

# 2025

JAN  
FEB  
MAA

## Lokaal dienstencentrum



*In Kompanie*  
is het altijd bingo!

VU: Willy Segers - Gemeenteplein 1 - 1700 Dilbeek

DILBEEK PLUS

**Dilbeek**  
LDC In Kompanie

# 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](mailto:ldc.inkompanie@dilbeek.be)

02 451 43 70

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

Volg ons op facebook:

 LDC Dilbeek

# VOORWOORD

Liefste Dilbeek Plusser,

'Moge het komende jaar 2025 gevuld zijn met positieve veranderingen, nieuwe kansen en eindeloze mogelijkheden!'

Dat is waar we bij LDC In Kompanie voor gaan dit jaar. Met een nieuw bestuur, komen ook veranderingen én nieuwe goede voornemens! Wij kijken er samen met ons nieuwe bestuur naar uit om verder te bouwen aan een Dilbeek waar elke Dilbeek Plusser zich goed voelt...

We bieden jullie nieuwe kansen en eindeloze (tussen haakjes) mogelijkheden voor ontspanning, beweging, creativiteit, cultuur & ontmoeting.

Zo kan je deelnemen aan Zumba voor 65+ers, je eigen likeur of siroop leren maken, je smartphone beter leren kennen tijdens de driedelige basiscursus, info inwinnen over erfrecht of te weten komen hoe je slim kan besparen.

Hopelijk tot binnenkort!

Uw kapoenen,  
**Inge en Nele**

Deskundigen Team Ouderenwelzijn



## INHOUDSTAFEL

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

### Save the date!

#### Meireizen

**20 & 22 mei 2025**

De meireizen zijn nog in de maak! Noteer alvast dinsdag 20 mei en donderdag 22 mei in je agenda.

> zie pagina 16 voor meer info

#### Lentereis

**zaterdag 7 juni 2025**

In 2025 organiseren we i.s.m. Samana een busreis voor mensen die minder goed te been zijn. Meer info volgt

# TERUGBLIK

Kerstmarkt  
LDC In Kompanie -  
18/12/2024



# TERUGBLIK

Kijkdag – 19 oktober



Workshop schoonmaakproducten –  
20 september



Opening digipunt – 4 november



## IN DE KIJKER



*Francine*

Francine Van Beveren (73 jaar) is een bezige bij! Ze houdt van wandelen en lezen, en combineert deze interesses in haar vrijwilligerswerk. Zo kan je haar wekelijks terugvinden in de bibliotheek van Dilbeek, maar zet ze ook haar beste beentje voor tijdens de wandelingnamiddagen van Ferm!

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

Ik ben Francine, en sinds 1979 woon ik in Itterbeek (Sint-Anna-Pede), steeds op hetzelfde adres. Ik ben in de gemeente verzeild geraakt door mijn echtgenoot, die hier geboren en getogen is. Sinds 2019 ben ik weduwe. Ik heb een dochter en een zoon, alsook 4 kleinkinderen: 2 jongens van 26 en 24 jaar en 2 meisjes van 14 en 12 jaar.

Het verenigingsleven in onze gemeente heb ik pas leren kennen sinds ik met pensioen ben, vanaf 2012. Per toeval ben ik in contact gekomen met FERM (het vroegere KVLV). Deze vereniging gaat elke maandagnamiddag wandelen, en dat is nu juist iets dat ik héél graag doe. Ik heb mij dan ook lid

gemaakt en sinds 2016 maakt ik deel uit van het bestuur van FERM.

De wandelingen op maandagnamiddag (ca 10 km) organiseer ik elke week. In de maanden mei, juni, juli en augustus wordt er ook een wandeling gepland van 5 à 6 km, elke woensdagavond.

FERM organiseert ook lezingen, kooklessen, bloemschikken, turnen, Line Dance, enz... en fietst in de zomer elke dinsdagavond. Ook uitstappen worden er gepland en elk jaar houden wij ons smulfeestijn. Dit alles brengt al veel werk met zich mee, waar ik graag mijn steentje aan bijdraag!

Verder ga ik elke woensdagnamiddag en om de twee weken ook op zaterdagvoormiddag, twee uur helpen in de bibliotheek van Dilbeek. Boven, bij de jeugdafdeling plaats ik alle binnengekomen boeken terug.

