – Site Breugheldal
Uur: 13u30-15u30
Prijs: gratis!
Inschrijven (via ldc.inkompanie@dilbeek.be of 02 451 43 70) kan tot en met vrijdag 26 maart.



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 28 feb, 28 maa & 25 apr
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 23 feb: Creatief met A.I.

Maandag 23 maa:
Fraude & phishing

Maandag 20 apr: Handige apps bij dagelijkse administratie en 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 15 & 29 jan; 12 & 26 feb; 12 & 26 maa

Waar: in de inkomhal – site Breugheldal (gelijkvloers)

Uur: 9u30-10u30

Prijs: € 15 (= abonnement voor alle lessen van januari tot juni)

Inschrijven (via
ldc.inkompanie@dilbeek.be of
02 451 43 70)



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 9 & 23 jan; 6 & 20 feb; 6 & 20 maa

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

Uur: 8u45-9u45

Prijs: € 3 (Dilbekenaren) (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).

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 7, 21 & 28 jan; 4 & 25 feb; 4, 18 & 25 maa

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

Ontdek nog meer beweegaanbod uit Dilbeek

Tafeltennis bij TTC Dilbeek:

Wekelijks op woensdag van 9u30 tot 11u en op zondag van 10u tot 12u.

Meer info via Hugo Uvin
- 0478 77 02 30.

Tai Chi bij Club Tai Ji Dilbeek

Wekelijks op maandag van 20u tot 21u30, op dinsdag van 14u tot 15u30 en op woensdag van 20u tot 21u30.

Meer info via Marleen Callebaut - 0496 61 13 92.

DilGym

Wil je actief blijven, sterker worden en je gezondheid beschermen? Bij DilGym werk je samen met trainer David aan sterkere spieren, een betere balans, minder pijn en meer vertrouwen in je lichaam, dankzij sessies in kleine groep, dagelijks van 10u tot 11u. Meer info of een gratis proefles via David - 0476 68 94 40.

Vraag je gratis brochure 'Beweegaanbod' aan via ldc.inkompanie@dilbeek.be of via 02 451 43 70.

Meireis 2026

Zin in een uitstapje naar Heuvelland? Ontbijt in Poperinge - wijngaardbezoek met proeverij - wandeling langs Franse Heuvelland - bezoek aan abdijwinkeltje van Cisterciënzermonniken

Wanneer: Maandag 18 mei & dinsdag 19 mei

Prijzen:

Dilbekenaar: €55
Niet-Dilbekenaar: €65
Participatiepas: €18

Inbegrepen: busreis, ontbijt, middagmaal, gidsen

Opgelet: voor deze reis is een redelijke mobiliteit nodig

Inschrijven vanaf di 10 maart - 10u.

Online: www.dilbeek.be/meireizen
Fysiek: Itterbeeksebaan 208, 1701 Itterbeek in het flatpunt (weekdagen 10u-12u30)
Telefonisch: 02 451 43 70
Plaatsen beperkt.

Opstapmogelijkheid in elke deelgemeente.



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 4 feb

Waar: Cafetaria – Site Breugheldal

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

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

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

Kledijverkoop 'Pauls Collection'

Kom je in 't nieuw steken met al de mooie outfits die Paul meeheeft in zijn nieuwe collectie: van jassen tot blouses, rokken en zalige broeken. Voor elk wat wils!

Wanneer: vrijdag 13 maa

Waar: Inkomhal – Site Breugheldal

Uur: 11u-16u

Vooraf inschrijven is niet nodig!

Praatcafé dementie

Hilde Vanderlinden, psycholoog en referentiepersoon dementie, staat stil bij de vraag 'heeft het nog zin dat ik langsga bij personen met dementie?'

Spreker: Hilde Vanderlinden

Wanneer: dinsdag 17 maa

Waar: WZC Breugheldal

Uur: 18u30-20u30

Prijs: Gratis!

Inschrijven kan via ouderenwelzijn@dilbeek.be of 02 451 43 70.

Zorgcafé voor mantelzorgers: 'Mantelzorger? Zorg ook voor jezelf!'

Als mantelzorger draag je zorg voor een ander, maar dat kan enkel als je ook goed voor jezelf zorgt. Hoe doe je dat? Liliana van Coponcho geeft je tips!

Spreker: Coponcho

Wanneer: dinsdag 24 maa

Waar: inkomhal – Site Breugheldal

Uur: 18u30-20u30

Prijs: Gratis!

Inschrijven kan tot donderdag 19 maa (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 22 jan & 26 maa

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

Uur: 14u30-16u

Prijs: Gratis!

Vooraf inschrijven is niet nodig.

Wanneer: donderdag 8 jan, 12 feb & 12 maa

Waar: cafetaria – Site Breugheldal

Uur: 14u30-16u30

Prijs: Gratis!

