

2024

OKT
NOV
DEC

Lokaal dienstencentrum



In Kompanie
helpen we je graag
digitaal op weg

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

Vanaf 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, 810.
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 129, 136, 355,
810, 820.

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 is een prachtig seizoen.... De natuur hult zich in warme tinten en nodigt ons uit tot reflectie en rust. In deze tijd van het jaar is het fijn om te genieten van de geborgenheid van thuis en de kleine momenten die vreugde brengen met familie, vrienden, burens, Tegelijkertijd nodigen we je bij het lokaal dienstencentrum uit om nieuwe mensen te ontmoeten, nieuwe dingen te ontdekken en je horizon te verbreden. Of het nu gaat om het uitproberen van een nieuwe hobby (zoals Zumba of wiezen), het lezen van een inspirerend boek, het volgen van een workshop Whatsapp of het simpelweg genieten van een frisse herfstwandeling, we moedigen je aan om te blijven ontdekken. Samen maken we van deze herfst een seizoen van groei, welzijn (op alle vlakken) en warmte.

Tot binnenkort?

Inge en Nele

Deskundigen Team Ouderenwelzijn



LDC NIEUWS

Dilbeek Plus Week: “En ze leefden nog lang (thuis) en gelukkig”

Van maandag 18 tot zondag 24 november

Tijdens de Nationale Ouderenweek willen we de Dilbeek Plusser ondersteunen bij een gelukkig, gezond en zelfstandig leven thuis. Met een gevarieerd programma vol informatieve en ontspannende activiteiten hopen we iedereen te inspireren en te helpen bij het verwezenlijken van een gelukkige en zorgeloze toekomst. Bekijk het programma op p.12-13

TERUGBLIK

Bingonamiddag - 22 augustus



Ijsjesnamiddag - 13 juni



Hopcafé Misverstand - 11 augustus

EEN KLEINE MOEITE MAAKT SOMS EEN GROOT VERSCHIL!

Het is veel leuker wonen in een buurt waar buren iets doen voor elkaar. Een brood meebrengen, een lamp vervangen of gewoon samen een koffie drinken. Daarom sporen we iedereen aan om af en toe wat tijd te maken voor je buren. Zeker voor wie wel wat hulp kan gebruiken.

Help jij mee aan een zorgzaam burengevoel? Knip dit kaartje dan uit en steek het in de bus bij iemand die misschien wel wat hulp kan gebruiken. Meer kaartjes nodig? Laat het ons weten! Want in kompanie... zorgen we voor mekaar.



Buren helpen mekaar!

Beste buur,

Heb je hulp nodig? Ik help je graag met:

- Vervoer naar de stembus op 13 oktober
- Boodschappen doen
- Naar apotheek of post gaan
- Huisdier uitlaten
- Babbeltje doen
- iets anders:



Mijn contactgegevens:

Naam:

Adres:

Tel.:

Je kent me misschien van :

Kan ik je helpen? Aarzel dan niet om te contacteren!

IN DE KIJKER



Marc

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

Aangenaam, ik ben Marc Houthoofd. Gepensioneerd en actief als vrijwilliger bij verschillende verenigingen en organisaties. Zo zet ik mij in voor onder andere Expertisecentrum Dementie Memo, ben ik digihelper voor Avansa en het lokaal dienstencentrum, en maak ik deel uit van het bestuur van Seniorennet vzw.

Wat motiveert je om dit te (blijven) doen?

Als (jong)gepensioneerde had ik ineens een pak meer vrijetijd en dan stel je je de vraag hoe dat zinvol in te vullen. Ik was reeds actief in het verenigingsleven en ook bij de gemeentelijke vzw's en diverse adviesraden. Vanuit de Seniorenraad, nu Seniorennet Dilbeek vzw, kwam de nood naar het digitaal ondersteunen van ouderen naar boven. Heel

wat senioren, maar verrassend genoeg ook een pak jongeren, hebben het moeilijk met de feit dat veel zaken alleen nog maar via de computer of de smartphone kunnen en ook met het tempo waarop dit allemaal evolueert. Mensen riskeren in sociaal isolement terecht te komen.

