



# NIEUWSBRIEF SENIORENNET DILBEEK

Nr. 46 – 30 april 2024

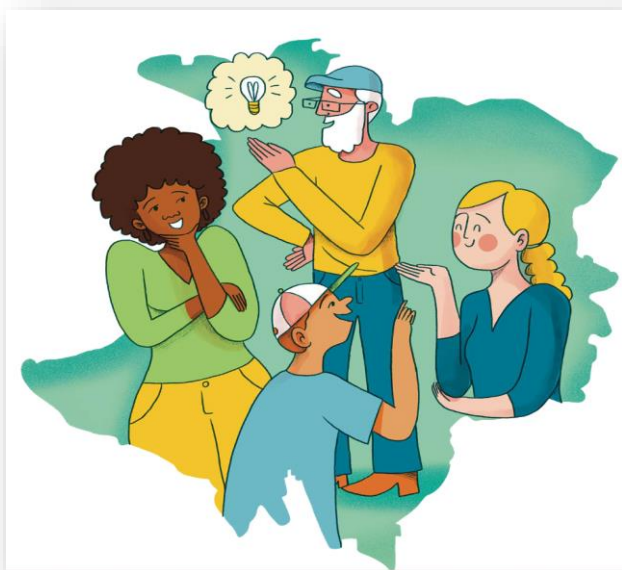


## BURGERBEVRAGING TER VOORBEREIDING VAN HET MEERJARENPLAN 2026 - 2031

Op zondag 13 oktober trekken we naar de stembus voor de gemeenteraadsverkiezingen. Het nieuwe Dilbeekse bestuur zal dan in het eerste jaar van de nieuwe legislatuur een plan opmaken voor de komende 6 jaar: het meerjarenplan 2026-2031. Door een burgerbevraging wordt nu al dat meerjarenplan voorbereid.

De opmaak van dat plan gebeurt op basis van het bestuursakkoord dat wordt gesloten tussen de politieke partijen die begin 2025 deel uitmaken van de meerderheid. Er wordt daarbij rekening gehouden met cijfers en prognoses omtrent diverse beleidsdomeinen: demografische en sociale samenstelling van de bevolking, types en staat van de huisvesting, mobiliteitsparameters, samenlevings- en vrijetijdsvoorzieningen, enz. Het gaat hierbij om de objectieve noden, maar minstens even belangrijk is het aanvoelen

van wie in Dilbeek woont, werkt of er op bezoek komt. Wat loopt goed? Welke noden zijn er die dringend moeten worden aangepakt? In welke richting verwacht de burger dat oplossingen moeten worden gevonden? Om op die vragen een antwoord te vinden werd er door de gemeente een burgerbevraging opgezet die openstaat tot 12 mei. Die vragenlijst kan online worden ingevuld op <https://doemee.dilbeek.be/burgerbevraging>. Indien gewenst kan dat ook op papier en er zijn specifieke acties naar moeilijk te bereiken doelgroepen. Wie een vragenlijst op papier wenst, kan hiervoor terecht aan de balies van Westrand, Welzijns-campus Nieuwenbos, het Lokaal Dienstencentrum In Kompanie, de loketten van Burgerzaken in de Kasteelhoeve. In de meeste woonzorgcentra konden de bewoners een vragenlijst krijgen. **Het is enorm belangrijk dat zoveel mogelijk senioren aan deze bevraging deelnemen.** In de vragenlijst komen immers heel wat leeftijdsgebonden materies aan bod die de aandacht van de beleidsmakers verdienen.



### DENKAVOND OP 18 JUNI

Ben je benieuwd naar de resultaten van deze bevraging? Tijdens een 'denkavond' in Westrand op 18 juni krijgen inwoners de kans om samen in gesprek te gaan over de resultaten en op basis daarvan concrete aanbevelingen op te stellen. (MH)

# STEMMEN UIT HET KASTEEL

EEN PODCAST OVER DE LOKALE POLITIEK IN DILBEEK,  
VOOR WIE ER IETS OF NIETS VAN AF WEET



In de podcast *Stemmen uit het Kasteel* gaan Bartel Kestemont, Jo Elsocht en Luk Boelaert elke aflevering in gesprek met een centrale gast uit de Dilbeekse politiek. Wie zijn de mensen die Dilbeek besturen? Hoe worden beslissingen genomen? Welk Dilbeek hebben politici voor ogen? Met de gemeenteraadsverkiezingen van 13 oktober 2024 in het vooruitzicht, willen de makers de drempel van Kasteel de Viron ofwel het gemeentehuis van Dilbeek verlagen. Met een kwinkslag en een mop maar ook met een inhoudelijke nieuwsgierigheid proberen ze politiek en politici naar de luisteraar te brengen.

