

2025

OKT
NOV
DEC

Lokaal dienstencentrum



In Kompanie
maken we het
gezellig dit najaar!

DILBEEK

PLUS

LOKAAL DIENSTENCENTRUM

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

Inschrijven en betaling

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

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

Verzekering

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

Participatiepas

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

Lokaal Dienstencentrum In Kompanie

Itterbeeksebaan 208, Itterbeek

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

Voldoende parking aanwezig en rolstoeltoegankelijk.

Bereikbaar met bus 116, 117.
Bushalte Itterbeek Breugheldal.

Welzijns campus Nieuwenbos
Bosstraat 84, Groot-Bijgaarden

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

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

Rolstoeltoegankelijk.

Bereikbaar met bus R10 & R15.

Contactgegevens

@ ldc.inkompanie@dilbeek.be

02 451 43 70

www.dilbeek.be/dienstencentrum

Volg ons op facebook:

 LDC Dilbeek

VOORWOORD

Beste Dilbeek Plusser,

De herfst en winter brengen warmte, gezelligheid én een bomvol programma in LDC In Kompanie! In oktober, november en december wachten je warme ontmoetingen, creatieve workshops, sportieve uitdagingen en gezellige feestmomenten.

Een absolute topper is onze **feestweek tijdens de Nationale Ouderenweek** in november. Het thema '**nabije en kwaliteitsvolle dienstverlening voor ouderen**' staat centraal, met een boeiende infosessie, feestmaaltijd, muziekbingo en tal van activiteiten in fijne kompanie.

Daarnaast vind je in ons programma o.a. bloemschikken, high tea, een workshop oesterzwammen kweken op koffiedik, en een workshop vilten. Sluit af in kerstsfeer op onze jaarlijkse kerstmarkt of met een heerlijke kop koffie na een leuke activiteit. Samen maken we van deze maanden een tijd vol warmte, licht en verbinding. Jij komt toch ook?

Herfstige groetjes,

Inge en Nele

Deskundigen Team Ouderenwelzijn



INHOUDSTAFEL

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

TERUGBLIK

Ijsjesnamiddag –
donderdag 12 juni



Bloemschikken – dinsdag 17 juni



Wiezenclub – donderdag 19 juni

TERUGBLIK



Ontbijt 'Dag van de Mantelzorger' –
zaterdag 21 juni



Optreden 'Evergreen Live' –
donderdag 26 juni



Workshop Mocktails maken –
woensdag 9 juli



Vlaamse feestdag met 'stoofvlees friet' –
vrijdag 11 juli

IN DE KIJKER



Gido

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

Ik ben Gido Van den Ende, geboren en getogen Bijgaardenaar, maar wij wonen nu ruim 20 jaar vlak bij de vijver van het kasteel van Dilbeek. Ik help mee bij het vrijwillig vervoer van personen, zo'n 8 ritten per week, en bij de voedselbedeling, allebei in Dilbeek.

De ritten bij het vervoer zijn zeer uiteenlopend: ziekenhuizen, kinesisten,... tot zelfs begrafenissen. We zijn met 17 chauffeurs voor ruim 100 ingeschreven leden, wat heel wat is.

Bij de voedselbedeling zijn we met ongeveer 50 vrijwilligers die voedsel gaan ophalen bij verschillende winkels in Dilbeek en dan verdelen aan gezinnen.

Ik ben verder actief bij het Masereelfonds en bij Curieus en plan ook uitbouw van wijkwerking als onderdeel van het democratisch proces.

Onze vrijwillige chauffeurs van de vervoerdienst: ze zorgen er niet alleen voor dat de minder mobiele Dilbeek Plussers veilig (én droog) op hun bestemming geraken, maar doen graag ook een babbeltje met hun passagiers! We maken kennis met Gido, een enthousiaste chauffeur!

Mijn vrouw Danielle en ikzelf helpen daarnaast nog heel wat andere mensen met uiteenlopende problemen, en vooral onze vluchteling Fadi uit Gaza, de laatste uit een hele rij.

Wat motiveert je om dit te (blijven) doen?