Mijn vrijwilligerswerk en hobby's zijn wat in elkaar verweven: ik wandel én lees graag.

Ik ben lid van de Leesclub van Dilbeek. Elke maand lezen alle leden hetzelfde boek en bespreken dit tijdens een maandelijksse bijeenkomst.

Daarnaast ben ik ook lid van Samana, zij het niet actief. Samen met een mede-bestuurslid van FERM nam ik deel aan het project 'Zorgvriendelijke Gemeente', een label van Samana dat Dilbeek behaalde.

En dan blijft er nog de tuin over! Daar maak ik mij ook graag mee in... Hoewel ik moet bekennen dat hij er niet zo mooi bijligt als ik zou willen..... bij gebrek aan tijd.

### **Wat motiveert je om dit te (blijven) doen?**

Mijn motivatie om dit te doen? Moeilijk te zeggen in een paar woorden. Ik lees en wandel graag. Verder ben ik graag





steeds actief bezig, wat een beetje pit in mijn leven geeft! Ik zie veel en kom veel mensen tegen: in mijn zetel blijven zitten is niets voor mij: "Rust roest" is immers een spreukje met veel waarheid! Door de wekelijkse wandelingen spoor ik de mensen aan om buiten te komen, te bewegen, van de buitenlucht te genieten en dit zowel bij goed als slecht weer. Regen of kou houdt ons niet tegen. Dit geeft me voldoening.

### **Wat (welke gebeurtenis, activiteit, ontmoeting) is jou bijgebleven in de jaren dat je vrijwilligerswerk doet?**

Al die jaren hebben mooie herinneringen en momenten opgeleverd; de ene al wat meer dan de andere. Ook nieuwe hechte vriendschappen zijn daardoor ontstaan, wat super is.

### **Bedankt vrijwilligers!**

Tijdens de 'Week van de vrijwilliger' van 1 tot en met 9 maart 2025 zetten het LDC en Team Ouderenwelzijn, net als vele andere organisaties, hun vrijwilligers in de bloemetjes. Wij willen onze 76 vrijwilligers hard bedanken voor hun inzet voor onze Dilbeek Plussers.

### **Begint het ook te kriebelen om te vrijwilligen?**

Wij zoeken onder andere nog vrijwilligers:

- Voor onze cafetaria (op maandagnamiddag, en zondagmiddag – en namiddag)
- Als chauffeur voor de vervoerdienst
- Digihelpers (die mensen verder helpen met een digitale vraag rond computer, gsm, ...)

# ACTU-DEEL

## Flexi-job

*Geen zittend gat? Kriebelt het nog om de handen uit de mouwen te steken? Dan is een flexi-job misschien iets voor jou! Je verdient er trouwens nog een centje mee bij.*

## Wat is dat?

In veel sectoren kunnen ze wel iemand gebruiken tijdelijk of voor bepaalde taken. Bv. schoolbuschauffeur, automechaniker, keukenhulp, kinderoppasser, ...

## Wie mag een flexi-job doen?

Alle personen die een wettelijk, bestuursrechtelijk of statutair ouderdoms-, rust-, anciënniteits- of overlevingspensioen genieten.

## Wat verdienen je?

Met uitzondering van de horecasector (PC 302) zullen flexi-jobbers vanaf 1 januari 2024 minstens recht hebben op het sectorale baremaloon voor de uitgeoefende functie. Op dit flexi-loon betaal je geen sociale bijdragen en geen belastingen. Je brutoloon = je nettoloon. Er is geen risico om in een hogere belastingschijf te vallen omdat je dit loon ook niet opneemt in je belastingsbrief. Gepensioneerden mogen onbeperkt bijverdienen vanaf het jaar waarin zij de leeftijd van 65 jaar bereiken of als zij bij de ingang van hun rustpensioen een loopbaan van 45 jaar kunnen bewijzen.

Meer info bij de RSZ:  
02/509 59 59 of  
Contact@rsz.fgov.be



Foto © Nestor.be



### Waar vind ik flexi-jobs?

Op tal van websites kan je flexi-jobs vinden. Enkele tips:

[www.vdab.be](http://www.vdab.be)

[www.myflexijob.be](http://www.myflexijob.be)

[www.nestor.be](http://www.nestor.be)

[www.nowjobs.be](http://www.nowjobs.be)

### Heb je nood aan een babbeltje, via telefoon of bij jou thuis?

Bel dan naar de **Luisterlijn** van het Lokaal Dienstencentrum. We geven jouw gegevens door aan onze vrijwilliger. Die neemt dan regelmatig met jou contact op, gewoon om te babbelen. Want je hart luchten, dat doet deugd!