Bartel, Jo en Luk liepen zonder het van elkaar te weten met het idee rond om iets te doen naar aanloop van de gemeenteraadsverkiezingen. Zeker nu we voor het eerst niet meer verplicht zijn om deel te nemen aan de verkiezingen. Een gunstige wind bracht hen samen en zo is het idee voor de podcast geboren. Het biedt ruimte om dieper in te gaan op de mens achter de politiek en de politieke topics zelf. De gasten krijgen de kans een andere kant van zichzelf te tonen. Naast een straf verhaal brengen ze ook een statistiek of een cijfer over de gemeente Dilbeek mee. Dat biedt de kans om inhoudelijk de verschillende politieke stemmen uit Dilbeek te laten klinken. Geen zware politieke analyses dus maar een gevarieerde babbel waar iedereen iets kan van opsteken.

De eerste aflevering, met burgemeester Willy Segers, was al te beluisteren via Spotify of de website [www.stemmenuithetkasteel.be](http://www.stemmenuithetkasteel.be). Alle andere partijen komen daarna aan bod. De makers zijn vastbesloten om tot aan de verkiezingen door te gaan met regelmatig nieuwe afleveringen. Stiekem dromen ze ervan om op de avond van de verkiezingsdag een live podcast te maken met alle hoofdrolspelers uit Dilbeek. (bm)

Website: [www.stemmenuithetkasteel.be](http://www.stemmenuithetkasteel.be)

Spotify: <https://open.spotify.com/show/0LyhLVaifM59mtEKC5ZVFH?>

Facebook: <https://www.facebook.com/profile.php?id=61557680661814>

---

## VERWENONTBIJT VOOR MALTELZORGERS

### Voor iedereen die voor iemand zorgt

Je bent mantelzorgster wanneer je regelmatig iemand helpt die extra zorg of ondersteuning nodig heeft, omdat deze persoon dat omwille van ziekte, ouderdom, kwetsbaarheid of beperking niet zelf (meer) kan. Het kan dan gaan om een partner, familielid, buur of vriend. Om die mantelzorgers in de bloemetjes te zetten is er een verwenontbijt op zaterdag 22 juni op de welzijns-campus in Groot-Bijgaarden.

Mantelzorg wordt wel eens als 'vanzelfsprekende zorg' beschouwd. Toch is mantelzorg niet vanzelfsprekend. Mantelzorg overstijgt de 'gewone zorg voor elkaar' in duur of intensiteit.

Daarom vinden Samana en gemeente Dilbeek het belangrijk om de mantelzorg in de bloemetjes te zetten op een verwenontbijt op zaterdag 22 juni vanaf 9.30 uur op campus Nieuwenbos in Groot-Bijgaarden.

De Samanagroepen Sint-Martens-Bodegem, Dilbeek Savio, Dilbeek Centrum, Sint-Ulriks-Kapelle, Itterbeek, Schepdaal-Pede en team Ouderenwelzijn van gemeente Dilbeek, nodigen je daarom uit voor deze gezellige bijeenkomst rond een tafel vol lekkers, waar je andere mantelzorgers kunt ontmoeten en leren kennen. Er is ook mogelijkheid om vragen te stellen aan mantelzorgvereniging Samana en gemeente Dilbeek. Je inschrijving is welkom t.e.m. zondag 2 juni via [mantelzorg@samana.be](mailto:mantelzorg@samana.be), of via 02 211 35 65, of rechtstreeks op de welzijns-campus van Groot-Bijgaarden, Bosstraat 84. Kostprijs: 5 euro, te betalen na inschrijving. Iedereen is welkom, ook als je geen lid bent van Samana. (jr)



