

2026

JUL
AUG
SEP

Lokaal dienstencentrum

VU: Stijn Quaghebeur - Gemeenteplein 1 - 1700 Dilbeek

DILBEEK

PLUS

In Kompanie
is op uitstap gaan
plezanter!

Dilbeek
LDC In Kompanie

INHOUDSTAFEL

4	TERUGBLIK
6	UITGELICHT
7	IN DE KIJKER
10	ACTU-DEEL
12	ACTIVITEITEN
29	DIENSTEN
31	GEZOND-TIJD

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.

Contactgegevens

@ Ldc@dilbeek.be

02 451 43 70

[www.dilbeek.be/
dienstencentrum](http://www.dilbeek.be/dienstencentrum)

Volg ons op facebook:

 Dilbeek Plus

VOORWOORD

Beste Dilbeek Plusser,

De zomer is in 't land, en tijdens de maanden juli en augustus schakelen we ook in het lokaal dienstencentrum een versnelling lager. Onze beweegactiviteiten hervatten vanaf september: blader alvast eens door het aanbod om terug een frisse start te nemen!

Of je nu graag samen beweegt, creatief bezig bent, nieuwe mensen ontmoet, digitaal wil bijleren of gewoon zin hebt in een fijne babbel bij een kop koffie: er is voor ieder wat wils. Achter elke activiteit die we organiseren schuilt een warme groep van medewerkers, lesgevers én vrijwilligers die zich inzetten om van het dienstencentrum een echte ontmoetingsplaats te maken.

We hopen dat deze brochure je inspireert om deel te nemen, nieuwe dingen te ontdekken en vooral om samen met anderen mooie momenten te beleven.

Hopelijk tot binnenkort!

Zomerse groetjes,
Inge, Thim & Nele



TERUGBLIK

Dinsdag 21 april
Beweegsessie i.s.m. Okra Sport+



Woensdag 6 mei
Paellafestijn

Donderdag 7 mei
Digicafé



Vrijdag 15 mei
Petanque vzw De
Breughelvrienden



Dinsdag 2 juni
Beweegmarkt



Maandag 18 mei
Vertrek Meireis



UITGELICHT



Waarvoor staat Samana Itterbeek?

Samana Itterbeek zet zich al meer dan 50 jaar in voor chronisch zieke mensen, mantelzorgers en mensen die nood hebben aan ontmoeting. De vrijwilligers maken écht een verschil in het dagelijkse leven van hun leden: ze gaan op bezoek en luisteren naar de mensen hun verhaal, sturen kaartjes bij verjaardagen of ziekte en helpen mensen de weg te vinden naar gepaste ondersteuning. Ook mantelzorgers krijgen bijzondere aandacht via begeleiding en activiteiten zoals het jaarlijkse mantelzorgontbijt.

Samen bouwen ze aan warme zorg, verbondenheid en steun voor iedereen die het nodig heeft.

Wat komt eraan?

11 oktober – Ledenvergadering Samana Itterbeek

Een gezellige ontmoetingsnamiddag voor leden en mantelzorgers met ontmoeting, koffie en ontspanning.

Verder organiseert Samana jaarlijks:

- het mantelzorgontbijt in samenwerking met de gemeente Dilbeek
- uitstappen en aangepaste activiteiten voor minder mobiele mensen (onder andere de 'Lentereis i.s.m. het lokaal dienstencentrum')
- extra huisbezoeken voor leden die niet kunnen deelnemen aan activiteiten

Meer informatie?

Elke Samana-afdeling van Dilbeek heeft een eigen bestuur. Voor meer informatie kan je terecht op www.samana.be. Inschrijven als lid is gratis via de knop 'Lid worden' op de website.

Als lid kan Samana je gericht informeren en een aanbod op maat bieden, om zo nog beter voor elkaar te zorgen. Want momenten op maat zorgen voor energie en heerlijke herinneringen. En die wil Samana samen met jou maken.

IN DE KIJKER

Julienne Penne



JULIENNE PENNE: EEN LEVEN IN DIENST VAN ANDEREN

Vrijwilligerswerk loopt als een rode draad door het leven van Dilbekaar Julienne Penne. Ze zet zich vooral in voor mensen die steun, warmte of gewoon een luisterend oor nodig hebben.