Vooraf inschrijven is niet nodig.



Wiezenclub

De jeugdigen van 30-40-50 jaar geleden kenden niet het "gamen" van heden. Zij speelden met de kaarten op café. Die cafés bestaan niet meer.

Het gezellige samenkomen rond een losse sociale spelactiviteit is totaal veranderd. In groten getale leven er nog die het meemaakten en er plezier aan beleefden. Nee, geen nostalgie, wel het daadwerkelijk heropenen van die gezellige samenkomsten onder kaarters. Dat kan zeker nog! Vervoeg de 'kleurenwiezers' op donderdag in de cafetaria van Breugheldal om samen een kaartje te leggen!

Wanneer: wekelijks op donderdag

Waar: cafetaria - Site Breugheldal

Uur: 14u-16u

Prijs: Gratis!

Vooraf inschrijven is niet nodig.

Meer info: Etienne Fonteyne
(0495 46 84 39 of etienne.fonteyne@telenet.be)



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

Uur: 19u30 - 22u30

Locatie: in de living - Site Breugheldal

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

Spel & Ontmoeting

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

Woensdag 14 jan:

puzzelen, een ontspannende activiteit voor jong én ouder!

Woensdag 25 feb:

laat je (achter)kleinkinderen kennismaken met volksspelen van vroeger én probeer ze zelf ook nog eens uit!



Woensdag 25 maa:

mooimakers (afval verzamelen)

Waar: Welzijns-campus Nieuwenbos (Bosstraat 84, Groot-Bijgaarden), tenzij anders vermeld!

Uur: 14u30-16u

Meer informatie via
www.dilbeek.be/activiteiten-huis-van-het-kind-dilbeek
Vooraf inschrijven is niet nodig.



Voorjaarsfeest

Patrick Onzia & Dirk Van Vooren – geen gewoon komisch duo, maar een wervelende mix van zang, humor en spektakel! Patrick, Vlaanderens toptertainer en zanger, en Dirk, meester van de visuele comedy, laten jong en oud schateren met moderne sketches en meeslepende muziek. Samen garanderen ze een show vol energie, ambiance en verrassingen. Mis hun aanstekelijke podiummagie niet!

Wanneer: dinsdag 3 maa en donderdag 5 maa

Waar: feestzaal – Westrand

Uur: 14u

Prijs: € 20



Nieuwjaarsconcert: Bach, Berio en Beatles door Spark

Bach als grondlegger van de klassieke muziek, Berio als 20ste-eeuwse componist en de Beatles als titanen van de popmuziek. Spark is een jonge Duitse topformatie die behoort tot de snelrijzende sterensembles van het internationale circuit. Virtuoso, sensationeel en spraakmakend. In Bach, Berio en Beatles brengen ze drie iconen van de Westerse muziek samen. Bach als grondlegger van de klassieke muziek, Berio als 20e-eeuwse componist en de Beatles als titanen van de popmuziek. Hoe ver ze op het eerste gezicht uiteen lijken te liggen, zijn ze verenigd door hun visionaire geest.

Wanneer: zondag 11 jan

Waar: theaterzaal – Westrand

Uur: 15u

Prijs: € 22



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

€ 8,49 per maaltijd (soep, hoofdgerecht, dessert en 1 drankje (water/tafelbier).

Bestellen

U kan bestellen ten laatste tot 12u de werkdag voordien (via 02 568 00 43).

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 € 0,44 per km en eventuele parkeerkosten.

Ritje aanvragen

Je schrijft je eerst in via Team Ouderenwelzijn (02 451 43 70). Eens ingeschreven mail je minimum 3 werkdagen vooraf naar vervoerdienst 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: € 4,40

Drogen: € 1,10

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

Pedicure en manicure

Een frisse pedicure of een leuke manicure aan toegankelijke prijzen? Iedereen is welkom!

Maak een afspraak:

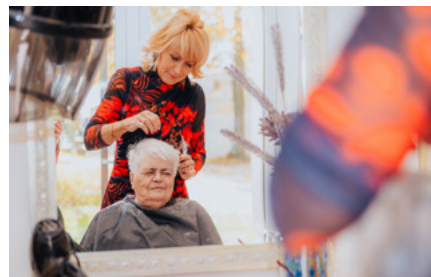
- Donderdagnamiddag:
Miranda Simon
0477 63 22 65
- Vrijdag: Alexia De Greef
0465 40 71 05

Kapsalon & gezichtsepilatie

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

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

Santé! – De interessantste gezondheidsapps voor lichaam en geest op een rijtje!

MediSafe

MediSafe is een medicatie-herinnerings-app waarmee je eenvoudig je medicijnen, doseringen en innamemomenten kan bijhouden. De app stuurt meldingen wanneer het tijd is om je medicatie te nemen, en je kunt zelfs een familielid laten meelezen om betrouwbaar medicijngebruik te ondersteunen.

