2026

OKT
NOV
DEC

Lokaal dienstencentrum



DILBEEK | PLUS

In Kompanie

is het najaar gezelliger!

VU: Stijn Quaghebeur - Gemeenteplein 1 - 1700 Dilbeek

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

Volg ons op Facebook:
Dilbeek Plus

VOORWOORD

Dag Dilbeek Plusser!

De herfst en winter staan voor de deur, en dat betekent opnieuw heel wat warmte, ontmoeting en gezelligheid in **LDC In Kompanie.** Ook deze brochure staat boordevol activiteiten om samen te bewegen, te leren, te creëren en te genieten.

Zo kan je deelnemen aan creatieve workshops, infosessies rond gezondheid en welzijn, digitale vormingen, sportieve activiteiten zoals stoelyoga, aquagym en Fit & Fun, maar ook aan gezellige klassiekers zoals bingo, spelnamiddagen, bloemschikken en het creacafé. Tijdens de Dilbeek Plus Week van 16 tot 22 november zetten we onze werking extra in de kijker en laten we je kennismaken met het brede aanbod van onze lokale dienstencentra. Daarnaast blijven we inzetten op wat voor ons het belangrijkst is: mensen samenbrengen. Want een fijne babbel, nieuwe contacten of samen deelnemen aan een activiteit maken het leven vaak nét dat beetje mooier. Onder het motto **"Want In Kompanie is het najaar gezelliger!"** hopen we ook dit seizoen vele vertrouwde en nieuwe gezichten te mogen verwelkomen.

Warme groetjes,
Inge, Nele en Thim
Deskundigen Team Ouderenwelzijn



TERUGBLIK

Zondag 21 juni
Buurtfeest



Donderdag 2 juli
Fit&Fun met Gio





Zaterdag 14 juli
Ijsjesnamiddag

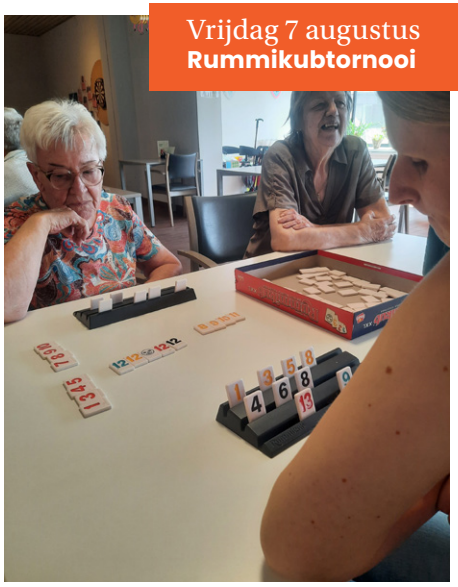
Donderdag 16 juli
Zomershow met Benny Michiels





Donderdag 30 juli
Kruidenwandeling

Vrijdag 7 augustus
Rummikubtornooi



UITGELICHT

Kennisbeurs Dilbeek
Die missie van Kennisbeurs Dilbeek? Kennis geven, kennis nemen, kennissen maken! En dat doen ze op verschillende manieren…

Terugblik
In 1996 kwam een Nederlander wonende in Overijse op het idee een Kennisbeurs te starten naar een gelijkaardig idee in Nederland. Overijse had geen interesse en samen met een Dilbeekse vriend spraken ze erover met toenmalig burgemeester Platteau. De Kennisbeurs was geboren! Ondertussen zijn er afdelingen in Overijse, Grimbergen, Steenokkerzeel en Asse.
Reeds 30 jaar lang zijn vele senioren het hele jaar door actief bij het verwerven van praktische kennis, demonstreren en overbrengen ervan.

Een mooi activiteitenaanbod
In de loop der jaren verlegde de focus zich naar de huidige 'ster'-activteiten: de taalconversaties, waaronder Engels, Spaans, Italiaans (wekelijks), Duits en Frans (maandelijks). Aan de wijnproeftafel (maandelijks) gaan de leden samen op verkenning in de wondere wereld van de (betaalbare) wijn. Het bloemschikken (maandelijks) is er voor wie houdt van de schoonheid van bloemen. Scrabbel (wekelijks) en Kleurenwiezen (maandelijks) zijn en blijven een uitstekende oefening voor het geheugen, intelligentie, taal en concentratie. Alle activiteiten gaan door in Westrand.

Lid worden?
Het lidgeld bedraagt € 20 (begin september tot eind juni) en geeft toegang tot alle activiteiten!

Animator worden bij Kennisbeurs? Kennisbeurs heeft een mooi aanbod aan activiteiten, maar dit kan alleen maar gerealiseerd worden door de inzet van de vele animatoren! Ben jij goed in iets en wil je dit delen met andere senioren laat het Kennisbeurs weten!

Meer informatie?
Alle informatie vind je terug via:

www.kennisbeurs-pajottenland.be
mia.meersman@skynet.be
of 0486 35 83 80.