Als verpleegster van opleiding heeft ze jaren gewerkt in het Sint-Jan Ziekenhuis in Brussel en was ze leerkracht in de verpleging via stagebegeleiding. Maar het liefste dat ze deed was toch haar eerste job, **werken als verpleegster in de thuiszorg**. Met zo'n job kom je bij de mensen thuis, je ziet de patiënt in zijn vertrouwde omgeving en daardoor praat je al gemakkelijker over de kinderen, het werk, de zorgen, ... Ze voelde al snel dat zorgen voor anderen haar lag.

Het is waarschijnlijk daardoor dat ze, zo'n 30 jaar geleden, mee aan de wieg stond bij de

oprichting van een Welzijnsschakel in Dilbeek. Deze organisatie, die sterk gesteund werd door pastoor Adelin van de Savioparochie, heeft als kerndoel kansarmen te ondersteunen. Doorheen de jaren werkte Julienne op deze manier mee aan huiswerkbegeleidingen, goedkope vakantie-uitstappen, een jaarlijks feestweekend, culturele uitstappen, kooklessen, persoonlijke begeleidingen en zelfs de opstart van de huidige voedselbedeling.

Ook tijdens de coronaperiode bleef ze actief. Toen ouderen door de veiligheidsmaatregelen geïsoleerd raakten, hielp Julienne meezoeken naar manieren om toch contact mogelijk te maken. Ze zag hoe zwaar de afzondering woog op veel buurtbewoners en probeerde via gesprekken, kleine activiteiten en aanwezigheid de eenzaamheid te doorbreken. Volgens Julienne zijn

kleine momenten van aandacht van onschatbare waarde. **“Veel mensen voelen zich eenzaam. Gewoon luisteren of samen iets doen kan al een groot verschil maken.”**

En dat was dan weer de aanzet voor het oprichten van nog een mooi initiatief in de gemeente; de opstart van LUS-groepen in Dilbeek. Lus vzw is een organisatie die werkt rond ontmoeting en ondersteuning van kwetsbare mensen en daarom overal in Vlaanderen kleine groepjes mensen samenbrengt om elkaar regelmatig te ontmoeten. Julienne werd de verbindende lijn bij verschillende Dilbeekse groepen.

Een eerste groep bestond uit **mensen met een migratieachtergrond**, afkomstig uit onder meer Iran, Irak, Syrië en verschillende Afrikaanse landen. Samen met Annick Berquin, een leerkracht van Regina Caeli die Julienne kent van het koor waarin ze samen zingen, organiseren ze ontmoetingsmomenten, gesprekken en culturele activiteiten. Het doel was niet alleen ontspanning bieden,

Nederlands oefenen, samen koken en recepten uitwisselen, maar vooral mensen opnieuw een plaats geven binnen de samenleving. Een andere groep bestond uit **12 alleenstaande vrouwen**. Veel van hen hadden een beperkt sociaal netwerk en voelden zich geïsoleerd.

Julienne nodigt deze vrouwen nog steeds elke 2 weken in haar eigen living uit om koffie te komen drinken. Zo ontstaat er een vertrouwensband en komt de rest van de werking als vanzelf. Julienne nodigt deze vrouwen nog steeds elke 2 weken in haar eigen living uit om koffie te komen drinken, ontstaat er een vertrouwensband en komt de rest van de werking als vanzelf.

De overige groepen zijn **kleiner maar daarom niet minder belangrijk**. Het zijn stuk voor stuk gespreksgroepen rond gevoelens en persoonlijke ervaringen. Daar kunnen deelnemers open praten over wat hen bezighoudt. Soms gaat het over verlies, soms over eenzaamheid of psychische moeilijkheden. Julienne probeert met heel simpele trucjes een **veilige omgeving** te creëren waarin

mensen zichzelf kunnen zijn. Vaak zijn haar overheerlijke wafeltjes, een gezelschapsspelletje en de rust die ze uitstraalt genoeg om mensen te doen ontdooien.

Al de mensen die ze zo leert kennen in haar Lus-groepen probeert ze ook te betrekken bij activiteiten die verenigingen zoals Ferm en Welzijnsschakel organiseren. Op die manier kan hun kennissenkring verruimen en ontstaan er nieuwe en langdurige vriendschappen. Kleine zij-opmerking: Julienne is ook jarenlang voorzitter geweest van de KVLV: het huidige Ferm. Ze is er nog steeds actief.