### Luisterlijn In Kompanie

02 451 43 70

# 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'.

Info over betalingen vind je op p.2

Doe-en-maakateliers



## Workshop 'Siropen en likeuren maken'

Hoe kan je kruiden en fruit gebruiken om lekkere siropen of alcoholvrije siropen te maken?

Denk maar aan tijmsiroop of je eigen limoncello of appellekeur.

Met een beetje geduld en simpele recepten kan je snel je eigen lekkere drankjes maken.

**Lesgevers:** Eva Engels van Bijgekruid

**Wanneer:** vrijdag 24 jan

**Waar:** in De Living – site Breugheldal (gelijkvloers)

**Uur:** 13u30-15u30

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

**Inschrijven (via [ldc.inkompanie@dilbeek.be](mailto:ldc.inkompanie@dilbeek.be) of 02 451 43 70) kan tot vrijdag 17 januari.**





## Workshop Terrazzo

Maak mooie schaaltes met terrazzo effect, de perfecte eye-catcher voor je interieur.

**Lesgever:** Nele van Het Vilthuis

**Wanneer:** vrijdag 28 maa

**Waar:** in De Living – site Breugheldal (gelijkvloers)

**Uur:** 9u30-12u

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

**Inschrijven (via [ldc.inkompanie@dilbeek.be](mailto:ldc.inkompanie@dilbeek.be) of 02 451 43 70) kan tot vrijdag 21 maart.**

---

## 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 jan, 11 feb, 18 maa

**Waar:** in de inkomhal – site Breugheldal (gelijkvloers)

**Uur:** 10u - 12u

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

**Inschrijven (via [ldc.inkompanie@dilbeek.be](mailto:ldc.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 jan; 3 & 17 feb; 3 & 17 mar

**Waar:** in De Living – site Breugheldal (gelijkvloers)

**Uur:** 13u30–16u30

**Prijs:** Gratis!

**Vooraf inschrijven is niet nodig.**

## Valentijns-TD

Swing de pannen van het dak tijdens deze fijne dansnamiddag! DJ John Mouse legt zijn leukste plaatjes op...

**Wanneer:** vrijdag 14 feb

**Waar:** inkomhal – site Breugheldal

**Wanneer:** 15u–18u

**Prijs:** Gratis!

**Vooraf inschrijven is niet nodig.**





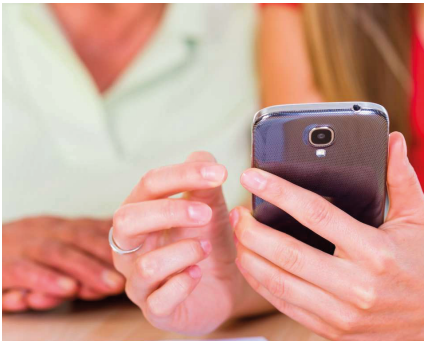
## Basiscursus Smartphone

Heb je een smartphone en wil je hier beter mee leren werken? Dan is deze cursus iets voor jou!

Tijdens deze driedelige cursus komen de basisprincipes rond het werken met de smartphone aan bod. Zo leer je de belangrijkste instellingen van je toestel, hoe je kan bellen of sms'en, hoe je op het internet kan surfen en wat je moet doen als je zelf een applicatie wil installeren.

Kortom, via deze cursus krijg je de basiskennis die je nodig hebt om meer uit je smartphone te halen.

Breng je eigen smartphone (Android of Apple) mee zodat je zelf alles ter plekke kan uitproberen en de nodige vragen kan stellen.



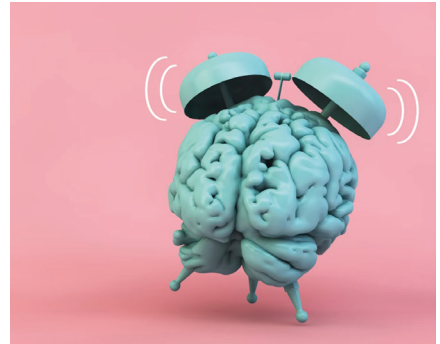
**Wanneer:** dinsdag 28 jan, 11 & 18 feb (3-delige cursus!)