Deze evolutie stoppen is niet aan de orde maar we moeten er wel voor zorgen iedereen aan boord te houden en daar draag ik mijn steentje aan bij. De eerste stap was om het thema op de kaart te zetten bij de beleidsmakers opdat zij niet blind zouden zijn voor deze problematiek. Dit resulteerde in een samenwerking met Avansa waardoor initiatieven als Smart Café en Digidokter ook in Dilbeek konden plaatsvinden. Ik ben er vrijwilliger en pleitbezorger. Ondertussen heb ik de opleiding digihelper gevolgd waardoor ik nu ook als vrijwilliger kan meewerken aan activiteiten vanuit de gemeentelijke teams Welzijn.

Naast de voldoening die ik haal uit het helpen van mensen met hun digitale problemen, is het voor mijzelf ook een verrijkende ervaring. Ik leer ook elke dag bij en heb ondertussen al veel mensen leren kennen. Het sociaal contact is dus ook heel belangrijk voor mij. Dus, als je eens een probleempje hebt, spring binnen in het Digipunt en dan lossen we dat op bij een babbel!

Beginnt het ook te kriebelen om digitaal te gaan? Van zaterdag 2 tot en met zondag 10 november vindt de **'digitale week'** plaats: kom kennismaken en laat je verder op weg zetten door onze digihelpers in het nieuwe digipunt in Buurtrestaurant Nieuwenbos, of volg een workshop 'whatsapp'. Meer info en activiteiten onder de rubriek 'activiteiten'.

ACTU-DEEL

Dilbeekse Seniorenweek van 18 tot 27 oktober

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

Dilbeek is de eerste 'Zorgvriendelijke gemeente' in België

Enkele Itterbeekse vrijwilligers slaagden er in om samen met Samana, CM Gezonde Buurten en lokaal dienstencentrum In Kompanie van Dilbeek de eerste "Zorgvriendelijke gemeente" te maken.

Het label "Zorgvriendelijke gemeente" werd in het leven geroepen door Samana. In een zorgvriendelijke gemeente wordt niet alleen rekening gehouden met de leefwereld, noden en verwachtingen van mensen met een chronische ziekte of een zorgnood, mantelzorgers en vrijwilligers, het moet ook zichtbaar zijn in het gemeentelijk zorgbeleid. De eerste stappen werden vorig jaar gezet in een

project rond eenzaamheid, een thema dat elk van de vrijwilligers nauw aan het hart ligt. Die gedeelde bezorgdheid was de basis tot het project 'Zorgvriendelijke gemeente' in Itterbeek.

De vrijwilligers zijn leden van lokale Itterbeekse verenigingen waaronder Ferm, Okra, Femma en KWB maar ook van het inclusief restaurant Krok 'n Ko en enkele enthousiaste buurtbewoners. Ze brachten hun expertise en gedrevenheid samen in vier werksessies. Ook een korte bevraging bij Itterbekenaren rond eenzaamheid leverde heel wat input op voor het team.

Al dat denk- en opzoekwerk vanuit de sessies werd samengebracht tot enkele voorstellen en overhandigd aan de gemeente Dilbeek met de vraag om er verder mee aan de slag te gaan. Daarop nam de gemeente het engagement om hier de nodige verdere stappen in te zetten en dus krijgt Dilbeek als eerste het label "Zorgvriendelijke gemeente".



Internationale Dag van de Vrijwilliger

Elk jaar op 5 december staat de wereld heel even stil bij de miljoenen vrijwilligers die zich overal ter wereld nuttig maken. Ook in Vlaanderen én bij het lokaal dienstencentrum, natuurlijk!

Ook zin om je steentje bij te dragen?

- In de cafetaria (bedienen drank, kassa beheren, babbeltje doen met de bezoekers, ...)