Eén verhaal is haar in het bijzonder bijgebleven. Tijdens een bijeenkomst van een groep Afrikaanse vrouwen ontmoette ze een vrouw die het erg moeilijk had door familiale problemen. De vrouw sprak openlijk over wanhoop en zelfmoordgedachten. **Dankzij de gesprekken binnen de groep vond ze opnieuw steun en voelde ze zich minder alleen**. Uiteindelijk zocht ze hulp en kwam ze terecht in een beschermde omgeving waar ze opnieuw rust kon vinden. Voor

Julienne toont dat hoe belangrijk verbondenheid kan zijn. “Soms hebben mensen gewoon nood aan iemand die luistert zonder te oordelen.”

Vandaag kijkt Julienne met dankbaarheid terug op haar jarenlange engagement. Vrijwilligerswerk heeft haar niet alleen veel ervaringen opgeleverd, maar ook een bredere kijk op mensen en de samenleving. Voor haar draait het uiteindelijk om menselijkheid: aanwezig zijn voor elkaar, ook in moeilijke momenten. En precies daarin heeft ze gedurende haar hele leven een verschil proberen maken.



Zin om ook aan de slag te gaan als vrijwilliger?

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

ACTU-DEEL

Onze luisterlijn: ben jij kandidaat?

Soms is een luisterend oor alles wat je nodig hebt. Een warm gesprek kan deugd doen, zorgen verlichten en opnieuw verbinding brengen.

Heb jij nood aan een babbel? Of ken je iemand die wat extra telefonisch gezelschap kan gebruiken?

Wij brengen je graag in contact

met een vrijwilliger die tijd maakt voor een persoonlijk gesprek. Een luisterend oor, een fijne babbel en oprechte aandacht kunnen een groot verschil maken en dat is exact de focus van onze vrijwilligers: Nicole, Christine en Leen.

Meer informatie vind je terug op www.dilbeek.be/luisterlijn of via 02 451 43 70.

VRIJWILLIGER WORDEN?

Ben jij een luisterend oor met een warm hart? Maak mee het verschil en sluit je aan bij onze warme groep vrijwilligers van de Luisterlijn.

Samen zorgen we voor meer verbondenheid, warmte en aandacht in onze gemeente.

Brochure 'Digitaal mee op jouw tempo'

In deze brochure bundelden we het digi-aanbod voor Dilbeek Plussers voor het najaar van 2026. Heb je een computer met internet en een printer nodig? Of heb je een digi-vraag die je individueel of in groep wil opgelost zien? Wil je graag een workshop of lessenreeks volgen? Er is voor elk wat wils...

Contacteer het lokaal dienstencentrum via 02 451 43 70 of Ldc@dilbeek.be en krijg je exemplaar per post toegestuurd!



Brochure 'Beweegaanbod Dilbeek 2026': want bewegen doet iets met je!

In deze brochure vind je een selectie van het sportaanbod in Dilbeek, waar senioren van harte welkom zijn. Laat je erdoor inspireren!

Zoek een beweegactiviteit die bij je past, zodat je het lang volhoudt. Maak er iets leuks van, ga samen met iemand anders, en je zal zien welk verschil het maakt...

Vraag je brochure aan via Ldc@dilbeek.be of 02 451 43 70.

ACTIVITEITEN

Inschrijven

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

- 1. Fysiek aan het flatpunt** in de inkom van Breugheldal, elke werkdag van 10u tot 12u30. Enkel met bancontact, geen cash!
- 2. Telefonisch of via e-mail:** zie contactgegevens op achterkant van de brochure

Betaling

Schrijf het juiste bedrag over op **BE25 0910 2146 1782** met de **vermelding:** 'naam deelnemer + activiteit'.

Verzekering

Enkel voor de sportactiviteiten **georganiseerd door het lokaal dienstencentrum** zelf zijn de lichamelijke ongevallen verzekerd.

Vervoer

Beschik je niet over eigen vervoer? **Neem contact op met de vervoerdienst** (02 568 00 46) en laat je rijden! Meer uitleg over de vervoerdienst vind je terug bij de rubriek 'diensten'.

DIGITALE WEEK

Donderdag 8 okt – 9u30–12u30 Digicafé

LDC In Kompanie
vooraf inschrijven niet nodig

Maandag 12 okt – 13u30–15u30 Infosessie 'Draaiboek nabestaanden en digitaal nalatenschap'

LDC In Kompanie
inschrijven kan tot en met
donderdag 8 oktober.

Vrijdag 9 okt – 13u30–15u30 Phishing

Welzijns campus Nieuwenbos
inschrijven kan tot en met
woensdag 7 oktober

Dinsdag 13 okt Talk Powder – Worden we méér mens door AI?

