

2024

JUL
AUG
SEP

Lokaal dienstencentrum



In Kompanie
is feestvieren leuker

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

Zomerkriebels

De voorbije maanden was het meer herfst dan lente, maar in de weersvoorspellingen voor de komende maanden ziet het ernaar uit dat de zomer dan alsnog door zal komen. Heerlijk toch, de zomerse vitamientjes waar alles in bloei staat, mensen blijgezind de dag beginnen, spontane burenbabbels die ontstaan op de trottoir, spelende kinderen in de straat, ... hoe dan ook: de zomerzon geeft ons energie! Pak die vast en doe er iets mee. Misschien wel een petanquewedstrijdje of een extra ijsje in de cafetaria? Misschien wel een boeketje gaan maken in onze Living of een filmpje meepikken in de Westrand? Laat dit boekje je zomerkriebels stimuleren, wij ontvangen je van harte!

Zonnige groetjes,

Inge en Nele

Deskundigen Team Ouderenwelzijn



LDC NIEUWS



Vanaf juli nemen we na een jarenlange inzet als medewerker in de cafetaria van Breugheldal afscheid van Alice Liénard. We willen Alice enorm hard bedanken voor de fijne tijd die ze onze bezoekers bezorgde in de cafetaria. Haar geweldige lach zal ons nog lang bijblijven!

We verwelkomen tegelijkertijd Faisal Rizvi, die Alice zal vervangen. Samen met Max zal Faisal jullie voortaan van dienst zijn in de cafetaria, samen met onze vrijwilligers.

TERUGBLIK



Beweegmarkt - 6 juni



Buurtfeest - 31 mei



Brillenbus - 22 april



Dag van de Dillbekaar - 1 juni

IN DE KIJKER



Een hart voor vrijwilligerswerk, dat heeft Mark Daems! En 'hart', dat mag je letterlijk nemen: als vrijwilliger van het Rode Kruis Dilbeek heeft hij ongetwijfeld al heel wat mensenlevens gered... Naar aanleiding van de 'Week van het hart' in de laatste week van september, zetten we dan ook graag deze vrijwilliger in de kijker!

Wie ben je?

Hoi, ik ben Mark Daems. Ik ben afkomstig uit het Hageland, maar woon sinds 2000 in het centrum van Dilbeek, samen met mijn echtgenote en 3 kinderen. Beroepsmatig schrijf ik software voor een verzekeraar in Brussel als consultant voor een grote ICT-dienstverlener in het Pajottenland.

Voor welke organisatie(s) engageer jij je?

Ik engageer me als vrijwilliger in de eerste plaats voor Rode Kruis Dilbeek, waar ik ondertussen ruim 20 jaar de afdelingsverantwoordelijke ben voor de 'Hulpdienst'. Deze dienst houdt zich voornamelijk bezig met de organisatie van preventieve hulpposten op allerlei evenementen in onze gemeente. Je komt ons tegen op de iets grotere feestjes zoals de Dag van de Dilbekenaar, het Vijverfestival, maar ook op atletiekwedstrijden of privé feesten in eventlocaties op ons grondgebied.

Daarnaast worden we soms in steun gevraagd bij buurafdelingen of grotere preventieve diensten binnen onze provincie (bijvoorbeeld op Rock Werchter, waar meer dan 1200 shiften ingevuld worden verspreid over 5 dagen) of daarbuiten. Maar we mogen niet vergeten dat we deze preventieve acties vooral uitvoeren om zo goed mogelijk voorbereid te zijn bij rampen of (hopelijk nooit) oorlogsomstandigheden, want daar ligt de basis van onze

organisatie. Buiten het Rode Kruis ben ik actief als muzikant/helper bij Concertband Pede, als jog-begeleider bij Dilbeek Atletiek Club en sinds kort als coach bij Coderdojo Dilbeek.

Wat motiveert je om dit te blijven doen?

Er speelt een hele waaier aan zaken mee! In de eerste plaats is het 'vrijwilligen' me met de paplepel ingegoten. Als je vader gratis en voor niets veel vrije tijd steekt in de werking van de plaatselijke fanfare dan wordt zoiets wel de normaalste zaak in de wereld.