- Als vrijwillige chauffeur
- Bellen naar of huisbezoeken doen bij ouderen
- Ondersteuning bij activiteiten van het lokaal dienstencentrum
-

Wil je graag meer informatie over de mogelijkheden? Bel naar 02 451 43 70 of mail naar [ouderenwelzijn@dilbeek.be!](mailto:ouderenwelzijn@dilbeek.be)

die dingen? Algoritme-expert Kenneth Sörensen (UAntwerpen) vertelt ons alles wat we moeten weten over deep learning.

Wanneer: Woensdag 6 nov

Waar: Bibliotheek Dilbeek
(d'Arconatistraat 1, Dilbeek)

Uur: 14u-15u30

Prijs: Gratis!

Voraf inschrijven is niet verplicht maar kan via www.avansa-hallelvoorde.be (of via ldc.inkompanie@dilbeek.be of 02 451 43 70) tot vrijdag 1 november.

Workshop 'Leren werken met Whatsapp'

i.s.m. Vief

Chatten of videobellen met familieleden, vrienden of collega's is voor velen dagelijkse kost geworden. Maar welke digitale tools heb je hiervoor nodig en hoe ga je hier het best mee aan de slag? Tijdens deze workshop krijgen deelnemers informatie en tips over eenvoudige digitale communicatiemogelijkheden. Specifiek wordt de applicatie 'WhatsApp' onder de loep

genomen en worden de mogelijkheden van deze tool praktisch uitgelegd. Breng je eigen smartphone (Android of Apple) mee.

Wanneer: vrijdag 8 nov

Waar: Welzijnscampus
Nieuwenbos (1ste verdieping)
– Groot-Bijgaarden

Uur: 13u-16u

Prijs: Gratis!

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



Stoofvlees met Friet Festijn

Kom in leuk gezelschap genieten van de heerlijkste stoofvlees friet met witloofslaaije in onze cafetaria in Breugheldal!

Wanneer: donderdag 21 nov

Waar: Cafetaria Breugheldal (Itterbeeksebaan 208, 1701 Itterbeek)

Uur: Start om 12u, bedankt om op tijd aan tafel te schuiven!

Prijs: € 8,29 (inclusief soep, plat water of tafelbier en dessert)

Inschrijven voor woensdag 20 november (kan via ldc.inkompanie@dilbeek.be of 02 451 43 70).



Laat die spierballen rollen: test gratis je spierkracht!

Vanaf ons dertigste levensjaar gaat het achteruit met onze spieren: elk jaar verliezen we 1%-1,5% aan spierkracht. Tenminste als we niets ondernemen... Door bewust met je spieren bezig te zijn, kan je die achteruitgang stoppen of afremmen. Gevolg? Je blijft veel langer zelfstandig en gezond! Wil je weten hoe het gesteld is met je algemene spierkracht en wat je kan doen om sterk te blijven of te worden? Laat je gratis testen en krijg professioneel advies. De test duur slechts enkele minuten.

Wanneer: donderdag 21 nov

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

Uur: 12u - 15u

Prijs: Gratis!

Vooraf inschrijven is niet nodig.

Energiebabbels i.s.m. BIZ Halle-Vilvoorde

Tijdens deze donkere wintermaanden verbruiken we meer energie, en dat kan kopzorgen met zich meebrengen! Maak jij je soms zorgen over je energiefactuur? Dorien van BIZ Halle-Vilvoorde gaat met jou een fijne babbel aan en geeft een aantal tips mee!

Wanneer: vrijdag 22 nov

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

Uur: 11u - 14u30 (vrije inloop)

Prijs: Gratis!

Inschrijven vooraf is niet nodig, maar je mag altijd laten weten dat je graag langskomt (via ldc.inkompanie@dilbeek.be of 02 451 43 70).

Initiatie Zumba 65+

Zumba is een op dans gebaseerde workout die de bewegingen uit verschillende Latijns-Amerikaanse dansstijlen combineert. Lesgeefster Leslie 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. Kom het gerust eens uitproberen!

Wanneer: vrijdag 22 nov

Waar: Inkomhal - Site Breugheldal

Uur: 14u-15u

Prijs: Gratis!

Inschrijven (via ldc.inkompanie@dilbeek.be of 02 451 43 70) kan tot woensdag 20 november.