Wie wil kan een eerste keer (na afspraak) vrijblijvend kennis maken met het aanbod!

Het LDC komt nu ook naar Schepdaal!

Naast onze vaste stekken in Itterbeek (Breugheldal) en Groot-Bijgaarden (Welzijnscampus Nieuwenbos) starten we vanaf oktober met een nieuwe antennewerking in Schepdaal.

Vanaf oktober vind je Thim tussen de boeken in de Schepdaalse bibliotheek. Elke woensdag van 10u tot 16u staat de deur voor je open. Je kan er terecht voor een vraag, een idee of gewoon een babbel en tasje koffie. Of zin om samen met je vrienden een gezelschapsspel te komen spelen of rustig een boek te lezen? Spring gerust binnen!

Daarnaast starten we met activiteiten en workshops in Schepdaal. Zo kan je samen met Tony op fietstocht (1/10), maken we appelmoes van Schepdaalse appels (9/10) en organiseren we op 5 november een digicafé. Eind november kan je samen met ons kerstversiering maken met vilt en in december organiseren we maar liefst drie namiddagen waarop je beter leert werken met je smartphone.
Meer uitleg over al deze activiteiten en workshops vind je verderop in dit boekje.

Wil je graag zelf iets organiseren voor de inwoners van Schepdaal? Of wil je als vrijwilliger meewerken aan deze nieuwe werking? Laat het ons zeker weten! We zijn benieuwd om te horen wat er leeft in de buurt en welke ideeën jij hebt.

En nog iets… Heb je thuis nog een plant staan die je steeds vergeet water te geven, of heb je stekjes van een mooie plant? Breng ze dan zeker binnen! Je kan ze ruilen voor een ander mooi plantje voor bij jou thuis of je doneert ze aan het LDC.

We beloven dat we ze, net als het lokaal dienstencentrum, laten bloeien en groeien!

Tot snel!

Thim



IN DE KIJKER



MONIQUE SEGERS: AL JAREN EEN STERKE SCHAKEL IN HET SCHEPDAALSE VERENIGINGSLEVEN

Wie met Monique Segers aan tafel zit, merkt het meteen: dit is een vrouw met een uitgesproken mening, een groot rechtvaardigheidsgevoel en vooral een warm hart voor mensen. Ze leest graag – vooral thrillers en historische verhalen – maar haar grootste passie lijkt toch het verenigingsleven te zijn. Al tientallen jaren zet Monique zich in voor verschillende organisaties in Schepdaal. En wie haar kent, weet: als er ergens iets moet gebeuren, is de kans groot dat Monique haar steentje bijdraagt.

Monique werd geboren in Eizeringen en verhuisde in 1966, na haar huwelijk, naar Dilbeek. Drie jaar later vond ze haar definitieve thuis in Schepdaal, meer bepaald in de wijk Goudveerdegem. Daar woont ze vandaag nog altijd.

Van Pontiac tot het advocatenkantoor

Haar professionele loopbaan begon bij Pontiac, het bekende horlogemerk, waar ze aan de slag ging als secretariaatsmedewerker. Daarna maakte ze de overstap naar Cinzano, de Italiaanse producent van vermout. Daar werd ze personeelsverantwoordelijke, een functie die ze maar liefst zeventien jaar uitoefende.

Een vermoutliefhebber werd ze er overigens niet door. Integendeel. Met een glimlach vertelt ze dat ze het drankje zelf nooit heeft gedronken: “Ik drink niets.”

Na haar periode bij Cinzano werkte Monique nog tien jaar op het secretariaat van een advocatenkantoor. Een veelzijdige loopbaan dus, waarin organisatie en contact met mensen duidelijk een rode draad vormden.

Van pianoles tot het kerkkoor

Ook buiten haar werk was Monique actief. Ze volgde enkele jaren pianoles in de Westrand en in de jaren tachtig zong ze in het kerkkoor van Schepdaal.

Maar het is vooral haar engagement binnen de Gezinsbond dat een groot deel van haar leven heeft bepaald. Rond 1983 werd ze lid van de Gezinsbond. Ze begon als gewoon lid, maar het duurde niet lang voor ze ook verantwoordelijkheden opnam.

Na het overlijden van haar man Luc in 1986 werd Monique ondervoorzitter van de Gezinsbond regio Asse-Halle-Vilvoorde. Daarnaast werd ze consumentenverantwoordelijke van de afdeling in Schepdaal.

In die functie gaf ze jarenlang lezingen en activiteiten rond uiteenlopende consumententhema’s. Van chocolade tot koken met vergeten groenten: geen onderwerp was haar te veel.

“Dan geef ik de kookles zelf wel”

Haar bekendste activiteit is wellicht de kookcursus voor mannen, die ze ondertussen al 29 jaar geeft. Het verhaal achter die kooklessen is bijna even eenvoudig als toevallig.