Vooral bij het vervoer van personen valt het sterk op dat velen weinig contacten hebben en dat een beetje bijpraten veel deugd doet. Regelmatig vragen mensen om nog even te stoppen bij een bank, een winkel... Bij de voedselbedeling zijn er dan weer gezinnen die echt zitten te wachten.

Voor mij past dit in een samenlevingsmodel waar mensen elkaar helpen en waar diegenen die het kunnen al eens een tand(je) bijsteken. En tevens ook het bevorderen van meer rechtstreeks contact tussen familieleden, buren, wijkgenoten, collega's en ga zo maar door, tegen een grotendeels geïndividualiseerde wereld in.

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

Er zijn heel wat mooie herinneringen maar wat mij het meest is bijgebleven is minder leuk. Toen ik op een zondagmorgen een man met rollator ging ophalen in een rusthuis, vond ik hem niet: hij was die vrijdagnacht overleden en men kon ons niet verwittigen.

Heb je nog een boodschap voor onze lezers?

Het zou bijzonder leuk zijn als er mensen, na het lezen van dit artikel, zouden besluiten van zich ook (nog) ergens te engageren en/of hun contacten met andere mensen uit te breiden en te verdiepen.

Ook klaar om je gaspedaal in te duwen voor onze minder mobiele Dilbeek Plussers? Contacteer Team Ouderenwelzijn (ouderenwelzijn@dilbeek.be, 02 451 43 70 of kom eens langs) en stel je kandidaat als vrijwilliger!



ACTU-DEEL

Samen Veerkrachtig

Van 1 tot 10 oktober

De activiteiten die we organiseren vind je terug bij 'Activiteiten' met het logo van 'Samen Veerkrachtig' ernaast. Samen Veerkrachtig gaat elk jaar door van 1 t.e.m. 10 oktober, dan zetten we samen met tal van organisaties het belang van geestelijke gezondheid en veerkracht in de kijker. Meer informatie over het volledige aanbod via Dilbeek Info!

Digitale week in Dilbeek

Van 7 tot 17 oktober

De digitale wereld maakt deel uit van de moderne samenleving, en steeds meer aspecten van ons leven verlopen ook digitaal. In Dilbeek nemen we je graag mee op ontdekking. Dompel je van dinsdag 7 oktober tot en met zaterdag 18 oktober onder in de digitale wereld met heel wat interessante workshops, infosessies en doe-activiteiten! Van ons nieuwe Swipecafé i.s.m. S-Plus tot een infosessie over phishing en een

kennismaking met de digitale bibliotheekcollectie en nog zoveel meer Check www.dilbeek.be/digitaleweek.

Dilbeekse Seniorenweek

Van 17 tot 26 oktober

Neem deel aan deze bruisende week vol interessante activiteiten, georganiseerd door Seniorennet Dilbeek vzw! Van een gezellige taartnamiddag of muzikale lezing tot een ABBA Gold-concert of een ontspannende wandeling. Ontdek het volledige programma via www.seniorennetdilbeek.be.

Nationale Ouderenweek

Van 17 tot 23 november

In 2025 staat tijdens de 'Nationale Ouderenweek' het thema ' nabije en kwaliteitsvolle dienstverlening voor ouderen' centraal. Op dinsdag 18 november verwelkomen we je in LDC In Kompanie graag voor een interessante infosessie waarbij we dieper ingaan op het aanbod en de dienstverlening voor en door de Dilbeek Plussers!

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'.

Nationale ouderenweek in LDC In Kompanie – van maandag 17 tot zondag 23 november

In 2025 voorzien we alweer een boeiend en gevarieerd programma voor onze Dilbeek Plussers: van lekkere dingen eten tot creatieve workshops. Bovendien voorzien we een interessante infosessie waarin we het Dilbeekse aanbod en dienstverlening voor en door Dilbeek Plussers in grote lijnen bundelen. Ontdek het hele programma hierna.

Voraf inschrijven (via ldc.inkompanie@dilbeek.be of 02 451 43 70) kan tot donderdag 13 november. Verplicht, tenzij anders vermeld.



Workshop 'oesterzwammen kweken op koffiedik'

Duik in de wondere wereld van zwammen en schimmels! Tijdens deze workshop maak je een kweekset op basis van koffiegruis. Je krijgt bovendien waardevolle tips om thuis verder te experimenteren met je eigen koffiegruis.