Kasteel La Motte
inschrijven via Westrand
7 euro

Vrijdag 16 okt – 9u30–11u30 Digi-workshop 'Slim wachtwoordbeheer'

Westrand (Club5)
inschrijven kan tot en met
woensdag 14 oktober

Surf naar
www.dilbeek.be/digitaleweek voor
het volledige programma

DOE- EN MAAKATELIERS

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
13 & 27 jul,
10 en 24 aug
7 & 21 sep

Uur: 14u–16u30

Waar: Site Breugheldal
in de living

Prijs: Gratis!

BLOEMSCHIKKEN

Breng kleur in huis en laat je
creatieve handen los op de
bloemen van Helma, zij laat jou de
mooiste bloemstukken maken.

Lesgever: Helma van 't Woonhuys

Wanneer: dinsdag 15 sep

Uur: 10u – 12u

Waar: Site Breugheldal
inkomhal

Prijs: € 30 per sessie

Inschrijven kan telkens tot
en met de vrijdagmiddag
de week voordien.

WORKSHOP LINO SNIJDEN

Je ontdekt de magie van lino-snede
– een ambachtelijke druktechniek
met verrassend krachtige
resultaten. Je ontwerpt je eigen
beeld, leert hoe je het in lino snijdt
en drukt je ontwerp vervolgens af
op papier.

Lesgever: Nele van Het Vilthuis

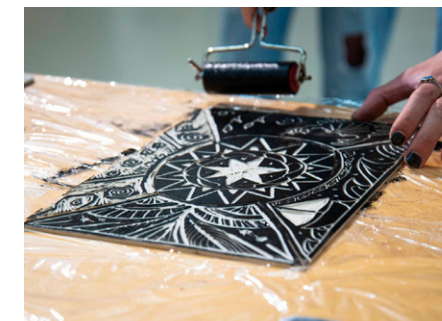
Wanneer: vrijdag 25 sep

Waar: Site Breugheldal
in de living

Uur: 9u30–11u30

Prijs: € 20

Inschrijven kan tot en met vrijdag
18 september.



KRUIDENWANDELING

Trek je vaak naar buiten, de natuur in? Zonder dat je het weet, passeer je langs een heleboel groene schatten die heel wat kunnen betekenen voor jou.

Ga mee wandelen met herborist Eva en ontdek wilde planten en kruiden in het gras, bos, en zelfs langs de straatkant. Je leert de verschillende soorten zien en herkennen en ontdekt hoe gezond ze zijn. Na de wandeling ga je naar huis met een herboren gevoel.

Lesgever: Eva Engels
van Bijgekruid

Wanneer: donderdag 30 jul

Uur: 14u-15u30

Waar: Welzijns-campus
Nieuwenbos
afspraak aan
het onthaal

Prijs: gratis!

Inschrijven kan tot en met woensdag 29 juli.



WORKSHOP 'EHBO' VOOR SENIOREN

Soms kan snel handelen levens redden. Tijdens deze workshop leer je 'huis-, tuin- en keuken'-EHBO. Maar ook hoe je een AED-toestel gebruikt en de basisprincipes van reanimeren komen aan bod.

Lesgever: Chris van Rode Kruis
Vlaanderen
(afdeling Dilbeek)

Wanneer: maandag 28 sep

Waar: Site Breugheldal
vergaderzaal +1

Uur: 13u30-16u30

Prijs: €5

Inschrijven kan tot en met woensdag 23 september.



BEGRIJP JE ZENUWSTELSEL VOEL JE MENTAAL STERK

Van 1 tot 10 oktober gaat jaarlijks de 'Week van de geestelijke gezondheid' door en ook het LDC doet mee! Van (chronische) stress naar meer innerlijke rust. In deze workshop ontdek je hoe je zenuwstelsel werkt en hoe het reageert op spanning en overprikkeling. Je krijgt heldere inzichten én concrete oefeningen om je lichaam tot rust te brengen en beter om te gaan met stress in het dagelijks leven.

Wanneer: vrijdag 2 okt

Uur: 13u30-15u30

Waar: Welzijns-campus
Nieuwenbos – lokaal 1.1

Prijs: gratis!

Inschrijven kan tot en met woensdag 30 september.



DIGICAFÉ

Digihelpers Jean-Claude en Jean-Charles verwelkomen je met een tas koffie en bieden je een antwoord op de digitale vragen die je hebt over je smartphone, laptop en/of tablet! Tegelijkertijd leer je bij van de andere aanwezigen.

Wanneer: donderdag
2 jul, 6 aug, 3 sep, 8 okt

Waar: Site Breugheldal
in de living

Uur: 9u30-12u30

Prijs: gratis!