Toen een lesgever enkele keren op het laatste moment afzegde, stonden Monique en de organisatie voor een keuze: alle deelnemers afbellen of zelf een oplossing zoeken. Monique koos voor het tweede.

Ze gaf de workshop zelf en is daar vervolgens gewoon mee verdergegaan. Vandaag, 29 jaar later, staat ze nog altijd voor een groep mannen in de keuken.

“Het leuke hieraan is dat al die mannen naar mij moeten luisteren”, grapt ze.

Het typeert Monique: geëngageerd, praktisch ingesteld en altijd bereid om de handen uit de mouwen te steken.

Een hart voor het verenigingsleven

Ook vandaag blijft Monique nauw betrokken bij het Schepdaalse verenigingsleven. Zo kennen veel mensen haar ook van de

plantjesverkoop ten voordele van Kom op tegen Kanker. Voor haar is vrijwilligerswerk duidelijk meer dan zomaar een tijdsbesteding. Het is een manier om mensen samen te brengen en iets te betekenen voor de gemeenschap.

Daarom maakt ze zich ook zorgen over de toekomst van de verenigingen voor senioren. Het plotse overlijden van Théo voorzitter van KWB Schepdaal, heeft haar diep geraakt.

"Ik hoop oprecht dat er wat 'jongere' mensen opstaan om de fakkels over te nemen. De seniorenverenigingen zijn zo'n belangrijke factor voor veel ouderen. Het zou spijtig zijn mocht dit verdwijnen."
Na al die jaren engagement klinkt die oproep bijzonder oprecht. Monique Segers weet als geen ander hoeveel verenigingen kunnen betekenen voor mensen. Ze zijn een plek waar mensen elkaar ontmoeten, samen activiteiten beleven, elkaar helpen en vooral: zich verbonden voelen.

En misschien is dat wel de mooiste rode draad door het leven van Monique: **er zijn voor anderen, en ervoor zorgen dat mensen samenkomen.**



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

maandag 5 okt
Jaarmarkt Dilbeek

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.

16 tot 25 oktober
Dilbeekse Seniorenweek

Neem deel aan deze bruisende week vol interessante activiteiten, georganiseerd door Seniorennet Dilbeek vzw! Ontdek het volledige programma via www.seniorennetdilbeek.be.

16 tot 22 november
Nationale Ouderenweek – 'Hoe kan ik je helpen?'

In 2026 staat tijdens de 'Nationale Ouderenweek' opnieuw het thema 'nabije en kwaliteitsvolle dienstverlening voor ouderen' centraal. In de lokale dienstencentra helpen we je als Dilbeek Plusser graag verder, en dit dankzij verschillende diensten én activiteiten. Ontdek ons programma voor de 'Dilbeek Plus Week' onder de rubriek 'activiteiten'.



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' op naam van 'Openbaar centrum voor maatschappelijk welzijn van Dilbeek'

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 – 10u-12u
Digicafé
LDC In Kompanie - living
vooraf inschrijven niet nodig

Vrijdag 9 okt – 13u30-15u30
Phishing
Welzijnscampus Nieuwenbos
inschrijven kan tot en met woensdag 7 oktober

Maandag 12 okt – 13u30-15u30
Infosessie 'Draaiboek nabestaanden en digitaal nalatenschap'
LDC In Kompanie - living
inschrijven kan tot en met donderdag 8 oktober.

Dinsdag 13 okt – 20u-21u30
Talk Poeder – Worden we méér mens door AI?
Kasteel La Motte
inschrijven via Westrand
€ 7

Vrijdag 16 okt – 9u30-11u30
Digi-workshop 'Slim wachtwoordbeheer'
Westrand (Club 5)
inschrijven kan tot en met woensdag 14 oktober

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

DILBEEK PLUS WEEK



Tijdens deze week willen we je laten kennismaken met alle soorten activiteiten die de lokale dienstencentra te bieden hebben: een mix van creatieve, sportieve, digiwijze, informatieve en ontspannende activiteiten die mensen samenbrengen en waar ze elkaar kunnen ontmoeten!

MAANDAG 16 NOV

- ➜ **Creacafé** (14u-16u30)
- ➜ **Info- en proefsessie 'Diabetes'**

Ontdek tijdens deze sessie hoe voeding, beweging en levensstijl een positieve invloed kunnen hebben op diabetes. Je krijgt praktische tips van Katrien en maakt kennis met gezonde en smaakvolle alternatieve proevertjes.

Lesgever: Katrien Vandenbroucke (diabeteseducator)

Uur: 14u-15u30

Waar: Welzijnscampus Nieuwenbos vergaderzaal 0.1

Prijs: gratis!

Inschrijven kan tot en met maandag 9 november

DINSDAG 17 NOV

- ➜ **Spelletjesnamiddag Nieuwenbos** (14u-16u)
- ➜ **Feestmaal**

Om onze Dilbeek Plussers te vieren verwennen we jullie met een heerlijk feestmaal! Als voorgerecht serveert de chefkok tomatenroomsoep met balletjes, gevolgd door kalfsgebraad met peperroomsaus en een heerlijk dessert!