Workshop droogvilten 'Kerst'

We vilten mooie kerstdecoratie die je kan gebruiken in je kerstboom, op tafel of op je kast... Want wat is er fijner dan een mooi aangekleed huis tijdens de kerstdagen!

Lesgever: Nele D'Herde van Het Vilthuis

Wanneer: vrijdag 13 dec

Waar: in De Living – site Breugheldal (gelijkvloers)

Uur: 10u – 12u

Prijs: € 15 (€ 8 met participatiepas)

Inschrijven (via Idc.inkompanie@dilbeek.be of 02 451 43 70) kan tot vrijdag 6 december.



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 15 okt, 12 nov & 17 dec

Waar: in De Living – site Breugheldal (gelijkvloers)

Uur: 10u – 12u

Prijs: € 27,5 per sessie (of € 14 met de participatiepas)

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

Brei- en haakcafé:

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

Wanneer: maandag 14 & 28 okt; 18 nov; 2, 16 & 30 dec



Leren leren



Infosessie 'Geluk zit in een klein driehoekje' mét ontbijt

In de workshop 'Geluk zit in een klein driehoekje' leer je de Geluksdriehoek van dichtbij kennen: van de bouwblokken van geluk tot de oranje bol die ons soms uit balans brengt. We toveren de informatie uit de driehoek tot leven zodat je daarna zelf aan de slag kunt met je geluksgevoel.

Van een lege maag word je niet echt gelukkig, daarom starten we om 8u30 met een ontbijt voor de deelnemers!

Wanneer: dinsdag 8 okt

Waar: in De Living – site Breugheldal (gelijkvloers)

Uur: 8u30 (ontbijt) – 9u-12u (workshop)

Prijs: gratis!

Inschrijven (via ldc.inkompanie@dilbeek.be of 02 451 43 70) voor vrijdag 4 oktober.

Waar: in De Living – site Breugheldal (gelijkvloers)

Uur: 14u-16u

Prijs: Gratis!

Vooraf inschrijven is niet nodig.

Workshop Moswand

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

Wanneer: donderdag 24 okt

Waar: in De Living – site Breugheldal

Uur: 9u30-11u30

Prijs: € 45 (of € 22 met participatiepas)

Inschrijven (via ldc.inkompanie@dilbeek.be of 02 451 43 70) kan tot vrijdag 18 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 26 okt, 23 nov, 14 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 maandag van 10u tot 13u, telkens een ander onderwerp.

Maandag 14 okt: Starten met je smartphone/tablet

Maandag 4 nov: Leer je toestel beter kennen

Maandag 14 dec: Onderhoudstips

Waar: Bibliotheek Dilbeek

Uur: 10u – 13u

Prijs: € 5

Inschrijven via Westrand.



Nieuw! Test je spierkracht

Vanaf oktober kan je bij Autonomycs Health House gratis je spierkracht testen. Als we niets ondernemen verliezen we elk jaar wat spierkracht vanaf ons 30ste levensjaar. Blijf bewust met je spieren bezig, om zo veel langer zelfstandig en gezond te blijven. Wil je weten hoe het gesteld is met je algemene spierkracht en wat je kan doen om sterk te blijven of te worden? Ga langs bij een kinesist van Autonomycs Health House! De test duur slechts enkele minuten. Wekelijks is er mogelijkheid voor testing

Wanneer: wij voorzien wekelijks mogelijkheden voor testen

Waar: Autonomycs Health House Dilbeek (Sint-Alenalaan 3, 1700 Dilbeek)

Prijs: gratis

Meer info en inschrijving vind je op www.autonomycs.eu



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 11 & 25 okt; 8 & 22 nov; 6 & 20 dec

! Niet tijdens schoolvakanties !

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

Uur: 8u45-9u45

Prijs: inkomprijs zwembad € 3 (Dilbekenaren)

(of € 1 met participatiepas)
(cash te voorzien)

Inschrijven (via ldc.inkompanie@dilbeek.be of 02 451 43 70) kan telkens tot de woensdag voorafgaand.