Daarnaast is er natuurlijk de interactie met anderen die dit ook belangrijk en fijn vinden. En wat is er fijner dan 's avonds of in het holst van de nacht moe maar voldaan in je bed te kruipen, wetend dat je iemand geholpen hebt of er tenminste was voor als het mis zou gaan? Gewoon omdat je het kan. Nooit omdat iemand zegt dat het moet. En dan zijn er natuurlijk nog die momenten waarop je van iemands gezicht kan aflezen dat hij/zij blij is dat je er was. Of wanneer je achteraf nog een dankbriefje doorgestuurd krijgt van iemand die geholpen werd.



Wat is jou bijgebleven?

Weinigen denken bij 'soldatenkost' meteen 'joepiel'. Maar in de kazerne van Peutie was er bij de aanslag in Zaventem in no time een degelijke maaltijd beschikbaar voor de vele onverwachte medewerkers die ineens gevoed moesten worden.

Wat we tijdens evenementen het vaakst tegenkomen? Zeker geen vraag om iets tegen de hoofdpijn. Wel: 'waar zijn de toiletten?'. Fijn om te zien: de zalige gelaatsuitdrukking op

het gezicht van een uitgeputte vrijwilliger wanneer hij tijdens een lange shift een nekmassage krijgt van een collega.

Wil jij ook anderen (en jezelf) kunnen helpen in nood?

Volg onze workshop E.H.B.O. op donderdag 3 oktober van 13u30 tot 16u30. Meer info bij 'activiteiten'!

ACTU-DEEL

GEMEENTERAADSVERKIEZINGEN 2024 – IEDERS STEM TELT!

Op zondag 13 oktober mogen we nog een keer naar de stembus trekken! En elke stem is zo belangrijk, zodat je mee het beleid kan bepalen in je eigen gemeente!

Stemrecht in plaats van stemplicht!

Op zondag 13 oktober is er voor het eerst stemrecht voor de gemeentelijke en provinciale verkiezingen. Je kan dan vrij kiezen of je naar het stembureau gaat of niet. Toch zal het van belang zijn om jouw stem te laten horen.

Geraak je niet aan het stembureau? Laat het ons weten!

Wil je graag gaan stemmen maar geraak je niet zelf tot aan het stembureau en heb je niemand die jou wil begeleiden? Laat het ons weten, wij vinden een stem-buddy voor jou!

Wil jij graag iemands 'stembuddy' worden en een buur naar het stembureau vervoeren? Laat het ons weten via 02 451 43 70 of Idc.inkompanie@dilbeek.be!

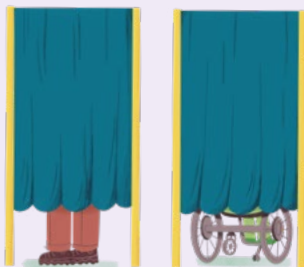
Wat als je niet kan gaan stemmen?

Je kan aan iemand een volmacht geven om in jouw plaats te gaan stemmen. Die hoeft niet noodzakelijk verwant te zijn. Dit doe je via een volmachtformulier. Op www.dilbeek.be/verkiezingen vind je alvast meer informatie.

Meer info over de verkiezingen?

Seniorennet vzw organiseert een politiek debat rond thema's die senioren aanbelangen. Dit gaat door op **maandag 23 september van 14u tot 16u30** in de gemeenschapslokalen in Pede.

Meer informatie en inschrijving op www.seniorennetdilbeek.be.



Het lokaal dienstencentrum organiseert op donderdag 26 september i.s.m. Avansa Halle-Vilvoorde 'Op 1 uur wijzer: Hoe proberen politici jou te overtuigen?'. Daarnaast

organiseert Ligo vanaf 6 september i.s.m. buurtwerk Reinaertwijk 'Ieders stem telt' voor kortopgeleide volwassenen. Lees er meer over onder de rubriek 'activiteiten'!

1-10 OKTOBER 2024: 'SAMEN VEERKRACHTIG!'

Elk jaar, van 1 tot 10 oktober, zetten we het belang van een goede geestelijke gezondheid in de kijker, om zo het 'goed in je vel zitten' maar ook 'psychische kwetsbaarheid' bespreekbaar te maken.

Heb je ook al gemerkt dat we meestal pas over mentale gezondheid spreken als het niet goed gaat? Daarom is het belangrijk én nodig om te werken aan geestelijke gezondheid nog vóór er zich problemen stellen. En dat doen we tijdens deze 10-daagse in oktober! Zin om met je partner, een vriend, goede buur, ... in gesprek



te gaan maar weet je niet goed hoe? Gebruik deze vragen als leidraad:

- Waar word jij gelukkig van?
- Uit wat haal jij kracht?
- Hoe kan ik weten of je een luisterend oor of hulp nodig hebt?
- Hoe kan ik jou ondersteunen op een moeilijke dag?