**Waar:** in de vergaderzaal (+1) – site Breugheldal

**Uur:** 13u30-16u30

**Prijs:** Gratis!

**Inschrijven (via [ldc.inkompanie@dilbeek.be](mailto:ldc.inkompanie@dilbeek.be) of 02 451 43 70) kan tot vrijdag 21 januari.**



## 'Op 1 uur wijzer' i.s.m. Avansa Halle-Vilvoorde:

Hoewel de wetenschap niet stil staat en er onderzoek wordt gedaan naar beloftevolle behandelingen, krijgt 1 op de 10 vrouwen ooit borstkanker. Oncoloog Hans Wildiers (KU Leuven) legt in een filmpje uit hoe dat komt en waarom het zo moeilijk is om dat aantal te doen dalen. Nadien kan je ook vragen stellen aan een expert ter plaatse.

**Wanneer:** dinsdag 4 februari

**Waar:** Bibliotheek Dilbeek  
(verdieping -1)

**Uur:** 14u-15u

**Prijs:** Gratis!

**Inschrijven (via  
[ldc.inkompanie@dilbeek.be](mailto:ldc.inkompanie@dilbeek.be)  
of 02 451 43 70 of via  
Avansa Halle-Vilvoorde)  
kan tot vrijdag 31 januari.**

## Save the date: Meireizen

**20 & 22 mei 2025**

Ontdek de tuinen van Bouvigne en het historische Breda

**Dinsdag 20 mei 2025 of  
donderdag 22 mei 2025**

Na een ontbijt neemt een gids ons mee naar de drie prachtige tuinen van Bouvigne. Nadien lunchen we samen en trekken we naar het centrum van Breda waar je kan gaan winkelen, een terrasje doen of een wandeling met gids.

*Opgelet: voor deze reis is een goede mobiliteit nodig.*

**Prijs** (inbegrepen: bus, ontbijt, middagmaal, uitstappen)

- Dilbekenaar: € 54
- Niet-Dilbekenaar: € 60
- Met participatiepas: € 15

**Inschrijven kan vanaf  
04/03/2025 via:**

1. Online via:  
[www.dilbeek.be/meireizen](http://www.dilbeek.be/meireizen)
  2. Fysiek op weekdays tussen 10u en 12u30 in Breugheldal Itterbeek (Flatpunt)
  3. Telefonisch op 02 451 43 70
- In elke deelgemeente is een opstapplaats voorzien.

## Infosessie

### 'Slim besparen'

Tijdens deze infosessie bespreken we het verbruik van elektrische en verwarmingstoestellen en het effect van zuinig verbruik op de energiefactuur. Welke toestellen zijn de 'grote verbruikers' en hoe kunnen we daar zuinig mee om gaan? Niet alleen goed voor de bankrekening, maar ook voor het klimaat.

**Wanneer:** maandag 17 feb

**Waar:** Welzijnsampus  
Nieuwenbos

**Uur:** 13u30-15u30

**Prijs:** Gratis!

**Inschrijven (via  
[ldc.inkompanie@dilbeek.be](mailto:ldc.inkompanie@dilbeek.be)  
of 02 451 43 70) kan tot  
donderdag 13 februari.**



## Infosessie Erfrecht

Erven is vandaag meer dan ooit een actueel thema. Iedereen wordt er vroeg of laat mee geconfronteerd. Mensen praten doorgaans niet graag over wat er met hun goederen zal gebeuren eenmaal ze er niet meer zijn, maar toch roept het erfrecht bij veel mensen een aantal vragen op. Tijdens deze infosessie geeft Harold Bauwens van Geassocieerde notarissen Bauwens & Devolder ons hierover deskundige uitleg en krijg je de kans om vragen te stellen.