Lesgever: Broed

Wanneer: maandag 17 nov

Waar: in de Living – site Breugheldal (gelijkvloers)

Uur: 14u-15u

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

Infosessie 'Aanbod en dienstverlening voor en door Dilbeek Plussers'

Waar kan je voor welke diensten en activiteiten terecht als Dilbeek Plusser? Wat is interessant om te weten op vlak van vrije tijd, ontmoeting, beweging, digi-wijsheid, welzijn, ..., maar nog belangrijker: waar en bij wie kan je deze informatie verkrijgen? Inge van LDC In Kompanie geeft tekst en uitleg tijdens deze boeiende infosessie!

Wanneer: dinsdag 18 nov

Waar: vergaderzaal +1
– site Breugheldal

Uur: 14u-15u30

Prijs: gratis!

Heerlijk feestmaal 'In Kompanie'

Bij een feestweek hoort natuurlijk ook een feestmaal! Kom met je familie, vrienden, burens, ... gezellig tafelen en genieten van de lekkerste 'witloof in hesp' met de krokantste krokettjes!

Wanneer: woensdag 19 nov

Waar: cafetaria – Site
Breugheldal

Uur: 11u30

Prijs: €8,49

**Bestellen voor 12u
dinsdagmiddag 18 nov**

Muziekbingo

Een feesteditie van onze
maandelijkse 'bingo', mét
de leukste deuntjes, en zoals
altijd met de fijnste prijzen!

Wanneer: donderdag 20 nov

Waar: cafetaria – Site
Breugheldal

Uur: 14u

Prijs: gratis!

Vooraf inschrijven is niet nodig.

Workshop Terrazzo

Maak mooie schaaltes met
terrazzo effect, de perfecte
eye-catcher voor je interieur.
Nele brengt nieuwe mallen
mee, waarmee je naar hartelust
kan experimenteren!

Lesgever: Nele van Het Vilthuis

Wanneer: vrijdag 21 nov

Waar: in De Living – site
Breugheldal (gelijkvloers)

Uur: 9u30-11u30

Prijs: € 25 (of €15 met
de participatiepas)



Workshop 'high tea'

Voor een heuse 'high tea' hoef
je niet naar Engeland te varen!

We maken kennis met
verschillende soorten thee, ice
tea's (ijsthee) en lekkere hapjes
om erbij te serveren. Samen met
diëtiste Katrien Vandenbroucke
gaan we aan de slag!

Lesgever: Katrien Vandenbroucke

Wanneer: vrijdag 21 nov

Waar: in de Living – site
Breugheldal (gelijkvloers)

Uur: 14u30-16u

Prijs: €8 (of €4 met de
participatiepas)



Workshop 'likeuren en siropen'

We gebruiken tijdens deze workshop kruiden en bessen om lekkere siropen (alcoholvrij) of likeuren te maken. Denk maar aan vlierbloesemsiroop, vlierbessenlikeur, sleedoorn op gin, ... Geschikt om heerlijk te genieten tijdens de eindejaarsperiode, op een zomerse bbq of gewoon zomaar tussendoor. Laat je door Eva Engels van Bijgekruid verrassen door gekende recepten, maar ook nieuwe combinaties en mogelijkheden.



Lesgever: Eva Engels van Bijgekruid

Wanneer: dinsdag 21 okt

Waar: in de Living – site Breugheldal (gelijkvloers)

Uur: 14u-16u

Prijs: gratis!

Inschrijven (via ldc.inkompanie@dilbeek.be of 02 451 43 70) kan tot donderdag 16 oktober.

Workshop 'zalven'

Blauwe plekken, schaafwonden, insectenbeten, brandwonden, acné, ... Voor elk van deze problemen bestaat er wel een zalfje bij de apotheek. Maar wat als je die nu zelf kon maken?

Tijdens deze workshop bekijken we een aantal mogelijkheden van kruidenzalven, we gaan zelf aan de slag en ieder neemt zijn product mee naar huis.

Lesgever: Eva Engels van Bijgekruid

Wanneer: vrijdag 7 nov

Waar: in De Living – site Breugheldal (gelijkvloers)

Uur: 13u30-15u30

Prijs: €8 (of €4 met de participatiepas)

Inschrijven (via ldc.inkompanie@dilbeek.be of 02 451 43 70) kan tot vrijdag 31 oktober.