Inschrijven vooraf is niet nodig.



BASISCURUS SMARTPHONE VOOR ANDROID

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. Breng je eigen Android-smartphone mee én ook je wachtwoorden zodat je zelf alles ter plekke kan uitproberen en je de nodige vragen kan stellen.

Lesgever: Herman van
Seniornet
Vlaanderen vzw

Wanneer: woensdag
16, 23 en 30 sep
(3-delige cursus!)

Uur: 9u30-12u30

Waar: Welzijns-campus
Nieuwenbos
vergaderzaal 0.1

Prijs: gratis!

Inschrijven kan tot en met
woensdag 9 september.

MOBILITEITSAPPS I.S.M. AVANSA HALLE-VILVOORDE

Hoe geraak je met Google Maps vlot op je bestemming? Waarom is de app van De Lijn zo handig en hoe koop je een ticket met de app van de NMBS? Ga mee met ons op weg en ontdek het tijdens deze digi-workshop!

Lesgever: Mark van Avansa

Wanneer: vrijdag 18 sep

Uur: 13u30-15u30

Waar: Site Breugheldal
in de living

Prijs: gratis!

Inschrijven kan tot en
met dinsdag 15 september.

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 sep

Uur: 10u – 12u

Waar: Bibliotheek Dilbeek

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.

Wanneer: maandag 21 sep:
Fiets- en wandelroutes
uitstippelen

Uur: 10u – 13u

Waar: Bibliotheek Dilbeek

Prijs: €6

Inschrijven via Westrand.

INITIATIE PETANQUE I.S.M. DE BREUGHELVRIENDEN VZW

Nog nooit petanque gespeeld? Wil je de spelregels uitgelegd krijgen én de tijd krijgen om zelf ook uit te proberen of pétanque iets voor jou is?

Kom tijdens de zomermaanden gezellig langs bij vzw De Breughelvrienden! Zij leren jou de kneepjes van het petanquevak!

Wanneer: woensdag
29 jul & 19 aug

Uur: 14u-16u30

Waar: Site Breugheldal -
petanquevelden

Prijs: Gratis!

Inschrijven kan tot de dag
voordien.



FIETSEN MET TONY

Tony is een begenadigd fietser en wil niets liever dan anderen ook op de fiets krijgen. Hij wil graag enkele korte fietstochten van zo'n 15 à 20 km organiseren. Want wie weet: misschien groeit daar een nieuwe, gezellige fietsgroep uit? Chantal, Tony's vrouw, bakt ondertussen alvast pannenkoeken om na de tocht die verloren calorieën te compenseren!

Begeleider: Tony Spapens

Wanneer: donderdag
20 aug & 1 okt

Uur: 14u-17u

Waar: afspraak aan de
markt van Schepdaal

Prijs: gratis!

Inschrijven kan tot een dag op
voorhand.

Kom met je eigen fiets!

PETANQUE MET ALFONS

Alfons zag de oproep voor leuke activiteiten in onze vorige brochure, en wil graag starten met een nieuwe petanque groep. Vanaf

begin juli zal Alfons daarom elke donderdagnamiddag te vinden zijn aan de petanquebaan in Schepdaal. Wie komt er met hem een balletje werpen?

Begeleider: Alfons

Wanneer: elke donderdag tijdens
de zomermaanden

Uur: 14u – 16u

Waar: de petanquebaan links van
sporthal Caerenberg in Schepdaal

Prijs: Gratis!

Vooraf inschrijven is niet nodig.

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
16, 23 & 30 sep

Uur: 13u45-14u45

! Niet tijdens schoolvakanties !

Waar: Groot-Bijgaarden
Zaal Collegium
(Brusselstraat 259)

Prijs: Gratis!

Kom je een eerste keer? Bedankt om je vooraf (eenmalig) in te schrijven.



FIT & FUN

Onze coach Gio zorgt tweewekelijks voor afwisselende oefeningen op een stoel, waarbij kracht, balans en lenigheid op een rustige manier getraind worden.

Wanneer: donderdag 2,16 & 30 jul,
6 & 20 aug, 2 sept

Uur: 10u30-11u30

Waar: Site Breugheldal



inkomhal

Prijs: eerste les is gratis,
nadien € 35
(alle lessen van
september tot juni)

Kom je een eerste keer?

Bedankt om je vooraf
(eenmalig) in te schrijven.

AQUAGYM 65+

Aquagym is een makkelijke,
toegankelijke en gezonde work-out
in het water die heilzaam is voor
lichaam én geest.