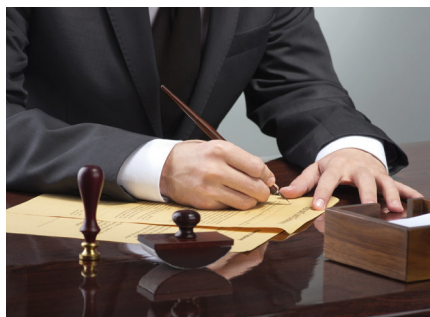
**Wanneer:** dinsdag 25 februari

**Waar:** in de vergaderzaal (+1) – site Breugheldal

**Uur:** 14u-16u30

**Prijs:** Gratis!

**Inschrijven (via [ldc.inkompanie@dilbeek.be](mailto:ldc.inkompanie@dilbeek.be) of 02 451 43 70) kan tot vrijdag 21 februari.**



## Digidokter

Ook dit voorjaar houdt de digidokter zijn spreekuur in de bibliotheek. Heb je een vraag over het gebruik van je computer? Geraak je niet verder bij het installeren van een app? De digidokter staat klaar om je gratis en zonder afspraak te helpen.

**Wanneer:** zaterdag 25 jan, 22 feb en 22 maa

**Waar:** Bibliotheek Dilbeek

**Uur:** 10u – 12u

**Prijs:** Gratis!

**Voraf 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, telkens een ander onderwerp.

Maandag 10 februari: Whatsapp

Maandag 28 april: Online betalen en bankieren

**Waar:** Bibliotheek Dilbeek

**Uur:** 10u – 13u

**Prijs:** € 5

**Inschrijven via Westrand.**

Sportelen



## NIEUW! Zumba 65+

De initiatie Zumba 65+ viel bij velen in de smaak, dus maken wij jullie dansbenen nog eens los! 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 23 jan, 6 feb & 27 maa

**Waar:** in de inkomhal – site Breugheldal (gelijkvloers)

**Uur:** 10u30-11u30

**Prijs:** gratis!

**Inschrijven (via [ldc.inkompanie@dilbeek.be](mailto:ldc.inkompanie@dilbeek.be) of 02 451 43 70) kan tot de dag voordien.**



## 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 jan;  
7 & 21 feb; 21 maa

! Niet tijdens schoolvakanties !

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

**Uur:** 8u45-9u45

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

**Kom je een eerste keer?**

**Bedankt om in te schrijven via  
[Idc.inkompanie@dilbeek.be](mailto:Idc.inkompanie@dilbeek.be) of  
02 451 43 70.**

## Darts

Zin om Dancing Dimi achterna te gaan en je vrienden, burens, ... uit te dagen voor een spelletje darts? Dit kan in de cafetaria van Breugheldal. Wij hebben het dartsbord en de pijltjes, zorg jij voor de *kompanie*? De darts is vrij te gebruiken tijdens de openingsuren van de cafetaria (tussen 11u30 en 18u).



## 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](mailto: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:** woensdag 15, 22 & 29 jan; 5, 19 & 26 feb; 19 & 26 maa  
! 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  
[Idc.inkompanie@dilbeek.be](mailto: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](mailto:sport@dilbeek.be)  
of 02 451 69 15).



## Krachtig naar tachtig

Tijdens deze bewegingssessie, 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 (16 sep '24 tot en met juni '25)

**Meer informatie via Team Sport,  
02 451 69 15 of  
[www.dilbeek.be/nl/sport-overdag](http://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, 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



## Mosselfestijn

Heerlijke mosselen en fijne kompanie; wat wil een mens nog meer? Kom op woensdag 12 februari van deze heerlijke menu genieten in de cafetaria van site Breugheldal!

**Wanneer:** woensdag 12 feb  
**Waar:** Cafetaria Breugheldal (Itterbeeksebaan 208, Itterbeek)  
**Uur:** Start om 11u30, bedankt om op tijd aan tafel te schuiven!  
**Prijs:** € 22 (inclusief soep, plat water en een koffie)  
**Inschrijven voor 31 januari (kan via [ldc.inkompanie@dilbeek.be](mailto: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 20 feb  
**Waar:** Buurtrestaurant Nieuwenbos (Bosstraat 84, Groot-Bijgaarden)  
**Uur:** 14u-15u30  
**Prijs:** Gratis!  
Vooraf inschrijven is niet nodig.