Noteer alvast dinsdag 8 oktober in je agenda: dan organiseren we een infosessie 'Geluk zit in een klein driehoekje'!

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'.

Ieders stem telt

Op één uur wijzer! Hoe proberen politici jou te overtuigen?

i.s.m. Avansa Halle-Vilvoorde

Het concept van 'Op één uur wijzer' is eenvoudig: we starten elke bijeenkomst met een kort en toegankelijk videocollege van de Universiteit van Vlaanderen. Nadien krijg je de kans om al jouw vragen te stellen aan een expert ter plaatse. Op wie heb jij gestemd tijdens de vorige verkiezingen? Waarom? Was het de ideologie waarin je je kon vinden? Of eerder de persoonlijkheid van de politicus/politica? Expert politieke communicatie Peter Van Aelst (UAntwerpen) vertelt over

de verschillende strategieën die politici aanwenden om jouw stem te winnen.

Wanneer: donderdag 26 sep

Waar: Site Breugheldal (vergaderzaal +1)

Uur: 14u-16u

Prijs: Gratis!

Voraf inschrijven is niet verplicht maar kan via www.avansa-hallevilvoorde.be/r/7026 (of via ldc.inkompanie@dilbeek.be of 02 451 43 70) tot woensdag 25 sep.

Vorming 'Ieders stem telt'

i.s.m. Ligo en Buurtwerk Reinaertwijk
Wat heeft politiek te maken met je leven van elke dag? Wie beslist in jouw gemeente? Informeer je in deze 5-delige vorming over de verkiezingen die eraan komen!

Wanneer: 5 lessen vanaf vrijdag 6 sep (tem 11 okt)

Waar: Buurtlokaal Reinaertwijk (Reinaertstraat 49 - 1702 Groot-Bijgaarden)

Uur: 9u30-12u30

Prijs: Gratis!

Deze opleiding is bedoeld voor kortopgeleide volwassenen. Info- & inschrijvingsmoment dinsdag 27 aug (10u-12u) in het buurtlokaal.



Workshop 'Natuurlijke schoonmaakproducten'

Je kranen doen blinken met citroen, je gootsteen ontstoppen met soda, ... Natuurvriendelijke schoonmaakproducten zijn ideaal om je woning schoon te maken en te onderhouden. Vaak heb je al veel van de gebruikte ingrediënten in je kast staan of vind je ze makkelijk in de winkel. Voor een fractie van de kost van gangbare producten maken we op basis van natuurlijke een milieuvriendelijk alternatief voor milieuonvriendelijke en vaak dure producten.

Lesgever: Eva Engels van Bijgekruid

Wanneer: vrijdag 20 sep

Waar: in De Living – site Breugheldal (gelijkvloers)

Uur: 10u-12u

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

Inschrijven (via ldc.inkompanie@dilbeek.be of 02 451 43 70) kan tot vrijdag 13 september.



Workshop haken

We haken een mooie bloem.

De basissteken worden aangeleerd, ervaring is dus niet nodig!

Lesgevers: Anita Desmedt en Rosalinda Similon

Wanneer: dinsdag 24 sep

Waar: in De Living – site Breugheldal (gelijkvloers)

Uur: 10u – 12u

Prijs: gratis!

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

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 9 jul & 10 sep

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: tweewekelijks op maandag 8 & 22 jul; 5 & 19 aug; 2, 16 & 30 sep

Waar: in De Living – site Breugheldal (gelijkvloers)

Uur: 14u-16u

Prijs: Gratis!

Vooraf inschrijven is niet nodig.

Leren leren



Infosessie 'Opfrissing verkeersreglement' i.s.m. Politie Dilbeek

De wegcode staat niet stil. Elk jaar komen er nieuwe geboden en verboden bij. Wat mag en wat mag niet op de openbare weg? De politie van Dilbeek geeft een opfrissing over de wegcode, zodat jij weer helemaal mee bent in het verkeer. Heb je specifieke vragen over verkeerssituaties in Dilbeek? Stel ze zeker tijdens deze infosessie!

Wanneer: Donderdag 19 sep

Waar: Welzijnscampus Nieuwenbos (1ste verdieping)

Uur: 13u30-15u30

Prijs: gratis!

Inschrijven (via Idc.inkompanie@dilbeek.be of 02 451 43 70) voor dinsdag 17 september.