Wanneer: vrijdag 11 & 25 sep
9 & 23 okt, 6 & 20 dec

Uur: 8u45-9u45

Waar: Zwembad Dilbeek

Prijs: € 3 (Dilbekenaren)
(cash te voorzien,
betalen aan de
reddersbalie)

Kom je een eerste keer?

Bedankt om je vooraf (eenmalig)
in te schrijven.

ZUMBA

Lesgeefster Lesly combineert
alle elementen van fitness in
een op Zuid-Amerikaanse danse
gebaseerde work-out, en dit op de
meest zomerse ritmes!

Wanneer: donderdag 9 jul,
13 aug, 10 & 24 sep

Uur: 9u30-10u30

Waar: Site Breugheldal
inkomhal

Prijs: eerste les is gratis,
nadien € 35 (alle lessen
van september tot juni)

Kom je een eerste keer?

Bedankt om je vooraf
(eenmalig) in te schrijven.

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).

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 : €70
(14 sep '26 t.e.m. juni '27)

Inschrijven via

www.dilbeek.be/nl/sport-overdag

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
vanaf 14 september

Niet tijdens schoolvakanties !

Waar: Sporthal Ten Gaerde
(Groot-Bijgaarden)

Uur: 9u-10u

Prijs: € 70
(14 sep '26 t.e.m. juni '27)

Meer informatie via Team Sport,
02 451 69 15 of
www.dilbeek.be/nl/sport-overdag.

ONTDEK NOG MEER BEWEEGAANBOD UIT DILBEEK

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

BINGONAMIDDAG

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

Wanneer: donderdag
9 jul, 13 aug, 10 sep

Uur: 14u30-16u30

Waar: Site Breugheldal -
cafetaria

Prijs: Gratis!

Wanneer: donderdag
23 jul, 27 aug, 24 sep

Uur: 14u30-16u

Waar: Welzijns-campus
Nieuwenbos
buurtrestaurant

Prijs: Gratis!

NATIONALE FEESTMAALTIJD TOMAAAT GARNAAL MET FRIETJES

Lekker fris én de ultieme klassieker uit de Belgische keuken... Schuif mee aan tafel op de nationale feestdag!



Wanneer: dinsdag 21 jul

Uur: 11u30

Waar: Site Breugheldal
cafetaria

Prijs: € 8.49

Reserveren is verplicht en kan tot 12u de dag voordien via 02 451 43 70. **Beperkte plaatsen!**

RUMMIKUB TORNOOI

Ben jij een meester in het leggen van slimme combinaties? Of je nu een doorgewinterde speler bent of meedoet op goed geluk, we ontvangen je graag. Wie weet win jij wel één van onze mooie prijzen?

Wanneer: vrijdag 7 aug

Uur: 14u-17u (of langer afhankelijk van je rangschikking)

Waar: Site Breugheldal
cafetaria

Prijs: gratis!

Inschrijven kan tot en met vrijdag 31 juli.

SPEL & ONTMOETING

Kom alleen, of samen met je (achter)kleinkinderen vriendschapsbandjes maken op woensdagnamiddag!

Wanneer: woensdag 23 sep

Uur: 14u30-16u

Waar: Welzijns-campus
Nieuwenbos
buurtrestaurant

Prijs: gratis!

Meer informatie via www.dilbeek.be/nl/activiteiten-huis-van-het-kind-dilbeek

Vooraf inschrijven is niet nodig.

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 30 sep

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 verplicht voor
woensdag 16 september.
Beperkte plaatsen!

PRAATCAFÉ DEMENTIE:

‘Liefde, seks en dementie – een
blijvend verlangen’

Over seksualiteit praten zonder
hier lacherig over te doen is niet
evident. Nog minder wanneer het
gaat over intimiteit en seksualiteit bij
ouderen en nog minder wanneer er
sprake is van dementie. Nochtans
is seksualiteit in al zijn aspecten
een centraal aspect van menszijn
doorheen het hele leven. Een
diagnose dementie heeft impact op
de partnerrelatie en op de seksuele
beleving zowel bij de gezonde
partner als bij de partner met
dementie. Bij al deze facetten staan
we stil tijdens deze lezing. i.s.m. de
6 woonzorgcentra in Dilbeek en het
Expertisecentrum Dementie Memo.