Naai mee aan WERK-STUK!

Wil jij met naald en draad meewerken aan een heus textielkunstwerk?

In seizoen 2025-2026 van Westrand werkt textielkunstenares Saar Swinters samen met jou en vele andere vrijwilligers aan WERK-STUK, een groeiend textielkunstwerk geïnspireerd door het thema 'rituelen'. Het kunstwerk krijgt later een vaste plek in het Westrandgebouw. Verricht jij graag wonderen met naald en draad? Ervaring is niet vereist – iedereen is welkom!

Wanneer: dinsdag 25 nov

Waar: in de inkomhal – site Breugheldal (gelijkvloers)

Uur: 14u-16u

Prijs: gratis!

Inschrijven (via ldc.inkompanie@dilbeek.be of 02 451 43 70) kan tot maandag 24 november.

Workshop Kleurrijke composities op textiel

Zin om je creativiteit los te laten en een uniek textielontwerp te maken? In deze workshop werk je met pigmenten om kleurrijke patronen te creëren op papier en textiel. Je schildert eerst papieren vellen in levendige tinten en snijdt daar vervolgens vormen, patronen of letters uit. Met die vormen maak je een eigen compositie op textiel. Kom mee spelen met kleuren, lagen en structuren. Laat je verrassen door wat je zelf kunt creëren!

Wanneer: vrijdag 5 dec

Waar: in de living (Site Breugheldal)

Uur: 13u30-16u30

Prijs: € 20 (of € 10 met participatiepas)

Inschrijven (via ldc.inkompanie@dilbeek.be of 02 451 43 70) kan tot en met donderdag 27 november.



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 14 okt, 4 nov, 16 dec

Waar: in de inkomhal – site Breugheldal (gelijkvloers)

Uur: 10u – 12u

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

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

Crea-café

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

Wanneer: tweewekelijks op maandag 6 & 20 oktober; 3 & 17 november; 15 & 29 december

Waar: in De Living – site Breugheldal (gelijkvloers)

Uur: 14u-16u30

Prijs: Gratis!

Vooraf inschrijven is niet nodig.



Workshop 'Positief denken' – Boost je energie!

i.s.m. Avansa Halle-Vilvoorde

Wil je meer positieve energie in je leven? Dan kan een andere mindset je een flinke boost geven. In deze inspirerende sessie ontdek je de kracht van positief denken en zet je vijf concrete stappen om je mindset te versterken. Je reflecteert over je gedrag en overtuigingen, leert bewuster handelen en zet negativiteit om in kracht. Na afloop ben je helemaal opgeladen en klaar voor nieuwe uitdagingen.

Wanneer: donderdag 2 okt

Waar: in de living (Site Breugheldal)

Uur: 13u30–16u30

Prijs: Gratis!

Inschrijven (via ldc.inkompanie@dilbeek.be of 02 451 43 70) kan tot woensdag 1 oktober.



Nieuw! Swipecafé i.s.m. S-Plus vzw

Vrijwilliger Jean-Claude verwelkomt 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
9 okt, 6 nov, 4 dec

Waar: in de leerkeuken
– Site Breugheldal

Uur: 9u30–12u30

Prijs: Gratis!

Inschrijven vooraf is niet nodig.



Infosessie 'Phishing' i.s.m. Febelfin

Een medewerker van Febelfin (de Belgische Federatie van de Financiële Sector) leert je hoe je Phishing en internetfraude kan herkennen, hoe je kan handelen en hoe je jezelf ertegen kan beschermen.

Je leert het verschil tussen de verschillende soorten internetfraude en ook fraude via telefoon of huisbezoeken. Welke informatie is veilig om door te geven en welke informatie hou je beter privé?

Deze en meer handige tips kom je te weten tijdens deze infosessie!

Wanneer: maandag 13 okt

Waar: Kasteel La Motte

Uur: 10u-11u30

Prijs: Gratis!

Inschrijven (via ldc.inkompanie@dilbeek.be of 02 451 43 70) kan tot donderdag 9 oktober.