Workshop 'E.H.B.O. voor senioren'

i.s.m. Rode Kruis Dilbeek, PajoZorg & Laerdal

Soms kan snel handelen levens redden! Tijdens deze workshop leer je 'huis-tuin- en keuken'-



E.H.B.O. Maar ook hoe een AED-toestel te gebruiken en basisprincipes van reanimeren.

Wanneer: Donderdag 3 okt

Waar: site Breugheldal
(Vergaderzaal – 1ste verdieping)

Uur: 13u30–16u30

Prijs: Gratis!

Inschrijven (via Idc.inkompanie@dilbeek.be of 02 451 43 70) voor donderdag 26 september.

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 21 sep

Waar: Bibliotheek Wolfspuiten

Uur: 10u – 12u

Prijs: Gratis!

Vooraf inschrijven is niet nodig.

Sportelen



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 13 & 27 sep

! 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)

Inschrijven (via Idc.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 ldc.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: 18 & 25 sep

! 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 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 beweessessie, 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 9 oktober ! Niet tijdens schoolvakanties !

Waar: Sporthal Ten Gaerde (Groot-Bijgaarden)

Uur: 9u-10u

Prijs: € 50 (oktober '23 tot en met juni '24)

Bestel je ticket via deze link: <https://tickets.dilbeek.be/nl/buyingflow/tickets/18075/39735/> of bel 02 451 69 15 om je plekje te reserveren.

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



Hopcafé 'Misverstand'

De Familiegroep Dementie slaat de deuren van het Hopcafé open! Iedereen is van harte welkom voor een drankje, een dessertje of een heerlijk nostalgische 'boterham met plattekaas'. De bediening wordt verzorgd door mensen met dementie en hun mantelzorgers, in ware... 'Restaurant Misverstand'-stijl.

Wanneer: zondag 11 aug

Waar: Huisje Mostinckx

Uur: 14u – 17u

Vooraf inschrijven is niet nodig.

Mosselstijf

Heerlijke mosselen en fijne *kompanie*; wat wil een mens nog meer? Kom op woensdag 4 september van deze heerlijke menu genieten in de cafetaria van site Breugheldal!

Wanneer: woensdag 4 september

Waar: Cafetaria Breugheldal (Itterbeeksebaan 208, 1701 Itterbeek)

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

Prijs: € 22 (inclusief soep, plat water en een koffie). Betaling enkel cash of via bancontact

Inschrijven voor vrijdag 23 aug (kan via

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

Bingonamiddag

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



Wanneer: donderdag 18 jul & 22 aug

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

Uur: 14u-15u30

Prijs: Gratis!

Vooraf inschrijven is niet nodig.

Wanneer: donderdag 4 juli,
8 aug & 12 sep

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: do 18 jul, 1 & 29 aug, 26 sep

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: 24 sep

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 - Welzijns-campus 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: Site Breugheldal – in de living (gelijkvloers)

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

Lachyoga

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

Lesgevers: Jean en Wiske

Wanneer: vrijdag 6 sep

Waar: Site Breugheldal – de living (gelijkvloers)

Uur: 13u30-14u45

Prijs: € 5

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



Uit Stappen: Woonwijkenwandeling

Verken samen met gidsen Jean-Pierre en Jan de Nieuwenboswijk en ontdek een historische buurt die werd opgericht om de woningnood na de Tweede Wereldoorlog aan te pakken. Tussen 1949 en 1952 werden hier diverse woningtypen gebouwd, waaronder vrijstaande en gekoppelde woningen, en charmante "tiroliens". Andere wijken volgden, zoals de Saviowijk met het Renbaanpark. Een wandeling vol verrassingen! Na de wandeling kan je napraten en iets drinken bij "Broeder Jan", het restaurant van de Parkredisentie Wivina.

Wanneer: zondag 15 sep

Waar: verzamelen aan de ingang van de Wivina-abdij (Hendrik Placestraat 43)

Uur + afstand:

14u, +- 2 uur, +- 5km

Prijs: €3

Inschrijven vooraf verplicht
[via www.westrand.be](http://www.westrand.be)



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

La vie & L'amour: Chris Lomme & Mathias Vergels

Een paar jaar geleden ontmoetten Chris Lomme en Mathias Vergels elkaar op de filmset. Mathias, de aanstormende jonge acteur met een schitterende toekomst voor zich. Chris Lomme, de eeuwig jonge actrice met ruim zestig jaar ervaring op de planken. Mathias viel meteen voor haar ongeremde vitaliteit, Chris voor zijn ontwapenende jeugdigheid. In deze muzikale voorstelling spelen ze met de grenzen van ruimte en tijd en leren ze elkaar telkens opnieuw kennen. Mathias en zijn muzikanten spelen de songs als bladzijden uit het rijk gevulde dagboek van Chris Lomme.