**Wanneer:** donderdag 16 jan, 13 feb, 13 maa  
**Waar:** Cafetaria – Site Breugheldal (Itterbeek)  
**Uur:** 14u-15u30  
**Prijs:** Gratis!  
**Vooraf inschrijven is niet nodig.**



## Wiezenclub

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

**Wanneer:** donderdag 9 & 23 jan;  
6 & 20 feb; 6 & 20 maa

**Waar:** cafetaria Site Breugheldal  
– Itterbeek

**Uur:** 14u-16u

**Prijs:** Gratis!

**Vooraf inschrijven is niet nodig.**

---

## 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)
- Tweewekelijks 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](mailto:info@avansa-hallewilvoorde.be)  
of 02 454 54 01



## Spel & Ontmoeting

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

**Wanneer:** woensdag 15 jan (gezelschapsspelen), 29 jan (wetenschappelijke experimenten i.s.m. De Proefmobiel), 12 feb (muziek maken met je eigen lichaam – met inschrijving), 26 feb (knutselen voor carnaval i.s.m. Caro's Box)

**Waar:** Welzijns-campus  
Nieuwenbos – Groot-Bijgaarden

**Uur:** 14u30–16u

**Meer info:** [www.dilbeek.be/nl/activiteiten-huis-van-het-kind-dilbeek](http://www.dilbeek.be/nl/activiteiten-huis-van-het-kind-dilbeek)

**Vooraf inschrijven is niet nodig (wel op 12 feb!).**



### Nieuwjaarsconcert Framagomi

Sinds hun oprichting in 1982 staat het Dilbeeks kamerkoor Framagomi garant voor heldere en kleurrijke stemmen. Onder de vakkundige artistieke leiding van Hugo Boon passeerden ze in de loop der jaren al meermaals in de ruime regio van het Pajottenland en ver daarbuiten. Voor dit unieke nieuwjaarsconcert heeft het koor nog enkele verrassingen in petto.

**Wanneer:** zaterdag 11 jan

**Waar:** Westrand

**Uur:** 14u-16u

**Prijs:** € 20

### Warboel: Sounds like juggling

Warboel is een wervelende voorstelling: verrassende jongleerritmes, muziek en zang komen samen en ook het publiek mag meedoen in deze crazy ontmoeting. We gooien een web van beats en stemmen, raken in de knoop met een rode draad, smijten met 150 tennisballen, vieren een zielige verjaardag en proberen contact te leggen met 'de ander'. Maar 'de ander' – ben je dat niet zelf?

**Wanneer:** vrijdag 28 feb

**Waar:** Westrand

**Uur:** 19u30

**Prijs:** € 20

### Voorjaarsfeest Senioren

Jo Vally, Julian Thomas & Eddy Herman

Een heerlijke namiddag vol bekende hits en muzikale smaakmakers. Samen zijn Jo Vally en Julian Thomas goed voor een repertoire van meer dan honderd meezingers. Op deze uitgekiesde voorjaarsdag zorgen zij voor vertier met finesse. De stijlvolle presentatie – met een gezonde dosis humor – wordt verzorgd door Eddy Herman.

**Wanneer:** donderdag 13 maa

**Waar:** Westrand

**Uur:** 14u-17u

**Prijs:** € 22



Tickets via  
[www.westrand.be](http://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](http://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](mailto: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 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

*Een nieuw jaar is aangebroken. Traditiegetrouw tijd voor goede voornemens... Wij helpen je graag een handje met deze interessante apps!*



### **Voldoende water drinken**

Heb jij moeite met voldoende water drinken? Daily Water – Drink Reminder herinnert je er doorheen de dag aan dat het hoog tijd is om nog een glaasje water te drinken. En geloof ons: eens je ook elk glas water dat je drinkt netjes bijhoudt in de app, zal je dat doel elke dag willen halen. Schol!



### **Je budget beheren**

De ROOV-app is je persoonlijke boekhouder, die al je uitgaven en inkomsten gemakkelijk bijhoudt. De ROOV-app helpt je om een duidelijk overzicht te krijgen van waar je geld allemaal naartoe gaat! Zo creëer je wat orde in je geldzaken en doe je er (hopelijk) ook wat voordeel mee.



### **Je smartphone minder gebruiken**

Soms lijkt het alsof onze gsm aan ons hand geplakt zit! Met de One Sec-app verplichten jij en je gsm jezelf om het toestel echt even aan de kant te laten liggen en te focussen op het moment. Zo krijg je bij het openen van een bepaalde app af en toe een verplicht ademmomentje en kan je instellen dat de One Sec-app je toont hoe vaak je die bepaalde applicatie al geopend hebt die dag.