Digidokter

Ook dit najaar 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
22 nov & 20 dec

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 17 nov: digitaal nalatenschap

Maandag 15 dec: betere wifi thuis

Waar: Bibliotheek Dilbeek

Uur: 10u – 13u

Prijs: € 5

Inschrijven via Westrand



Sportelen



Zumba

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

Wanneer: donderdag 2 & 16 okt, 6 & 20 nov, 4 & 18 dec

Waar: in de inkomhal – site Breugheldal (gelijkvloers)

Uur: 9u30-10u30

Prijs: € 25 (lessen van september tot juni). Wil je eerst eens een les proberen? Dat kan, gratis!

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



Aquagym 65+

Aquagym is een makkelijke, toegankelijke en gezonde workout die heilzaam is voor lichaam én geest. Het risico op blessures is uiterst klein: de weerstand die het water uitoefent voorkomt spierverrekkingen, verstuikingen en spierpijn.

Wanneer: vrijdag 10 & 24 okt,
7 & 21 nov, 5 & 19 dec

! Niet tijdens schoolvakanties !

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

Uur: 8u45-9u45

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

Kom je een eerste keer?

Bedankt om in te schrijven via
ldc.inkompanie@dilbeek.be of
02 451 43 70.

Darts

Zin om Dancing Dimi achterna te gaan en je vrienden, 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).



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 1, 15 & 22 okt; 5, 19 en 26 nov; 3 & 17 dec

! Niet tijdens schoolvakanties !

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

Uur: 13u45-14u45

Prijs: Gratis!

Kom je een eerste keer?

Bedankt om in te schrijven via
ldc.inkompanie@dilbeek.be
of 02 451 43 70.



Petanque

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

Wanneer: wekelijks op maandag, woensdag en vrijdag

Waar: petanqueterrein - site Breugheldal/SDI

Uur: 14u - 16u30

Prijs: lidgeld per jaar na enkele proefsessies €40

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

Sport Overdag

Tijdens Sport Overdag wordt er gewerkt aan de verbetering en het onderhoud van de algemene conditie. De 2de helft van de les is er keuze tussen sportactiviteiten zoals badminton, netbal en dans om de conditie op peil te houden. Sport Overdag is toegankelijk voor de startende en de iets gevorderde 50-plusser en wordt begeleid door een ervaren lesgever.



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

Prijs voor het seizoen: €50

Inschrijven via Team Sport
(sport@dilbeek.be
of 02 451 69 15).



Krachtig naar tachtig

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

Wanneer: wekelijks op maandag ! Niet tijdens schoolvakanties !

Waar: Sporthal Ten Gaerde (Groot-Bijgaarden)

Uur: 9u-10u

Prijs: € 50 (sep '25 – juni '26)

Inschrijven via Team Sport
(02 451 69 15 of
www.dilbeek.be/nl/sport-overdag).

Ontdek nog meer beweegaanbod uit Dilbeek

Tafeltennis bij TTC Dilbeek:

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

Meer info via Hugo Uvin
- 0478 77 02 30.

Tai Chi bij Club Tai Ji Dilbeek

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

Meer info via Marleen Callebaut - 0496 611 13 92.

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



Ont-moeten



Praatcafé Dementie – Een inkijk in verschillende woonzorgcentra in Dilbeek

Tijdens dit praatcafé komen de referentiepersonen dementie van de verschillende Dilbeekse woonzorgcentra een toelichting geven over hun werking.

Wanneer: donderdag 20 nov

Waar: WZC Orelia Dilhome (Itterbeeksebaan 208, Itterbeek)

Uur: 18u30-21u

Prijs: Gratis!

Inschrijven kan via
dilhome.ani@orelia.be of
02 451 43 70.

Zorgcafé voor mantelzorgers: Eenzaamheid & mantelzorg

Mantelzorg is waardevol, maar kan eenzaamheid met zich meebrengen. In deze vorming ontdekken we hoe je signalen van eenzaamheid herkent, ermee omgaat en verbinding maakt met anderen én jezelf. We zoeken naar balans, zodat je met kracht en zorgzaamheid kan blijven zorgen. Daarnaast willen we gezellig samen zijn en ervaringen delen, terwijl we genieten van een stukje taart en koffie.