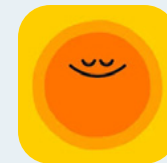


Oefeningen voor ouderen

In beweging blijven is voor iedereen belangrijk, ongeacht de leeftijd. Het is heel belangrijk om iedere dag minimaal 30 minuten matig intensief te bewegen. In de app staan oefeningen die je kan doen om bijvoorbeeld sterke benen en armen te houden, om je kracht en balans te behouden.

Headspace

De Headspace app is een meditatie- en mindfulness-app die helpt bij mentale ontspanning, stressvermindering en het verbeteren van de slaap. De app biedt begeleidde meditaties, slaapverhalen, oefeningen en cursussen die gericht zijn op het trainen van de geest voor meer rust en focus, met een speciale introductie cursus voor beginners.



Peak

Met Peak kan je je grijze hersencellen op heel wat terreinen oefenen, zoals taalvaardigheid, probleemoplossend denken of mentale behendigheid. Je kan kiezen om de spelletjes op je eigen tempo af te werken, of je laten bijstaan door de ingebouwde coach, die je doorheen een persoonlijk trainingsprogramma begeleidt.



Wil je verder kennismaken met nog meer handige gezondheidsapps? Kom naar onze **digiworkshop op vrijdag 13 februari** (meer info onder activiteiten).

UITGELICHT

Raak Groot-Bijgaarden – Al 100 jaar verbonden met mensen

Wat in 1925 begon als een klein initiatief in moeilijke tijden na de Grote Oorlog, groeide uit tot een hechte beweging waar mensen elkaar vinden, versterken en inspireren. Vandaag brengen we gezinnen, vrienden en burens bij elkaar voor uitstappen, feesten en verbindende activiteiten.

Samen sterk – voor iedereen

Met een vijftigtal leden zijn we een warme, open groep waar iedereen welkom is. We maken geen onderscheid tussen mannen en vrouwen: wie zin heeft in fijne ontmoetingen, een portie gezelligheid en boeiende activiteiten, voelt zich hier meteen thuis.

Onze activiteiten: altijd iets om naar uit te kijken

Zo trokken we recent naar de Haven van Antwerpen, ontdekten we de Elzas en het Zwarte Woud, verkenden we Atrecht en genoten we van interessante

voordrachten en reisreportages. En dat is nog maar een greep uit ons aanbod. We hebben onze vaste stek voor activiteiten in het Collegium te Groot-Bijgaarden. Meestal hebben wij één activiteit per maand.

Wat komt er aan?

- 11 januari – Driekoningentocht in Jette (Raak Brussel)
- 21 januari – Reisreportage over de Caraïben (Collegium, 14u)
- 6 februari – 10de editie van Kwistetwel, onze jaarlijkse quiz
- 25 februari – Uiteenzetting door Chris Van Mol over artificiële intelligentie
- 8 maart – Ons gezellig familiefeest, met culinair dineetje van Traiteur Patrick

Doe mee en beleef het samen!

Voor slechts 32 euro per gezin ben je een heel jaar lid.

Meer informatie? Stuur ons gerust een mailtje via kwbkgrootbijgaarden@gmail.com.

 KWB / Raak Groot-Bijgaarden.

GEZOND-TIJD

Doe mee aan Tournée Minerale in februari

55-plussers scoren niet goed op alcoholgebruik: 1 op de 7 Vlaamse 65-plussers drinken dagelijks alcohol. Dit is veel meer dan in alle andere leeftijdsgroepen. Ook opvallend is dat Dilbeek ook slechtere punten haalt dan het gemiddelde uit het Vlaamse gewest.

Tijd voor actie dus! Samen halen we dat cijfer naar beneden.

Even geen alcohol, maar wél extra aandacht voor jezelf. Kies in februari bewust voor non-alcoholische dranken. Zo help je je lever rusten, voel je je energiever en ontdek je dat plezier niet altijd uit een glas hoeft te komen. Samen maken we bewustere keuzes en zetten we gezondheid op de eerste plaats. Durf het eens te proberen – jouw lichaam zal je dankbaar zijn!



Kom onze alcoholvrije alternatieven ontdekken in de cafetaria. Kies je ervoor om toch iets alcoholisch te drinken? Dan bieden we je deze tips aan:

Bepaal vooraf hoeveel je wil drinken en hou je aan dat besluit.

Beperk de totale hoeveelheid die je per keer drinkt.

Drink traag, eet bij het drinken en wissel af met water.

Blijf binnen de wekelijkse richtlijn (<10 glazen)

Kom langs in onze cafetaria in februari: Ontdek onze **Spaarkaart-actie** (10 niet alcoholische drankjes = 1 gratis) en de lekkerste mocktail van de maand die we je serveren!

Meer info op www.vad.be



PB-PP | B-08959
CE1632
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