Heb je net een smartphone en wil je deze goed leren gebruiken? Of heb je een exemplaar maar zit je soms vast? Kom naar onze basiscursus smartphone of spring binnen bij de Digidokter of het Smartcafé (meer informatie onder de rubriek 'Activiteiten').

# UITGELICHT

## Zorgvolmacht

Helaas kan niemand zijn/haar gezondheid voorspellen. Het kan van de ene dag op de andere een andere wending nemen. Maar wat als je ineens ook niet meer in staat bent om zelf beslissingen te nemen? Wie doet dat dan? Wel, wees behoedzaam en maak een zorgvolmacht op. Dan kies je zelf wie je een volmacht geeft en over wat.

### Wat is een zorgvolmacht?

Met een zorgvolmacht geef je aan een of meerdere lasthebbers de bevoegdheid om bepaalde beslissingen te nemen of handelingen te stellen in jouw plaats. Je kiest zelf ook wanneer de volmacht start.

Een volmacht kan beslissen over:

- je zakelijke belangen (bv. het beheer van je rekening, betalingen);
- jou als persoon (bv. opname in een woonzorgcentrum).

### Stel de overeenkomst op

Een notaris kan je daarbij helpen.

Geef aan:

- of je een volmacht geeft over het beheer van je vermogen (rekeningen betalen), of ook over de beschikking ervan (verkoop, schenking);
- welke zorgaspecten je wenst (bv. welk woonzorgcentrum);
- welke bevoegdheden de lasthebbers elk krijgen, wie de controle doet en welke vergoedingen ze ontvangen;
- op welke datum de volmacht ingaat.

### Onderteken de zorgvolmacht

De zorgvolmacht moet ondertekend worden door jou en je lasthebber(s).

### Registreer de overeenkomst

De overeenkomst of de herroeping moet geregistreerd worden in het Centraal Register voor Lastgevingen. Anders is het niet geldig. Dat kost 24 euro.

### Meer informatie

Meer informatie: [www.notaris.be](http://www.notaris.be) of bij je mutualiteit.

# GEZOND-TIJD

*De 'Werelddag tegen Kanker' wordt jaarlijks gehouden op 4 februari. Op deze dag staan we stil bij de impact van kanker. Je kan die dag ook naar een 'Op 1 uur wijzer' komen met als thema 'Waarom is borstkanker zo moeilijk uit te roeien?' (zie rubriek 'Activiteiten').*

## **Wat is het 'bevolkingsonderzoek borstkanker'?**

In juni 2001 startte de Vlaamse overheid met een Bevolkingsonderzoek Borstkanker. Het onderzoek spoort alle vrouwen van 50 tot en met 69 jaar aan om elke twee jaar een screeningsmammografie te laten nemen. Borstkanker kan al in een vroeg stadium worden opgespoord. Daardoor is het één van de ziekten die in aanmerking komen voor een bevolkingsonderzoek.

## **Waarom deelnemen?**

Een screeningsmammografie kan afwijkingen in je borsten vroegtijdig opsporen, lang voordat je er zelf iets van merkt. Vroege opsporing heeft enkele belangrijke voordelen: doordat de ziekte vroeger

wordt vastgesteld, kunnen verwickelingen of een (zwaardere) behandeling worden vermeden en is de kans op volledige genezing groter. Je beslist zelf of je deelneemt of niet. Het is belangrijk je goed te informeren, zodat je weet wat het onderzoek inhoudt en wat de bedoeling is.

## **Hoe kan ik meedoen?**

Je kunt op twee manieren aan het Bevolkingsonderzoek Borstkanker deelnemen: met de uitnodigingsbrief die je thuis ontvangt of met een voorschrift van je (huis)arts. Als je tussen 50 en 69 jaar bent en in aanmerking komt voor het bevolkingsonderzoek ontvang je automatisch een uitnodigingsbrief van het Centrum voor Kankeropsporing. Die uitnodiging geldt als voorschrift voor een screeningsmammografie. De brief stelt je meteen ook een afspraak in een mammografische eenheid voor. Handig, maar je kunt die afspraak uiteraard altijd wijzigen.



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](http://www.dilbeek.be/nl/klacht)