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).



Wandelen

Wanneer: Wekelijks op dinsdag en donderdag

Waar: vertrek aan het onthaal – site Breugheldal

Uur: 10u – 11u

Prijs: Gratis!

Kom je de eerste keer mee wandelen? Schrijf je in via Idc.inkompanie@dilbeek.be of 02 451 43 70.

Stoelyoga

Stoelyoga is de meest laagdrempelige vorm van yoga: voor iedereen haalbaar, ongeacht leeftijd, lenigheid of conditie. We focussen op een goede en ontspannen ademhaling, en milde yogahoudingen vanop de stoel.

Wanneer: 2, 16 & 23 okt;
6, 20 & 27 nov; 4 & 18 dec

! Niet tijdens schoolvakanties !

Waar: Zaal Collegium
(Brusselstraat 259, 1702
Groot-Bijgaarden)

Uur: 13u45–14u45

Prijs: Gratis!

Kom je een eerste keer? Bedankt om in te schrijven via Idc.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 vanaf 16 september ! Niet tijdens schoolvakanties !

Waar: Sporthal Ten Gaerde (Groot-Bijgaarden)

Uur: 9u-10u

Prijs: € 50 (16 sep '24 tot en met juni '25)

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

Tafeltennis

Zin om een balletje te slaan? Dan is tafeltennis misschien wel iets voor jou. Ervaring is geen vereiste, samen met de andere recreanten maak je vooral plezier!

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

! Tijdens de schoolvakanties niet op zondag !

Waar: Caerenbergveld (Kerkhofstraat 13, 1703 Schepdaal)

Prijs: € 100 / seizoen (augustus tot en met mei) na 3x gratis proberen.

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



Ont-moeten



Vind jij het standje van lokaal dienstencentrum In Kompanie terug op de **jaarmarkt** van Dilbeek op **maandag 7 oktober**? Dan trakteren wij jou op een gratis kop warme koffie!

Casinonamiddag

Een namiddag vol spanning en plezier beleven? Kom naar onze casinonamiddag! Samen spelen we roulette, Hoger - Lager, Black Jack en Engelse Poker. Leef je samen met vrienden, burens, ... uit tijdens deze onvergetelijke namiddag vol entertainment...

Wanneer: maandag 14 okt

Waar: Inkomhal – site Breugheldal

Uur: 14u-15u30

Prijs: gratis!

Inschrijven (via

ldc.inkompanie@dilbeek.be of 02 451 43 70) kan tot de donderdag 10 oktober.

Zorgcafé 'Rouw & (levend) verlies'

Na een intensieve zorg staat je als mantelzorgverzorger vaak een dubbel verlies te wachten: afscheid van een persoon, maar ook afscheid van een manier van leven. Hier maken we kennis met de verschillende vormen van rouw. Met verlies kan je zowel tijdens als na de zorg geconfronteerd worden. Bij deze interactieve uiteenzetting kan je als mantelzorgverzorger ervaringen uitwisselen, stilstaan bij je eigen rouwproces en met behulp van enkele tips op zoek gaan naar een nieuwe zingeving.

Pieter van Steunpunt Mantelzorg en Liliana van Coponcho verwelkomen jullie om 18u met een lekkere sandwich en kop koffie.

Wanneer: dinsdag 8 okt

Waar: in De Living – site Breugheldal (gelijkvloers)

Uur: 18u-20u30

Prijs: Gratis!

Inschrijven (via

ldc.inkompanie@dilbeek.be of 02 451 43 70) kan tot vrijdag 4 oktober.



Expositie 'Kleur & Palet'

'Kleur en Palet', WZC Breugheldal & LDC In Kompanie slaan de schilders handen in elkaar! Van donderdag 17 oktober tot en met zondag 27 oktober kan je in de inkomhal van site Breugheldal de expositie van de kunstenaars van het vrij schilderatelier 'Kleur en Palet' ontdekken. Op dinsdag 22 oktober van 14u tot 16u geven verschillende kunstenaars graag extra duiding bij hun kunstwerken.