Wanneer: donderdag 24 sep

Uur: 18u30–20u30

Waar: Woon- en
zorghuis Maria
Assumpta
H. Moeremanslaan 8,
1700 Dilbeek

Inschrijven (via
ouderenwelzijn@dilbeek.be
of 02 451 43 70) kan tot en
met dinsdag 22 september.

LEVENDE BIB

In een Levende Bibliotheek is zoals
een gewone bibliotheek. Alleen
ontleen je er geen boeken, maar
echte mensen van vlees en bloed.
Mensen met een inspirerend verhaal
of een aangrijpende getuigenis. Zij
delen graag hun verhaal met jou in
een kort gesprek van mens tot mens:

Op wieltjes – Francis

Francis is al enkele jaren
rolstoelgebruiker. Hij vertelt hoe hij op
een positieve manier omgaat met
alledaagse moeilijkheden en volop
geniet van het leven op wieltjes.

De activiste – Nicky

Nicky streeft naar een warme,
rechtvaardige, menselijke
samenleving in evenwicht met
de natuur. Ze vertelt hoe ze als
activiste probeert om dingen
te veranderen en anderen te
inspireren.

Leven met autisme en NAH – Dominiek

Dominiek leeft met autisme en
een niet aangeboren hersenletsel
(NAH). Hij vertelt over de gevolgen
van kortsluitingen in de hersenen
en hoe hij daarmee omgaat. Hij
geeft ook tips om mensen met
autisme of NAH beter te begrijpen.

Armoede en hoop – Halyna

Door de oorlog moest Halyna
haar thuisland Oekraïne verlaten.
In haar land werkte ze als
scheepsingenieur, maar in België
wordt haar diploma niet erkend.
Daardoor moest ze haar leven
opnieuw opbouwen en leeft
ze vandaag in armoede. Toch
blijft Halyna hoopvol. Ze leert
Nederlands, volgt een opleiding
en zoekt haar weg naar werk. Haar
verhaal gaat over veerkracht,
waardigheid en blijven geloven in
een nieuwe toekomst.

Wanneer: donderdag 8 okt

Waar: Site Breugheldal
in de living

Uur: 14u-17u

Prijs: gratis!

Inschrijven

kan via de website van
Avansa Halle-Vilvoorde
of scan de QR-code



WIEZEN CLUB

De jeugdigen van 30 à 50 jaar
geleden kenden niet het "gamen"
van heden. Zij speelden met de
kaarten in de cafés, dewelke nu
veel minder bestaan. Nee, geen
nostalgie, wel het daadwerkelijk
heropnemen 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, babbelleke 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.

Wanneer: wekelijks op donderdag

Uur: 19u30 – 22u30

Waar: Site Breugheldal
in de living

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

IJSJES NAMIDDAG



De lekkerste en verfrissende coupes vind je in Breugheldal! Kom genieten van 'coupe aardbei', 'banana split' of een heerlijke 'dame blanche'...

Wanneer: dinsdag 14 jul

Uur: 14u–16u30

Waar: Site Breugheldal
cafetaria

Vooraf inschrijven is niet nodig.

SAVE THE DATE NAJAAR 2026

**MAANDAG
5 OKT**

JAARMARKT DILBEEK

Maandag 5 okt

Zin in een warme kop koffie? Even tijd voor een tussenstop mét fijne babbel? Kom langs aan het standje van het lokaal dienstencentrum op de jaarmarkt.

**VRIJDAG
16 T.E.M.
ZONDAG
25 OKT**

SENIORENWEEK DILBEEK – SENIORENNET DILBEEK VZW

Tijdens de Dilbeekse seniorenweek georganiseerd door Seniorennet Dilbeek vzw staan er weer heel wat fijne activiteiten op het programma! Ook in het lokaal dienstencentrum ben je welkom voor een initiatie percussie op dinsdag 20 oktober van 14u tot 16u. Noteer het alvast in je agenda.

**MAANDAG
16 T.E.M.
ZONDAG
22 NOV**

DILBEEK PLUS WEEK

Het lokaal dienstencentrum zet tijdens de Nationale Ouderenweek heel wat boeiende en vernieuwende activiteiten op het programma. In onze volgende brochure vind je het volledige programma terug!

**VRIJDAG
18 DEC**

KERSTMARKT

De warmste kerstmarkt van 't jaar, die vind je bij lokaal dienstencentrum In Kompanie! Koop de mooiste geschenkjes en schuif aan tafel met vrienden, burens, familie voor een lekkere tas koffie!

Standhouder worden? Laat het weten via Ldc@dilbeek.be of 02 451 43 70!