Uur: 11u30

Waar: Site Breugheldal cafetaria

Prijs: € 8.74

Inschrijven kan tot de werkdag voordien 12 uur
Beperkte plaatsen, tijdig inschrijven is de boodschap!

WOENSDAG 18 NOV

- ➜ **stoelyoga Breugheldal** (13u45-14u45)

DONDERDAG 19 NOV

- ➜ **Fit & Fun** (10u30-11u30)
- ➜ **Bingonamiddag in Nieuwenbos** (14u-15u30)
- ➜ **Spelletjesnamiddag & Wiezenclub in Breugheldal**

DONDERDAG 19 NOV

➜ **Voor de liefste oma en opa**

Grootouders en hun kleinkinderen. Het is haast niet te beschrijven welke magie er tussen hen knettert. Grootouder zijn is dan ook een geweldig privilege. Maar het brengt soms ook onverwachte uitdagingen met zich mee. Want hoe vind je een goede balans tussen mee opvoeden en lekker verwennen? En vooral: hoe word je de oma of opa die je altijd al had willen zijn?
In deze lezing geeft Bieke Geenen heel wat tips zodat je zelf jouw rol als grootouder leert vormgeven.

Uur: 19u30-21u30

Waar: Dil'Arte auditorium

Prijs: gratis!

Vooraf inschrijven verplicht via Huis van het Kind Dilbeek

VRIJDAG 20 NOV

➜ **Aquagym** (8u45-9u45)

➜ **Digiworkshop 'Betere wifi thuis**

Hoe krijg je de beste wifiverbinding thuis? Je leert er de beste plek voor je modem kiezen, storingen oplossen en tips toepassen om je wifi een boost te geven…

Uur: 14u-16u

Waar: Site Breugheldal – living

Prijs: gratis!

Inschrijven kan tot en met woensdag 18 november

ZONDAG 22 NOV

➜ **Moswand maken**

Maak tijdens deze activiteit je eigen unieke mosschilderij met onderhoudsvrij mos in verschillende kleuren. Stap voor stap creëer je een rustgevend en natuurlijk kunstwerk dat jarenlang mooi blijft en perfect past in je interieur of als origineel cadeau. Je maakt een rond mosschilderij van 30 cm doorsnede of een rechthoekig formaat A4.

Lesgever: Atelier Leut

Uur: 14u-16u

Waar: Westrand - Atelier

Prijs: €31

Inschrijven via Westrand

BREIEN
VOOR BEGINNERS

Ontdek de fijne kneepjes (of 'steken') van het breien dankzij Julienne. Zij leert je stap voor stap de basistechnieken aan met een lekkere tas koffie erbij. Ontmoet andere creatievelingen en ervaar hoe leuk het is om zelf iets moois te maken.

Lesgever: Julienne Harnie

Wanneer: maandag 9 nov

Waar: Site Breugheldal living

Uur: 10u-12u

Prijs: gratis!

Inschrijven kan tot en met vrijdag 6 november.





WORKSHOP
VILTEN VOOR KERST

Altijd al willen leren hoe je met wol de mooiste creaties maakt? Tijdens deze gezellige workshop maak je kennis met de basis van droogvilten (ook wel naaldvilten of needle felting genoemd). Deze keer in kerstthema!

Lesgever: Nele van Het Vilthuis

Wanneer: donderdag 26 nov

Waar: Bibliotheek Schepdaal

Uur: 9u30-11u30

Prijs: €8

Inschrijven kan tot en met vrijdag 20 november.

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 6 okt (Buurtrestaurant Nieuwenbos), 24 nov & 15 dec (Site Breugheldal - inkomhal)

Uur: 10u - 12u

Prijs: € 30 per sessie

Inschrijven kan telkens tot en met de woensdag voordien.





CREA-CAFÉ:

Samen breien & haken werkt therapeutisch, zéker als je in bij deze toffe bende dames terechtkomt!

Breng je eigen creatief werkje mee en wij zorgen voor sfeer en een heerlijke tas koffie.

Wanneer: wekelijks op maandag

Uur: 14u-16u30

Waar: Site Breugheldal living

Prijs: Gratis!

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.

Lesgever: Christine Van de Steene van Avansa

Wanneer: vrijdag 2 okt

Uur: 13u30-15u30

Waar: Welzijnscampus Nieuwenbos – lokaal 1.1

Prijs: Gratis!

Inschrijven kan tot en met donderdag 30 september.