Wanneer: zaterdag 21 sep

Waar: Westrand (theaterzaal)

Uur: 20u30

Prijs: €22

Tickets beschikbaar via
www.westrand.be

Filmvertoning Human Forever – Jonathan De Jong & Teun Toebes



Teun en Jonathan maken een reis rond de wereld om te onderzoeken hoe er in andere landen wordt omgegaan met dementie en wat we van elkaar kunnen leren. 'Human Forever' is een inspirerende en ontroerende film die ons uitdaagt om anders te kijken naar dementie en, bovenal, oproept tot liefde voor de medemens!

Voor de Werelddag Dementie vieren we het leven met deze prachtige documentaire. Een inleiding en nabespreking wordt voorzien door Expertisecentrum Dementie MEMO.

Wanneer: dinsdag 24 september

Waar: C.C. Westrand
(theaterzaal)

Uur: 14u – 16u, 20u – 22u

Prijs: € 7 (of € 1.40 met participatiepas)

Tickets beschikbaar via
www.westrand.be

Save the date najaar 2024:

- **Zondag 1 september:** Gordel
- **Maandag 7 oktober:** Jaarmarkt Dilbeek
- **Zaterdag 19 oktober:** Kijkdag LDC In Kompanie & Assistentiewoningen Breugheldal
- **Vrijdag 18 tot zondag 27 oktober:** Dilbeekse Seniorenweek
- **Zaterdag 2 tot zondag 10 november:** Digitale Week
- **Maandag 18 tot zondag 24 november:** Nationale Ouderenweek

DIENSTEN

Warme maaltijden

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

Tarief

€ 7,99 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.

NIEUW ! 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 betaalt 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).

Was- en droogsalon

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

Tarief

Wasbeurt: € 4,15

Drogen: € 1,05

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

Eindelijk zomer! Dat betekent mooi weer, uitstapjes maken, een ijsje eten, maar ook: reizen! Wij laten je kennismaken met drie interessante apps die het je wat eenvoudiger maken om op avontuur te gaan.



Momondo

Momondo is een app waarin je onder andere de prijs van verschillende vliegtuigtickets, huurauto's en hotels kan vergelijken met elkaar. Ze tonen je de actuele prijzen en jij kan nadien zelf kiezen welke optie je het interessantst vindt.



Makkelijk Valuta omrekenen

Weet je niet hoeveel je geld waard is in een ander land of wil je nakijken hoeveel iets kost omgezet naar euro's? Gebruik deze app waarin je 200 verschillende valuta's hebt. Je kan ook je persoonlijke valutalist samenstellen zodat je de jou belangrijkste valuta in een oogopslag beschikbaar hebt.



DeepL

DeepL Translate is de ideale app wanneer je teksten, gesprekken, afbeeldingen of bestanden wilt vertalen. Miljoenen mensen gebruiken DeepL elke dag om zonder taalbarrières met elkaar te communiceren in meer dan 30 verschillende talen.

UITGELICHT

Schoonmaakhulp aan huis versus gezinszorg: wat is het verschil?

Schoonmaakhulp aan huis (poetsdienst)

Heb je het soms wat moeilijk om bepaalde taken in het huishouden nog zelf te doen? Dan zal een opgeleide huishoudhulp je met veel plezier wat werk uit handen nemen. Eens dweilen, bedden verschonen, stof afnemen, stofzuigen, Het is hen niet te veel. Je betaalt niet rechtstreeks aan de huishoudhulp zelf maar via dienstencheques aan het bureau waaraan zij verbonden zijn. De dienstencheques kan je online bestellen. Heb je moeilijkheden om deze aan te vragen? Aarzel dan zeker niet om langs te komen bij een welzijnspunt.