DE KAST VAN... HILDE VAN MIEGHEM

Als actrice, regisseur en auteur brengt Hilde Van Mieghem een unieke blik op film, literatuur en muziek. Verwacht een inspirerend gesprek vol persoonlijke favorieten, levenservaringen en verrassende anekdotes.

In De Kast van delen auteurs, muzikanten of schrijvers hun favoriete boeken, muziek, films, reisbestemmingen, ... verrijkt met hun anekdotes en levensverhalen.

Wanneer: zondag 11 okt

Uur: 10u

Waar: Dil'arte – auditorium

Prijs: € 10

Inschrijven via Westrand



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

DIENSTEN

Warme maaltijden

Cafeteria site Breugheldal:

Tarief: € 8.49 – soep, hoofdgerecht, dessert en 1 drankje (water/tafelbier)

Enkel na reservatie, 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).

Buurtrestaurant Nieuwenbos

Tarief:

€ 12 (standaardtarief)

€ 9,10 (60+)

Vooraf reserveren niet verplicht.

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 dient je eerst lid te maken 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: € 4,40

Drogen: € 1,10

Jetons aankopen kan aan het Flatpunt (open op werkdagen van 10u tot 12u30).

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 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



Computerhoek & digihulp

Maak in 'de living' gebruik van een computer met mogelijkheid tot printen (na registratie aan het flatpunt).

Heb je een vraag over computer, smartphone of tablet? Onze vrijwillige digihelpers maken (na afspraak) graag tijd voor jou! Wil je graag onze digi-brochure ontvangen? Contacteer Team Ouderenwelzijn.

Bib & Krantenhoek

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 (Het Nieuwsblad & Het Laatste Nieuws) of Plus Magazine komen lezen.

Welzijnspunt

Vragen over jouw sociale rechten? Hulp nodig bij documenten? Wees welkom op de Welzijnspunten!

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.

GEZOND-TIJD

Water, de rest komt later!

Tijdens de warme zomermaanden is voldoende water drinken extra belangrijk. Naarmate je ouder wordt, vermindert het gevoel van dorst. Daardoor merk je soms te laat dat je lichaam te weinig vocht heeft. Toch heeft ons lichaam water nodig om goed te functioneren: het helpt de lichaamstemperatuur regelen, ondersteunt de spijsvertering en zorgt ervoor dat we ons fitter en energieverder voelen.

Bij warm weer verliest het lichaam meer vocht door zweten. Wie te weinig drinkt, kan last krijgen van hoofdpijn, duizeligheid, vermoeidheid of verwardheid. Ook de kans op uitdroging neemt toe. Daarom is het belangrijk om regelmatig kleine hoeveelheden te drinken, zelfs wanneer je geen dorst hebt.

Water blijft de beste keuze. Probeer dagelijks voldoende te drinken, verspreid over de dag. Een glas water bij elke maaltijd en tussendoor kan al veel helpen. Ook soep, thee of waterrijk fruit zoals meloen, aardbeien en sinaasappel dragen bij aan een goede hydratatie.



TIP:

Zet een gevulde waterfles zichtbaar in huis, op je aanrecht bijvoorbeeld. Zo wordt drinken sneller een gewoonte.

Hierbij alvast een lekker verfrissend zomerdrankje met fruit:

Ingrediënten:

- 1 liter water
- Enkele schijfjes citroen
- Een handvol aardbeien of frambozen
- Enkele blaadjes munt
- Ijsblokjes

Bereiding:

Doe alles samen in een karaf en laat het drankje minstens 30 minuten in de koelkast trekken. Serveer fris voor een heerlijke en gezonde dorstlesser op warme dagen.



PB-PP | B-08959
P2A9540
BELGIE(N) - BELGIQUE

LDC NIEUWENBOS

Bosstraat 84
1702 Groot-Bijgaarden

- Op weekdagen van 10u-16u
- R16: Halte 'Dilbeek Nieuwenbos'
- Rolstoeltoegankelijk
- Parkeren thv Cartomills & in de Bosstraat (met parkeerschijf)



LDC IN KOMPANIE

Itterbeeksebaan 208
1701 Itterbeek

- Dagelijks van 11u30-18u
- R10, R16: Halte 'Itterbeek Windmuts'
- R18, R28: Halte 'Itterbeek Dorp'
- Rolstoeltoegankelijk
- Voldoende parking

Ontvang je graag de brochure?

Laat het ons weten via Ldc@dilbeek.be of 02 451 43 70

Een bemerking of klacht?

Surf naar www.dilbeek.be/klacht