INFOSESSIE 'DRAAIBOEK VOOR NABESTAANDEN' EN DIGITAAL NALATENSCHAP

Na een overlijden moeten de nabestaanden heel veel zaken regelen. In deze regelingen kruipt zeer veel tijd, vooral omdat de naasten niet over al de nodige informatie beschikken. Tijdens deze sessie bekijken we hoe we het voor de naasten iets makkelijker maken na een overlijden. Wat kan men nu al doen zodat al deze regelingen minder energie vragen van geliefden die rouwen. Tijdens deze sessie staan we ook stil bij ons digitaal nalatenschap en de 'digitale kluis'.

Lesgever: Leen Schoolmeesters van 'Dag Opa'

Wanneer: maandag 12 okt

Uur: 13u30-15u30

Waar: Site Breugheldal - living

Prijs: Gratis!

Inschrijven kan tot en met donderdag 8 oktober

INITIATIE
‘PERCUSSIE’

Samen muziek maken met verschillende grote en kleine percussie-instrumenten. In deze initiatie ontdek je ritme, klank en samenspel op een toegankelijke manier. Je probeert uit, luistert naar elkaar en voelt hoe muziek ontstaat in groep. Voorkennis speelt geen rol. Goesting wel!

Wanneer: dinsdag 20 okt

Uur: 14u-16u

Waar: Site Breugheldal - living

Prijs: gratis!

Inschrijven kan tot en met vrijdag 16 oktober



WORKSHOP
‘WINTERSE KWAALTJES’

Koude voeten en handen, verstopte neus, hoestbuien, pijnlijke spieren, … als de winter in het land is brengt hij allerlei kwaaltjes met zich mee. Maar vanaf nu wapenen we ons en kunnen we die kwaaltjes op een natuurlijke manier aanpakken.

Lesgever: Eva Engels van Bijgekruid

Wanneer: vrijdag 13 nov

Uur: 9u30-11u30

Waar: Welzijnscampus Nieuwenbos – vergaderzaal 0.1

Prijs: € 5

Inschrijven kan tot en met woensdag 11 november.

INITIATIE
‘LIJNDANS’

Om vallen te voorkomen is blijven bewegen het beste wat je kan doen! Lijndansen is een leuke en toegankelijke dansvorm waarbij je in groep eenvoudige danspasjes leert op allerlei soorten muziek. Tijdens deze workshop ontdek je de basispassen.
Je hebt geen danspartner nodig en ervaring is absoluut niet vereist. Plezier en ontspanning staan centraal!

Lesgever: Lisette van Okra Savio

Wanneer: dinsdag 10 nov

Uur: 14u-15u30

Waar: Site Breugheldal - inkomhal

Prijs: gratis!

Inschrijven kan tot en met vrijdag 6 november

INFOSESSIE
‘RECHTEN VAN DE PATIËNT’

Als patiënt heb je rechten. Maar wat houden die rechten precies in? Geeft de specialist je medische informatie altijd door aan je huisarts en mag je je eigen dossier inkijken? Kan je de verzorging door een arts weigeren en wat doe je bij een klacht over je behandeling of ziekenhuisfactuur? In deze interactieve infosessie staan we stil bij alle rechten van de patiënt en zijn mantelzorger.

Lesgever: Coponcho

Wanneer: donderdag 12 nov

Uur: 14u-16u

Waar: Site Breugheldal - living

Prijs: gratis!

Inschrijven kan tot en met vrijdag 6 november

VOORDRACHT ‘EEN HERSENGEZONDE LEVENSSTIJL’

Wat we niet kunnen genezen, moeten we zien te voorkomen. Tegen dementie bestaat helaas nog geen medicijn. Maar het wordt steeds duidelijker dat het risico op dementie op hoge leeftijd stevig verlaagd kan worden door een hersengezonde leefstijl op middelbare leeftijd (40 tot 75 jaar). Een belangrijk element daarin is een gezond hart. Zo krijg je dus meteen een gezond hart, en gezonde hersenen. Of 2 voor de prijs van 1.

Lesgever: Bo van Vief vzw

Wanneer: woensdag 2 dec

Waar: Welzijnscampus Nieuwenbos – vergaderzaal 1.2

Uur: 13u30-15u30

Prijs: gratis!

Inschrijven kan tot en met vrijdag 27 november.

TALKPOEDER
WORDEN WE MÉÉR MENS DOOR AI?

Artificiële intelligentie biedt niet alleen uitdagingen, maar ook kansen om creatiever, efficiënter en bewuster samen te werken. Tijdens de livestreaming van deze Talkpoeder-talk gaan 2 experten in gesprek over de impact van technologie op ons werk, onze keuzes en onze samenleving. Het wordt geen technische lezing, maar een boeiend en toegankelijk zetelgesprek over hoe AI ons kan versterken zonder de menselijke kant uit het oog te verliezen.

Opgelet: Dit is een sessie die via live stream wordt uitgezonden vanuit Kasteel La Motte, de sprekers zijn fysiek niet aanwezig.