Gezinszorg

Iedereen wil toch liefst zo lang als het kan zo comfortabel mogelijk thuis blijven wonen. Dus waarom je geen handje laten helpen door een gezinsmedewerker? Zij



komen bij je thuis om te helpen met verschillende huishoudelijke taken, zoals samen eten maken, boodschappen of de afwas doen, maar ze zijn er ook voor administratieve hulp of gewoon een fijne babbel. Vergis je niet, deze dienst is geen schoonmaakhulp. Je kiest zelf hoe vaak of wanneer deze mensen langskomen. De prijs die je betaalt voor de gezinszorg is afhankelijk van je inkomen. Deze is ook lager als je een verhoogde tegemoetkoming hebt.

Wil je graag meer weten over deze diensten? Contacteer Team Ouderenwelzijn voor meer uitleg en/of een lijst van de aanbieders in de regio van Dilbeek.

GEZOND-TIJD

Warme dagen – Zorg dragen!

*Eindelijk die heerlijke zomer,
zon, ... Dat is puur genieten,
maar ook... waakzaam zijn voor
zonnebrand of een hitteslag! Met
deze tips kom je veilig de zomer
door!*

Hoe afkoelen bij warm weer?

- Kledij: draag een hoofddekseel en lichte, loszittende en lichtgekleurde kledij, eventueel ook een zonnebril
- Zoek koele en schaduwrijke plekken op en bewaar je inspanningen voor vroeg 's ochtends of laat 's avonds. Je bent steeds welkom in het lokaal dienstencentrum!
- Koel je lichaam af: neem een lauwe douche, voetbad of leg een frisse handdoek in je nek.
- Hou je algemene gezondheidstoestand goed in het oog: bloeddruk, vermoeidheid, ...



Beschermen tegen de zon

- Als de zon schijnt (vanaf UV-index 3) bescherm je jezelf en anderen dan door:
- schaduw op te zoeken. Vermijd langdurige blootstelling aan de zon, zeker tijdens het middaguur wanneer de zon het sterkst is.
- een hoofddekseel te dragen en dekkende, lichte kledij.
- een zonnebril te voorzien voor de bescherming van je ogen.
- de huid regelmatig in te smeren met zonnecrème (factor 50).
- je huid te kennen! Ben je van nature gevoelig voor de zon? Neem dan zeker de nodige voorzorgsmaatregelen.
- nooit iemand achter te laten in de auto.

Drinken en eten bij warm weer

- Drink meer water dan gewoonlijk: min. 1.5 liter
- Drink regelmatig en voor je dorst hebt. Is je urine donker? Dan drink je te weinig.
- Vermijd alcohol en gesuikerde dranken.
- Eet lichte maaltijden die makkelijk te verteren zijn, dat vraagt minder energie van je lichaam.
- Eet voldoende groenten en fruit: dit zijn extra vitaminen voor je lichaam.

Zorg voor elkaar!

Naast zorgen voor jezelf, is het belangrijk om ook te zorgen voor elkaar! Ga op warme dagen regelmatig langs bij je buur, of de vriend die alleen is. Neem een verkoelend drankje mee en maak er samen een fijn moment van. Merk je dat deze persoon symptomen van dehydratie of een hiteslag heeft? Aarzel niet om contact op te nemen met familieleden, de huisarts, verpleging, ...

Halt2Diabetes

Diabetes is een chronische aandoening waarbij je bloedsuikergehalte te hoog is. Het verhoogt je risico op een hartinfarct, trombose, nier- en oogproblemen, zeker als de aandoening pas laattijdig ontdekt wordt. Als je er vroeg bij bent en goed behandelt kun je deze problemen voorkomen.

1 op 10
heeft
diabetes

1 op 3
weet dat
zelfs niet

- Roken: 40% meer kans op diabetes.
- Overgewicht

En aan veel van deze factoren kan je zélf iets veranderen! Vraag advies aan je huisarts en halveer je risico.

Wil je weten hoe hoog jouw kans op diabetes is? Vul de test in en kom zo jouw risicoscore te weten:
www.gezondheidskompas.be

Welke factoren spelen mee bij Diabetes type 2?

- Je leeftijd: al vanaf je 40e neemt het risico toe.
- Je familiale voorgeschiedenis: als je ouders, broers of zussen diabetes type 2 hebben, is de kans groter dat je het ook hebt.
- Onvoldoende bewegen en te veel stilzitten verhoogt het risico tot wel 60%.
- Ongezonde voeding en onregelmatig eten

Geen paniek als je oranje of rood scoort. Ga hierover in gesprek met je huisarts voor het juiste advies.

Bij een verhoogd risico én op doorverwijzing van je huisarts kan je deelnemen aan gratis groepsessies in Dilbeek rond gezonde voeding onder begeleiding van een diëtist.



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