## BEWEGEN DOET IETS MET JE

### Beweegmarkt donderdag 6 juni

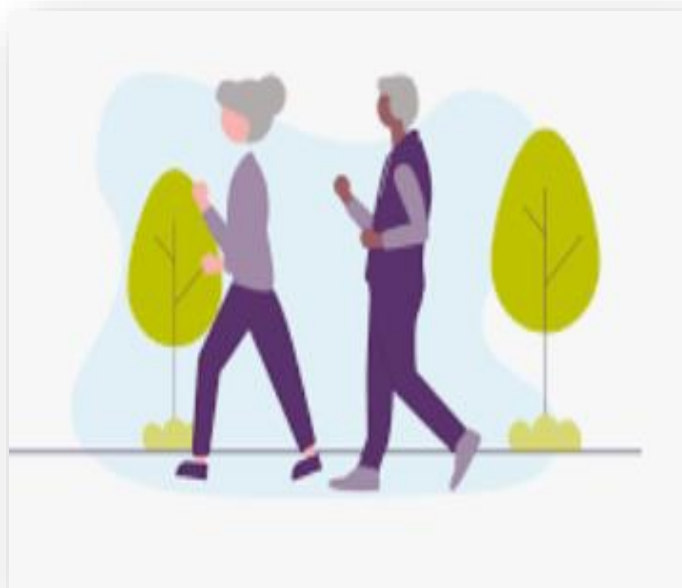
**Wist je dat meer dan 60% van de 65-plussers wel de intentie heeft om te bewegen maar er geen werk van maakt? Dat bewegen gezond en belangrijk is, dat wist je al: minder gezondheidsklachten, je mentaal en fysiek fitter voelen en je sociale leven voeden.**

**Op de beweegmarkt op donderdag 6 juni tussen 12.30 en 17.00 uur in Hogeschool Odisee (Stationsstraat 301 in Dilbeek) kun je al je voornemens omzetten in actie op jouw maat. Alles is gratis en vrijblijvend en je stelt ter plekke zelf je programma samen.**

De beweegmarkt is er voor de actieve en de niet-actieve Dilbeekse oudere. Je hoeft heus niet elke dag naar de fitness te gaan. Er zijn genoeg mogelijkheden om beweging in jouw leven te brengen, op jouw maat.

#### DOEMARKT

Tussen 13.00 en 16.00 uur is er de doemarkt waar je elk uur een leuke, korte, laagdrempelige sportinitiatie kunt volgen. Enkele van deze initiaties worden begeleid door studenten van de Odisee Hogeschool. Je kunt er ook je fitheid laten testen en er zijn infosessies zoals "EHBO tijdens het sporten" en "Gezonde voedingstips". Je kunt zelf ter plekke je programma samenstellen. Je hoeft niet alle uren in te vullen en je kunt gerust even uitrusten in de prachtige tuin van Odisee.



## ONTMOETINGSMARKT

Ten slotte is er een ontmoetingsmarkt waar je kunt kennismaken met verenigingen die hun sportwerking komen presenteren met o.a. een “Bewegen op Verwijzing-coach” en nog andere interessante beweegpartners. Trakteer er jezelf op een gezond drankje en een vieruurtje maar geniet ook van de babbels.

Bijna alle initiaties en infosessies gaan binnen door en in de tuin staat een grote tent. Regenweer hoeft je dus niet tegen te houden.

Nog meer info vind je [HIER](#).

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

---

## BEDANKT VRIJWILLIGERS

Er zou in Dilbeek weinig gebeuren mochten er geen vrijwilligers zijn. Dat geldt zeker ook voor het ronddelen van de seniorenengidsen 2024-2027 die einde vorig jaar – in dat kletsnatte najaar – in de brievenbussen werden gedropt van alle Dilbeekse 65-plussers.