Wanneer: dinsdag 13 okt

Uur: 20u-21u30

Waar: Kasteel La Motte auditorium

Prijs: aanvullen

Inschrijven via Westrand

DIGI-WORKSHOP 'SLIM WACHTWOORDBEHEER'

Leer in deze sessie hoe je jouw online accounts optimaal beschermt. Je ontdekt er de theorie achter sterke wachtwoorden, gaat praktisch aan de slag met wachtwoordmanagers en leert alles over veilig inloggen.

Lesgever: Mark van Avansa

Wanneer: vrijdag 16 okt

Uur: 9u30-11u30

Waar: Westrand – Club5

Prijs: gratis!

Inschrijven kan tot en met woensdag 14 oktober

DIGIWORKSHOP
BETERE WIFI THUIS

Hapert je wifi soms net op het verkeerde moment? Tijdens deze digiworkshop ontdek je eenvoudige tips om thuis overal een sterk en stabiel wifi-signaal te krijgen. Zo surf, stream en videobel je zonder frustraties!

Lesgever: Mark van Avansa

Wanneer: vrijdag 20 nov

Uur: 14u-16u

Waar: Site Breugheldal in de living

Prijs: gratis!

Inschrijven kan tot en met woensdag 18 november.

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 8 okt (!) Breugheldal, 5 nov bib Schepdaal, 3 dec Nieuwenbos

Uur: 10u-12u

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: donderdag 3, 10 & 17 dec (3-delige cursus!)

Uur: 9u30-12u30

Waar: Bibliotheek Schepdaal

Prijs: gratis!

Inschrijven kan tot en met vrijdag 27 november

DIGIWORKSHOP 'WHATSAPP'

Tijdens deze digiworkshop ontdek je stap voor stap hoe je berichten verstuurt, foto's deelt en videobelt via WhatsApp. In een ontspannen sfeer krijg je praktische tips en voldoende tijd om zelf te oefenen.

Lesgever: Thomas van IT-Hero

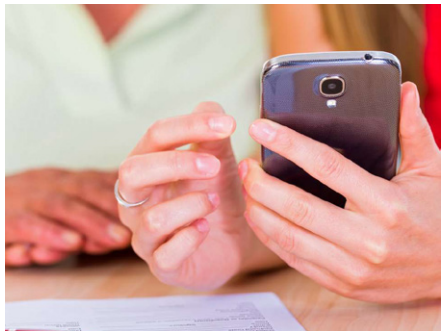
Wanneer: vrijdag 11 dec

Uur: 13u30-15u30

Waar: Welzijnscampus Nieuwenbos vergaderzaal 0.1

Prijs: gratis!

Inschrijven kan tot en met woensdag 9 december



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 nov

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 14 dec

Uur: 10u – 13u

Waar: Bibliotheek Dilbeek

Prijs: € 6

Inschrijven via Westrand.

FIETSEN MET TONY

Tony is een begenadigd fietser en wil niets liever dan anderen ook op de fiets krijgen. 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!

Ps: kom met je eigen fiets.

Begeleider: Tony Spapens

Aantal km: 15 à 20 km

Wanneer: donderdag 1 okt

Uur: 14u-17u

Waar: afspraak aan de markt van Schepdaal

Prijs: gratis!

Inschrijven kan tot de dag voordien.





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 1,15,22 okt; 26 nov; 10, 17 dec

(opgelet: geen 2-wekelijkse structuur!)

Uur: 9u30-10u30

Waar: Site Breugheldal - inkomhal

Prijs: € 35 (alle lessen van september tot juni) - 1 gratis proefles

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

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 okt;
18 & 25 nov; 2 & 16 dec

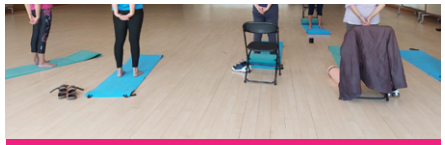
Uur: 13u45-14u45

! 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 8 & 22 okt, 5 & 19 nov, 3 dec

Uur: 10u30-11u30

Waar: Site Breugheldal - inkomhal

Prijs: € 35 (alle lessen van september tot juni)

Proefles gratis!

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 9 & 23 okt, 6 & 20 nov, 4 & 18 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.



DARTS

Zin om Dancing Dimi achterna te gaan en je vrienden, buren, ... 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 voor het seizoen: €70 (14 sep '26 tot en met juni '27)

Inschrijven via www.dilbeek.be/nl/sport-overdag

LEVENDE BIB

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 & 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 dankzij de lessen Nederlands en een opleiding die ze volgt om zo haar weg naar werk te zoeken.

Wanneer: donderdag 8 okt

Waar: Site Breugheldal living

Uur: 14u-17u

Prijs: gratis!

Inschrijven kan via de website van Avansa Halle-Vilvoorde

BREUGHELFEEST MET BENNY MICHIELS

Kom genieten van een sfeervol Breughelfeest vol gezelligheid, muziek en lekkernijen! Zanger Benny Michiels zorgt voor een feestelijk optreden met bekende meezingers en ambiance voor iedereen. We verwennen je ook met heerlijke hapjes in authentieke Breugheliaanse stijl!