Je bent van harte welkom op de vernissage:

Wanneer: donderdag 17 okt

Waar: Inkomhal – site Breugheldal

Uur: 15u – 17u

Prijs: Gratis!

Vooraf inschrijven is niet nodig.

En daarnaast ook op de ontmoetingsnamiddag met de kunstenaars:

Wanneer: dinsdag 22 okt

Waar: Inkomhal – site Breugheldal

Uur: 14u-16u

Prijs: Gratis!

Vooraf inschrijven is niet nodig.

Lachyoga

Jean en Wiske hebben het jaren geleden ontdekt en zijn niet meer gestopt met lachen. Heel ontspannend Hahahahallemaal welkom!

Lesgevers: Jean en Wiske

Wanneer: vrijdag 11 okt, 8 nov, 6 dec

Waar: in De Living – site Breugheldal (gelijkvloers)

Uur: 13u30-14u45

Prijs: € 5

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

Kerstmarkt

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

Wanneer: woensdag 18 dec

Waar: site Breugheldal – Inkomhal

Uur: 15u-18u

Vooraf inschrijven is niet nodig.

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

Kerstoptreden 'De Kluivers'

Eindelijk nog eens dansen! Het lokaal dienstencentrum trakteert de Dilbeek Plussers op een fantastisch optreden van 'De Kluivers': het trio, bestaande uit een accordeonist, drummer en zanger, speelt de pannen van het dak met "errekies van vroeger".

Wanneer: donderdag 19 dec

Waar: Buurtrestaurant Nieuwenbos – Bosstraat 84 – 1702 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 28 nov

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

Uur: 14u-15u30

Prijs: Gratis!

Vooraf inschrijven is niet nodig.

Wanneer: donderdag 14 nov & 12 dec

Waar: Cafeteria – Site Breugheldal (Itterbeek)

Uur: 14u-15u30

Prijs: Gratis!

Vooraf inschrijven is niet nodig.

Wiezenclub

Hou je van wiezen maar ontbreekt de kompanie om mee te spelen? Sluit aan bij onze wiezenclub, waar je kan vragen, meegaan of solo slim spelen!

Wanneer: woensdag 2 & 16 okt, 27 nov, 11 dec

Waar: Cafeteria Breugheldal

Uur: 14u-16u

Prijs: gratis!

Vooraf inschrijven is niet nodig.



Op grootvaders wijze: koken met Jean

Als koken je passie is, dan wil je dat delen. Dat is ook hoe hobbykok Jean Lichtert erover denkt. Stoofvlees, vol-au-vent, mosselen, bearnaisesaus, ... de echte Belgische keuken, zonder al te veel tierlantijntjes, da's wat de pot schaft! Samen leren, samen snijden, samen bakken, samen eten,... ja ook samen de

afwas doen. Dit wil je niet missen!

Wanneer: dinsdag 15 & 29 okt, 12 & 26 nov, 10 dec

Waar: in De Living – site Breugheldal (gelijkvloers)

Uur: 16u-19u

Prijs: €15 per sessie (of € 8 per sessie met de participatiepas)

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

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:

- Wekelijks op dinsdag (Buurtrestaurant – Welzijnscampus Nieuwenbos – Groot-Bijgaarden)
- Wekelijks op donderdag (site Breugheldal – Itterbeek)

Uur: 14u-16u

Prijs: gratis

Vooraf inschrijven is niet nodig.

Café Combinne

Café Combinne is een praatcafé waar Nederlandstaligen en mensen met een beperkte kennis van het Nederlands in gesprek gaan en elkaar in een open en gezellige sfeer ontmoeten, onder de fijne begeleiding van vrijwilliger Rita. Soms worden er samen spelletjes gespeeld, komt er een gastspreker of wordt er samen iets lekkers klaargemaakt.