Wanneer: donderdag 9 okt

Waar: lokaal 304 – Westrand

Uur: 14u-16u

Prijs: Gratis!

Inschrijven kan tot donderdag 2 oktober (via
ldc.inkompanie@dilbeek.be of
02 451 43 70).

Jaarmarkt Dilbeek

Vind jij het standje van lokaal dienstencentrum In Kompanie terug op de jaarmarkt van Dilbeek op maandag 6 oktober? Dan trakteren wij jou op een gratis kop warme koffie en fijne babbel!





Kijkdag

Hoe ziet een assistentiewoning eruit? Welke activiteiten biedt het lokaal dienstencentrum aan? Je kan verschillende assistentiewoningen bezichtigen en een aantal inspirerende workshops van het LDC beleven. Combineer het nuttige met het aangename: Geniet van de mooie zwartwit-portretexpositie van WZC Breugheldal, proef de heerlijke hartige hapjes van Bar Balans, blijf gezellig iets drinken in onze cafetaria of zing mee met de leukste plaatjes van DJ John Mouse!

Wanneer: zaterdag 18 okt

Waar: Site Breugheldal

Uur: 14u-17u

Vooraf inschrijven is niet nodig.

Neem je graag deel aan een workshop en wil je zeker zijn van je plaatsje? Dan mag je dit laten weten via ldc.inkompanie@dilbeek.be of 02 451 43 70!

14u30:

→ Workshop Whatsapp

→ Workshop vilten i.s.m. Het Vilthuis

15u45:

→ Workshop Google Maps

→ Workshop 'Gezonde voeding' i.s.m. CM

Kerstmarkt Breugheldal

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



Wanneer: vrijdag 19 dec
Waar: inkomhal – site
Breugheldal
Uur: 15u-18u
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 15 november.

Kerstshow Nieuwenbos met Dirk Duval

Dirk Duval staat al zo'n 35 jaar op de planken! Zijn repertoire bestaat hoofdzakelijk uit covers van Neil Diamond, Elvis Presley, Humperdinck, Tom Jones, Will Tura, ... maar ook Nederlandstalige liedjes zitten in zijn repertoire!

Wanneer: dinsdag 23 dec
Waar: Buurtrestaurant
Nieuwenbos – Groot-Bijgaarden
Uur: 14u-15u30
Prijs: Gratis!
Vooraf inschrijven is niet nodig.



Bingonamiddag

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

Wanneer: donderdag 23 okt & 4 dec
Waar: Buurtrestaurant
Nieuwenbos (Bosstraat 84,
Groot-Bijgaarden)
Uur: 14u-15u30
Prijs: Gratis!
Vooraf inschrijven is niet nodig.

Wanneer: donderdag 9 okt, 20 nov (muziekbingo), 11 dec
Waar: cafetaria – Site
Breugheldal
Uur: 14u-15u30
Prijs: Gratis!
Vooraf inschrijven is niet nodig.

Kleurenwiezen-club

De jeugdigen van 30 à 50 jaar geleden kenden niet het "gamen" van heden. Zij speelden met de kaarten in cafés, die vandaag de dag niet meer bestaan. Die gezellige samenkomsten onder kaarters willen Etienne en medekaarters terug beleven. 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 -
Welzijnscampus 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 vrijwilliger Rita. Soms worden er samen spelletjes gespeeld, komt er een gastspreker of wordt er samen iets lekkers klaargemaakt.

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

Wanneer: wekelijks
op donderdag

Uur: 19u30 – 22u30

Locatie: in De Living – site
Breugheldal (gelijkvloers)

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

Spel & Ontmoeting

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

Wanneer: woensdag 1
(puzzelen) & 15 (goochelen in
Solleveld) okt, 12 (voorlezen)
en 26 (s(t)okpaardjes) nov, 10
dec (knutselen thema kerst)

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

Uur: 14u30-16u

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

Vooraf inschrijven is niet nodig.



De onvergetelijke Sinterklaasshow

Met een onvergetelijke en spetterende Sinterklaasshow, ontvangen we jaarlijks de goedheilige man. Dit jaar met een sterrencast, bestaande uit Lucas van den Eynde, het multitalent van het scherm en van verschillende musicals. François Van Den Broeck als swingende crooner, bewees zijn gouden stem in de eerste The Voice Senior. Gery Liekens zorgt met zijn bigband van liefst 20 muzikanten voor de swing. Zij delen het podium met Connie en Hannelore Neefs, Zakdoek uit Vilvoorde en pianisten Dirk Peeters en Eric De Vos.