Het ging in totaal om 75 vrijwilligers die 7.200 seniorenengidsen hebben rondgedeeld. Om hen te bedanken bood Seniorennet Dilbeek hen in kasteel La Motte een receptie aan, gevolgd door taart en koffie. Bedankt vrijwilligers. Zonder jullie was die handige seniorenengids nooit terechtgekomen bij de Dilbeekse senioren. (bm)

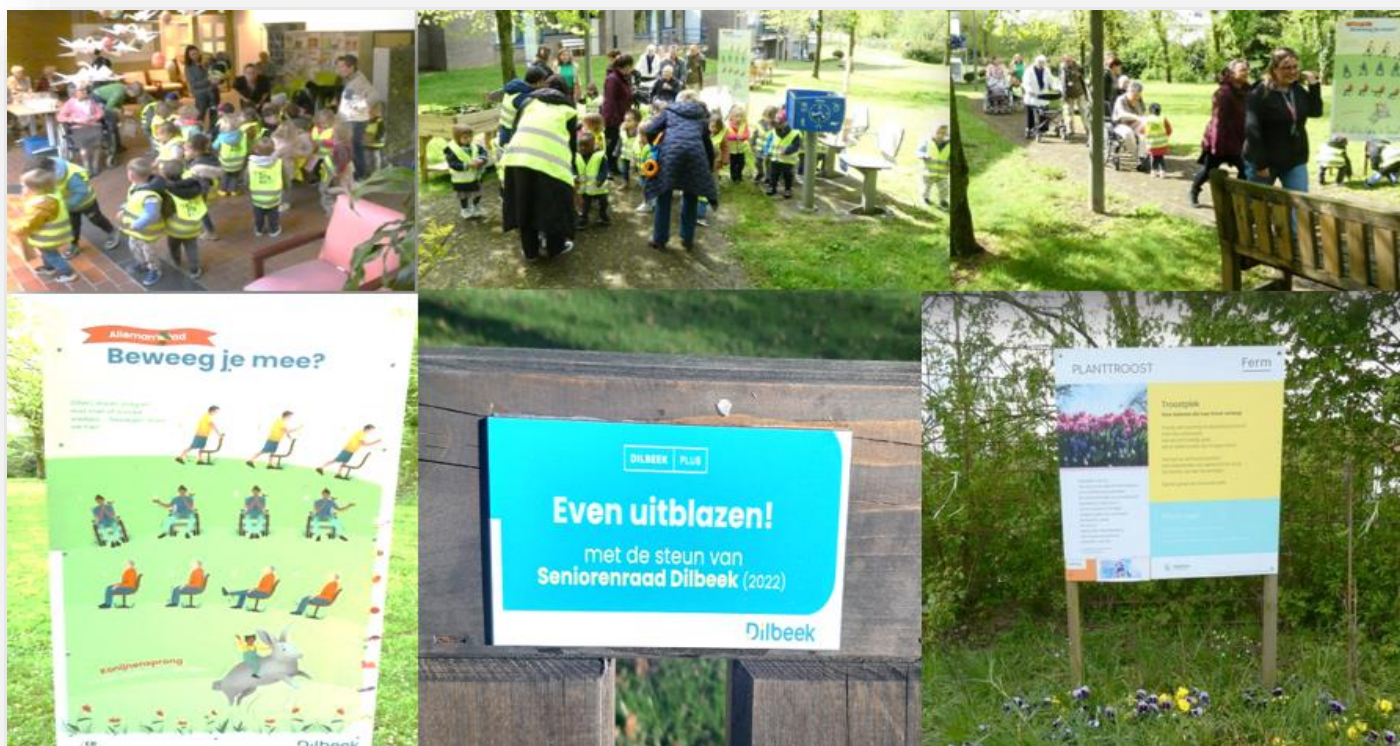
---

## EEN SAMENSPEL VAN JONG EN OUD: PAASEITJES EN HET ALLEMANSPAD

Op woensdag 17 april was de inhuldiging gepland van het Allemanspad tegelijk met een paaseitjesraap voor de allerkleinsten van 't Keperke. Jong en oud moesten aan hun trekken komen.

Maar helaas: de weergoden hadden andere plannen. De aprilse grillen zorgden ervoor dat de eitjesraap binnen moest plaatsvinden. Voor de wandeling was de zon plots wel van de partij.

De vele kleintjes van de onthaalklasjes van 't Keperke hadden er alleszins veel zin in. Eitjes alom in de inkomhal van Breugheldal, een high five voor de bewoners, veel lachende gezichtjes die fier hun "buit" toonden... Een prachtig samenspel van jong en oud.