Wanneer: vrijdag 9 okt

Uur: 14u-17u

Waar: Site Breugheldal - inkomhal

Prijs: Gratis!

Vooraf inschrijven is niet nodig

MAAK ZELF JE SCHEPDAALSE APPELMOES

Samen maken we appelmoes van A tot Z. In de voormiddag plukken we appels in openbare boomgaarden in Schepdaal, waarna we samen lunchen en de appels schillen en verwerken tot heerlijke appelmoes. We maken genoeg zodat iedereen enkele bokalen mee naar huis kan nemen, en sluiten af met een stukje appeltaart. De activiteit is gratis; breng wel enkele afsluitbare bokalen, een scherp mesje of dunschiller en je lunch mee.

Wanneer: vrijdag 9 okt

Uur: 10u-16u

Waar: Bibliotheek Schepdaal

Prijs: gratis!

Inschrijven kan tot donderdag 8 oktober.

KLEDIJVERKOOP

Een nieuwe outfit voor de wintermaanden vind je tijdens onze gezellige kledijverkoop!

Wanneer: donderdag 15 okt

Uur: 10u-17u

Waar: Site Breugheldal – inkomhal

Vooraf inschrijven is niet nodig



KERSTMARKT

Kom leuk kerstshoppen of gewoon gezellig samenzijn met vrienden en familie op onze jaarlijkse kerstmarkt in Breugheldal!

Wanneer: vrijdag 18 dec

Uur: 15u-18u

Waar: Site Breugheldal – inkomhal

Vooraf inschrijven is niet nodig.

Kom je graag producten verkopen? Laat het ons weten via ldc.inkompanie@dilbeek.be of 02 451 43 70 voor 16 november.



SCHOENENVERKOOP

Een nieuw paar schoenen of sloffen koop je nét voor de winter eraan komt, gezellig met een tas koffie erbij in Breugheldal!

Wanneer: vrijdag 23 okt

Waar: Site Breugheldal inkomhal

Vooraf inschrijven is niet nodig

KERSTSHOW NIEUWENBOS MET DIRK DAENÉ

Dirk Daené zorgt voor een namiddag vol muziek en gezelligheid! Met Nederlandstalige klassiekers, evergreens en meezingers brengt hij een gevarieerd programma waarbij meezingen en genieten centraal staan. Een sfeervol optreden dat garant staat voor ambiance en plezier.

Wanneer: dinsdag 22 dec

Uur: 14u-15u30

Waar: Welzijnscampus Nieuwenbos – buurtrestaurant

Prijs: Gratis!

Vooraf inschrijven is niet nodig.

APÉRO SOLO I.S.M. SOLIDARIS VZW

Ben je alleenstaand en heb je zin om in leuk gezelschap op een vriendschappelijke manier het jaar feestelijk af te sluiten met een hapje en een drankje, dat we vooraf samen klaarmaken? Wees heel welkom, want hoe meer zielen, hoe meer vreugd (en meer helpende handen)!

Wanneer: dinsdag 29 dec
Uur: 14u30-17u

Waar: Site Breugheldal – living

Prijs: € 10

Inschrijven kan tot en met woensdag 23 december.

BINGONAMIDDAG

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

Waar: Site Breugheldal cafetaria

Wanneer: donderdag 22 okt, 5 nov & 3 dec

Uur: 14u-15u30

Prijs: Gratis!

Waar: Welzijnscampus Nieuwenbos - buurtrestaurant

Wanneer: woensdag 7 okt (Spel&Ontmoeting, getallen tot 50!), donderdag 29 okt, 19 nov, 17 dec

Uur: 14u-15u30

Prijs: Gratis!

SPEL & ONTMOETING

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

Wanneer: woensdag 7 okt (bingonamiddag)

Uur: 14u30-16u

Waar: Welzijnscampus Nieuwenbos – buurtrestaurant

Wanneer: woensdag 16 dec (knutselen voor kerst)

Uur: 14u30-16u

Waar: Site Breugheldal - inkomhal

Prijs: gratis!

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

Vooraf inschrijven is niet nodig.

ZORGCAFÉ BEWINDVOERING & ZORGVOLMACHT

Deze vorming behandelt op een heldere manier wat bewindvoering, zorgvolmacht en vertegenwoordiging betekenen. Je krijgt inzicht in de juridische aspecten en praktische toepassing ervan.

Wanneer: donderdag 15 okt

Uur: 18u30-20u30

Waar: Welzijnscampus Nieuwenbos

Prijs: Gratis!

Inschrijven kan tot en met donderdag 8 oktober.

PRAATCAFÉ DEMENTIE: HET 'GOEDE' DOEN

Vanuit een ethische vraagstelling gaan we samen onderweg met mensen met dementie en hun geliefden.