Wanneer: dinsdag 2 dec

Waar: theaterzaal – Westrand

Uur: 14u

Prijs: € 23

Tickets via Westrand

Hoe word ik een leuk oud mens?

Kan je ervoor kiezen om een leuk oud mens te worden?
Zo ja, hoe doe je dat dan?

Tijdens een interview geeft Kolet Janssen haar ervaringen over ouder worden mee. Ze vertelt over de zorgen die ermee gepaard gaan, het zeuren en last krijgen van allerlei kwaaltjes. Maar ook over nieuwsgierig blijven, doen wat je graag doet en dit alles overgieten met humor.

Wanneer: maandag 8 dec

Waar: auditorium – Dil'Arte

Uur: 19u

Prijs: € 10

Tickets via Westrand



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 12u30 de werkdag voordien.

Menu

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

Ook croques uit het vuistje beschikbaar (zonder reservatie).

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



Vervoerdienst - MMC

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

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

Tarief: per jaar € 12 per persoon of € 18 per koppel. Per rit betaal je € 0,41 per km en eventuele parkeerkosten.

Ritje aanvragen:

Je schrijft je eerst in via Team Ouderenwelzijn. Minimum 3 werkdagen vooraf mail je naar vervoerdienst@dilbeek.be of bel je naar 02 568 00 46 (bereikbaar op werkdagen tussen 10u-12u).

Was- en droogsalon

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

Tarief

Wasbeurt: € 4,40

Drogen: € 1,10

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

Pedicure en manicure

Mooi gelakte en verzorgde nagels aan democratische prijzen?
Contacteer Team Ouderenwelzijn voor meer informatie!

Kapsalon & gezichtsepilatie

Kapsters Malena en Anja zorgen voor de perfecte haarsnit aan democratische prijzen.

Je kan bij Malena ook terecht voor gezichtsepilatie.

Afspraak maken?

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

Bib, kranten en computerhoek

In onze Living vind je een ruim assortiment boeken (zowel fictie als non-fictie) die je vrij kan uitlenen. Onze vrijwilliger Madeleine helpt je graag verder bij het maken van een keuze! Daarnaast kan je elke dag de krant komen lezen of gebruik maken van een computer (met mogelijkheid om iets te printen).

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

Klusjes aan huis

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

Tarief

Afhankelijk van inkomen en leeftijd.

Welzijnspunten

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

Waar

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

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

DIGI-WIJS

Mee zijn in de digitale wereld is niet eenvoudig... Wist je dat er heel wat hulplijnen zijn die je kan inschakelen als je een vraag of probleem hebt met je smartphone, tablet, laptop of vaste pc? Hieronder vind je een greep uit het Dilbeekse aanbod!

Digipunten

Een digipunt is een plaats waar je, na registratie, gratis gebruik kan maken van een openbare computer om op internet te surfen, gebruik te maken van de toepassing WORD,

Waar?

- In de living – LDC In Kompanie (Itterbeeksebaan 208, 1701 Itterbeek)
- In buurtrestaurant Nieuwenbos – Welzijns-campus Nieuwenbos (Bosstraat 84, Groot-Bijgaarden)

Digihelpers

Digihelpers Jean-Claude en Marc helpen je na afspraak graag individueel verder bij een vraag of probleem met je smartphone, tablet, laptop of vaste computer. Je kan langskomen in de digipunten in LDC In Kompanie of in Welzijns-campus Nieuwenbos, maar voor mensen die minder mobiel zijn komen ze ook thuis langs.

Swipecafé NIEUW! & Digidokter

Een Swipecafé en Digidokter zijn maandelijkse gezellige bijeenkomsten onder begeleiding van een digihelper, waar je zonder afspraak terecht kan met vragen over je smartphone, tablet of computer.

Waar en wanneer?