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

Wanneer: wekelijks
op donderdag

Uur: 19u30 – 22u30

Locatie: in De Living – site
Breugheldal (gelijkvloers)

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

Spel & Ontmoeting

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

Wanneer: woensdag 2 okt (knutselen thema herfst), 16 okt (lego), 6 nov (knutselen sint), 20 nov (voorleesweek), 4 dec (puzzelen), 18 dec (knutselen thema kerst)

Waar: Welzijns-campus
Nieuwenbos – Groot-Bijgaarden

Uur: 14u30–16u

Vooraf inschrijven is niet nodig.





ABBA Gold

ABBA Gold is de meest succesvolle ABBA-show van dit moment. Niet alleen klinken ze als de echte ABBA, maar ook het podium, de kostuums en de choreografie lijken erg op de voormalige band. ABBA Gold brengt de popglamour van ABBA, met aanstekelijke deuntjes en onvergetelijke megahits, zoals 'Waterloo', 'Mamma Mia', 'Dancing Queen' of 'The Winner Takes It All'

Wanneer: woensdag 16 okt

Waar: Westrand - theaterzaal

Uur: 20u30-23u

Prijs: €39

Inschrijven vooraf verplicht via www.westrand.be

Bloemlezing – Stef Bos

Stef Bos – 's werelds bekendste Nedervlaming – keert terug naar Dilbeek! Met Bloemlezing vertaalt hij zijn breed oeuvre in een intieme voorstelling. Solo. Anderhalf uur neemt hij het publiek op sleeptouw, op een emotionele wandeling door de afgelopen decennia.

Wanneer: zondag 24 nov

Waar: Westrand - theaterzaal

Uur: 20u30

Prijs: €10 - €22

Sinterklaas in Winterwonderland

Naar goede gewoonte komt Sinterklaas ook dit jaar de senioren van Dilbeek groeten met een resem eregasten om het podium te delen. Jelle Cleymans en Sam Verhoeven serveren vrolijkheid met bekende klassiekers, van Wim Sonneveld tot Bobbejaan. Connie Neefs en Hannelore – moeder en dochter –, Jan Wuytens, Micha Mara, ballet showcase vervolledigen de affiche.

Wanneer: dinsdag 3 en donderdag 5 dec

Waar: Westrand - theaterzaal

Uur: 14u-17u

Prijs: €20



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

DIENSTEN

Warme maaltijden

Geniet van een verse warme maaltijd in de cafetaria van het LDC op de site van Breugheldal.

Tarief

€ 8,29 per maaltijd (soep, hoofdgerecht, dessert en 1 drankje (water/tafelbier).

Bestellen

U kan bestellen ten laatste tot 12u30 de werkdag voordien.

Menu

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

Ook croques uit het vuistje beschikbaar (zonder reservatie).

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



Vervoerdienst - MMC

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

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

Tarief

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

Ritje aanvragen

Je schrijft je eerst in via Team Ouderenwelzijn.

Minimum 3 werkdagen vooraf mail of bel je naar de vervoerdienst (bereikbaar op werkdagen tussen 10u-12u). Meer info via Team Ouderenwelzijn (ouderenwelzijn@dilbeek.be of 02 451 43 70).

Was- en droogsalon

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

Tarief

Wasbeurt: € 4,30

Drogen: € 1,10

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

Pedicure en manicure

Mooi gelakte en verzorgde nagels aan democratische prijzen?

Contacteer

- Donderdagnamiddag:
Miranda Simon
0477 63 22 65
- Vrijdag: An De Maeyer
0495 27 77 24 of
de.maeyer.an@telenet.be

In samenspraak wordt een afspraak vastgelegd!

Kapsalon & gezichtsepilatie

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

Afspraak maken?

- Dinsdag, Donderdag en Vrijdagnamiddag (14u-17u) :
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 digihelper Jean-Claude maakt 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

De herfst is in het land! Lange boswandelingen, dwarrelende blaadjes, en natuurlijk... af en toe eens een regenbui! Deze apps maken van de herfst een nog fijnere periode!



Leafsnap

Een boswandeling in de herfst is wonderbaarlijk mooi. Benieuwd welke bijzondere bladeren je allemaal op de grond kan vinden? Maak er een foto van met de app Leafsnap en je weet direct van welke boom het afkomstig is. Zo leer je tijdens het wandelen allerlei leuke weetjes!