I.s.m. de 6 woonzorgcentra in Dilbeek en het Expertisecentrum Dementie Memo.

Wanneer: donderdag 19 nov

Uur: 18u30-20u30

Waar: WZC Quietas (Bezenberg 10, 1700 Dilbeek)

Inschrijven (via ouderenwelzijn@dilbeek.be of 02 451 43 70) kan tot en met dinsdag 17 november.

WIEZENCLUB

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: Site Breugheldal cafetaria

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!

Wekelijks op dinsdag
(Buurtrestaurant - Welzijnscampus Nieuwenbos – Groot-Bijgaarden)

Wekelijks op donderdag
(Cafetaria - Site Breugheldal - Itterbeek)

Uur: 14u - 16u

Prijs: Gratis!

Vooraf inschrijven is niet nodig.

LEESCLUB

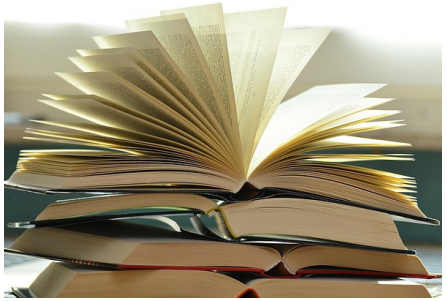
Lees je graag en bespreek je graag wat je hebt gelezen met gelijk'geleesden'? Sluit je aan bij de leesclub! Met een kop koffie en koekje erbij praten we over het boek. Het boek krijg je via ons uitgeleend.

Wanneer: 1 dec ('Wachten op barbaren' van JM Coetzee)

Uur: 10u-11u30

Waar: Site Breugheldal in de living

Vooraf inschrijven verplicht – zo kunnen we je het boek uitlenen!



DINSDAGFILM
'I SWEAR'

'I swear' vertelt het waargebeurde en inspirerende verhaal van de Schot John Davidson die op jeugdige leeftijd de diagnose syndroom van Gilles de la Tourette krijgt.

Wanneer: dinsdag 6 okt

Uur: 20u

Waar: Westrand - Theaterzaal

Prijs: € 7

Tickets via Westrand



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

DIENSTEN

Warme maaltijden

Cafetaria site Breugheldal:
Tarief: € 8.74 - 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 LDC In Kompanie.

Tarief
Wasbeurt: € 4,50
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



Winterse kwaaltjes: wat helpt echt?

Wanneer het buiten kouder wordt, steken verkoudheden, keelpijn en een verstopte neus vaker de kop op. Gelukkig zijn er enkele eenvoudige huis-, tuin- en keukenmiddeltjes die je kunnen helpen om je beter te voelen. Ze vervangen geen doktersadvies, maar kunnen wel verlichting bieden.

Rust is je beste bondgenoot. Je lichaam heeft energie nodig om virussen te bestrijden. Gun jezelf dus voldoende slaap en neem wat gas terug als je je niet fit voelt.

Drink voldoende. Warme dranken zoals thee, bouillon of warm water met citroen helpen om slijmen los te maken en voorkomen dat je uitdroogt. Een lepeltje honing in de thee kan bovendien een kriebelende keel verzachten. Geef honing niet aan kinderen jonger dan één jaar.

Heb je last van een verstopte neus? Stoom inademen boven een kom warm water kan tijdelijk verlichting geven. Ook een zoutoplossing uit de apotheek helpt om de neus vrij te maken en de slijmvliezen vochtig te houden.

Kippensoep doet meer dan troosten. Een warme soep helpt je om voldoende vocht binnen te krijgen en kan een verzachtend effect hebben bij een verkoudheid. Bovendien is het een makkelijke manier om wat extra groenten te eten wanneer de eetlust minder is.

Verlucht regelmatig je woning. Ook in de winter is frisse lucht belangrijk. Enkele minuten per dag luchten helpt om virussen en bacteriën minder kansen te geven.

Tot slot: een gezonde levensstijl blijft de beste preventie. Voldoende bewegen, gevarieerd eten en regelmatig de handen wassen helpen om winterse kwaaltjes op afstand te houden.

Wanneer een arts contacteren? Neem contact op met je huisarts bij hoge koorts die aanhoudt, ademhalingsproblemen, ernstige ziekteverschijnselen of wanneer klachten langer dan twee weken blijven duren.



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

LDC IN KOMPANIE
Itterbeeksebaan 208
1701 Itterbeek

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

ANTENNEPUNT NIEUWENBOS
Bosstraat 84
1702 Groot-Bijgaarden

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

ANTENNEPUNT SCHEPDAAL
E. Eylenboschstraat 27
1703 Schepdaal

- Wekelijks op woensdag en donderdag
- Van 9u tot 16u
- R24, R28: halte 'Schepdaal Centrum' & R18: halte 'Schepdaal Markt'
- Parkeren op het marktplein

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

Dilbeek