- Swipecafé i.s.m. S-Plus vzw: leerkeuken – LDC In Kompanie – eerste donderdag van de maand (vanaf 9 oktober) van 9u30 tot 12u30
- Digidokter i.s.m. Avansa Halle-Vilvoorde: bibliotheek Dilbeek – maandelijks op zaterdag van 10u tot 12u

Smartcafé i.s.m. Avansa Halle-Vilvoorde

In het Smart Café ga je aan de slag met je tablet of smartphone. Het is geen cursus, maar een gezellig en leerrijk moment. Je ontdekt samen met anderen de uitgebreide mogelijkheden van je toestel en wisselt ervaringen uit. Tijdens elke sessie staat een bepaald onderwerp centraal.

Waar en wanneer?

- bibliotheek Dilbeek – derde maandag van de maand van 10u tot 13u

Meer info? Contacteer LDC In Kompanie!

UITGELICHT

Ontdek de warmte en gezelligheid van de Femma afdeling in Itterbeek!

Ben je op zoek naar een plek waar je nieuwe vriendinnen kunt ontmoeten, leuke activiteiten kunt beleven en je creativiteit kunt laten groeien? Dan ben je bij Femma Itterbeek aan het juiste adres! Femma Itterbeek biedt een warme en gastvrije omgeving voor vrouwen van alle leeftijden.

Samen organiseren ze inspirerende workshops, gezellige bijeenkomsten en leuke uitstapjes. Elke dinsdagmiddag gaan een aantal leden wandelen. De plaats van afspraak is meestal Breugheldal, vanwaar ze te voet vertrekken of met het openbaar vervoer wat verder weg gaan. Na de wandeling is er tijd voor een gezellige drink.

De activiteiten vinden meestal overdag plaats, zodat je volop kan genieten van gezellige en actieve momenten.

Of je nu houdt van knutselen, koken, cultuur of gewoon lekker bijpraten met andere vrouwen – bij Femma Itterbeek vind je altijd een activiteit die bij jou past. Kom gerust eens langs en ervaar de sfeer. Iedereen is welkom!

Doe mee en word deel van de Femma familie!

Meer info 0497/15.67.55 of via mail myriam.steens@gmail.com

Op de planning:

do 25/9: Bezoek Kerkhof Laken en graftombes koningen

di 14/10: Koffienamiddag met voordracht over de voormalige Renbaan in Dilbeek, nadien halen we herinneringen a.d.h.v. albums met foto's van de vorige werkjaren

di 18/11: Workshop : Kerstdecoratie op glas met serviettentechniek

GEZOND-TIJD



Samen Veerkrachtig !

Van 1 tot 10 oktober zetten we in Vlaanderen én Dilbeek het belang van geestelijke gezondheid en veerkracht in de kijker. Ontdek het volledige aanbod via de website van gemeente Dilbeek! Wij laten je intussen alvast kennismaken met 'Kruispunt Halle-Vilvoorde', een initiatief dat in de kijker gezet mag worden.

Kruispunt Halle-Vilvoorde

Zie jij soms ook het bos niet meer door de bomen? Voel je je ook soms mentaal uitgeput?

Wil je wel hulp vragen, maar weet je niet waar te beginnen?

Dan kan Kruispunt Halle-Vilvoorde helpen!

Zij luisteren naar je vragen en zoeken samen met jou naar gepaste hulp voor jouw specifieke vraag rond mentaal welzijn.

Je vraag wordt uitgeklaard, waarna een team professionele hulpverleners zich hierover

buigt. Nadien verlenen zij gepast advies aan jou of verwijzen jou door naar de beste hulpverlening voor jouw vraag. En dit helemaal gratis!

Je kan hulp vragen voor jezelf of voor iemand in je omgeving.

Bel gratis 0800 13 500 of kruispunt@cawhallevilvoorde.be





PB-PP | P2A9540
BELGIE(N) - BELGIQUE

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

Wens je in te schrijven voor een activiteit?

Zit je met een vraag?

Nood aan een babbel?

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

Contacteer ons via onderstaande gegevens.



LOKAAL DIENSTENCENTRUM IN KOMPANIE



Itterbeeksebaan 208, 1701 Itterbeek



02 451 43 70



Idc.inkompanie@dilbeek.be

Een bemerking of klacht?

Surf naar www.dilbeek.be/nl/klacht