Buitenradar

Hoewel we in ons land elke dag van het jaar een fikse bui mogen verwachten, is de herfst toch vooral een nat seizoen. Het is moeilijk om een wispelturig buitje te voorspellen door enkel naar de lucht te kijken. Met de app Buitenradar weet je perfect wanneer een bui over je pad zal trekken. Handig!



Cookmate

Bewaar al je favoriete recepten op één plek! COOKmate is een receptenbeheerder met zoek- en importfuncties. Bouw je eigen receptendatabase door recepten op internet te verzamelen en de importfuncties te gebruiken, zo ben je nooit meer een recept kwijt! Voor jou en je eigen kookkunst!

UITGELICHT

Digihulp door digihelpers in het digipunt

Heb je een vraag over het gebruik van je computer, laptop, tablet, smartphone, het internet, ...? Met deze (digitale) vragen kan je terecht bij onze digihelpers!

Digihelper

Een digihelper is een vrijwilliger die je helpt met basisvragen over het gebruik van je computer, tablet, smartphone of internet, Een digihelper heeft geen IT-diploma, maar heeft wel een goede kennis van computers en internet.

Waarmee kan een digihelper je zoal helpen?

- een mail versturen, een bijlage toevoegen aan een mail
- het installeren van een app (itsme, whatsapp, QR code scanner,...)
- een login of een veilig wachtwoord aanmaken
- online een afspraak maken
- phishing herkennen

Digipunt

Een digipunt is een plaats waar je als burger met om het even welke digitale hulpvraag terecht kan voor hulp, advies en ondersteuning. In een digipunt kan je ook gebruik maken van een computer. In de gemeente Dilbeek kan dit op 2 locaties:

LDC In Kompanie – in ‘De Living’

- Je kan er tijdens de openingsuren vrij gebruik maken van een openbare computer en printer
- Op afspraak kan je ondersteuning krijgen van onze digihelper

Welzijns-campus Nieuwenbos – buurtrestaurant

- Je kan er tijdens de openingsuren vrij gebruik maken van een openbare computer en printer
- Op afspraak kan je ondersteuning krijgen van onze digihelpers

Een afspraak maken met onze digihelper? Kom langs, bel naar 02 451 43 70 of mail naar ldc.inkompanie@dilbeek.be.

GEZOND-TIJD

1-10 oktober: 'Samen veerkrachtig!'

In 2024 en 2025 staat de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid in het teken van 'omgaan met moeilijke perioden'. Maar, wat zijn dat nu 'moeilijke perioden'? En wat kan je er aan doen?

Met 'moeilijke perioden' bedoelt men:

- moeilijke momenten (beperkt in tijd, zoals bv. een dipje, een slechte dag, kleine levensgebeurtenissen ...);
- langdurige perioden waarbij iemand het een lange(re) tijd psychisch moeilijk heeft (bv. psychische kwetsbaarheid en klachten, grote en ingrijpende levensgebeurtenissen ...).



Op sommige dagen vallen alle puzzelstukjes in elkaar en lijkt alles 'te kloppen'. Heerlijk! Op andere dagen lijken diezelfde puzzelstukjes maar niet in elkaar te passen. Dat brengt vaak vervelende gevoelens en gedachten met zich mee.

Aangezien we niet om deze moeilijke momenten en perioden heen kunnen, is het belangrijk dat we leren hoe we ermee kunnen omgaan. Dit is noodzakelijk. Want als moeilijke momenten zich opstapelen of te lang duren, raakt de balans tussen draagkracht en draaglast verstoord. Gelukkig zijn er vaardigheden die ervoor zorgen dat je niet volledig onderuitgaat.

Dat kan door in te zetten op drie basiscompetenties:

- emotie en stressregulatie;
- flexibiliteit;
- leren omgaan met tegenslagen.

Kom er meer over te weten tijdens onze infosessie 'Geluk zit in een klein driehoekje' op dinsdag 8 oktober van 8u30-12u.



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