Een wandeling dwars door het woonzorgcentrum loodste de jonge bende vervolgens naar het Allemanspad. De bewoners volgden hen. Voor de rolstoelen was het wandelpad nog niet helemaal verhard; dat komt nog. Een zekerheid is wel dat de bewoners van het pad zullen genieten en zeker ook van de zitbank die gesponsord werd door de seniorenraad (ondertussen seniorennet Dilbeek).

Langs het pad bevindt zich ook de troostplek die na de coronacrisis werd ingericht door Ferm. Het is een pad voor Jan en alleman. Daarom is het pad ook het parcours voor een 'beweegroute' waarvan zeker senioren, ongetwijfeld ook rolstoelgebruikers, dankbaar gebruik zullen maken. (SW, EF)

---

## DIGI-TAAL: WEETJES

### ALT-CODES

Alt-codes zijn toetsencombinaties, vooral bedoeld om speciale tekens en symbolen op je scherm te toveren. Denk maar aan een muzieknoot, het plusminusteken, enz.

Ze heten Alt-codes omdat het altijd gaat om combinaties met de Alt-toets op je toetsenbord, links van de spatiebalk. Samen met de Alt-toets moet je nog wat cijfers intypen. Je houdt de Alt-toets ingedrukt terwijl je bepaalde cijfers typt en pas daarna laat je de Alt-toets los. Typ bijvoorbeeld het gradenteken (°) met Alt+248 of het euroteken (€) met Alt+0128. Alt-codes typen kan alleen als je pc of laptop een numeriek toetsenbord heeft. Met de cijfers bovenaan het toetsenbord werkt het niet.

Een volledige lijst met Alt-codes vind je [HIER](#).

## Ziehier enkele handige Alt-codes:

¥ Japanse yen: Alt+0165

° gradenteken: Alt+248

± plusminusteken: Alt+241

÷ deelteken: Alt+246

‰ pro mille Alt+0137

¢ centteken: Alt+0162

¿ omgekeerd vraagteken:  
Alt+168

ß ringel-s: Alt+225

♪ muzieknoet: Alt+14

© copyright: Alt+0169

™ trademark: Alt+0153

® registered trademark:  
Alt+0174

♥ kaartspel\_harten: Alt+3

♦ kaartspel\_koeken: Alt+4

♣ kaartspel\_klaveren: Alt+5

♠ kaartspel\_schoppen: Alt+6

¼ Alt+0188

½ Alt+189

¾ Alt+190

µ micro-teken: Alt+0181

## GEbruik IK WINDOWS 10 OF 11?

Je gebruikt al jaren Windows, maar je weet niet of het gaat om Windows 10 of Windows 11? Om dat na te gaan open je de instellingen van Windows via de toetsencombinatie **Windowstoets + toets i**. Klik dan op **Systeem**, vervolgens kies je voor **Info**. Onder de rubriek **Windows-specificaties** vind je welke versie van Windows op jouw pc of laptop geïnstalleerd is.

## UPGRADEN NAAR WINDOWS 11

Niet elk apparaat is compatibel met Windows 11. Om dat te controleren moet je terug bij de instellingen zijn. Je kiest dan voor "Bijwerken en beveiliging". Klik dan op "Naar updates zoeken" om te zien of je pc Windows 11 kan uitvoeren en of de upgrade klaar is voor jouw pc. Je krijgt dan meteen de boodschap of jouw pc of laptop al dan niet voldoet aan die vereisten. Als je de boodschap krijgt "*voldoet niet aan de minimale systeemvereisten voor het uitvoeren van Windows 11*", dan heb je pech. Als je pc of laptop de meest recente versie van Windows 10 gebruikt en wel voldoet aan de minimale hardwarespecificaties (zie screenshot hiernaast), dan kun je deze wel gratis upgraden naar Windows 11. Op het ogenblik dat je groen licht krijgt van Microsoft, beslis jijzelf of en wanneer je de upgrade uitvoert. Alle persoonlijke bestanden en alle geïnstalleerde apps blijven behouden bij de overgang naar Windows 11. Je hebt hiervoor nog alle tijd, tot 14 oktober 2025. Wordt die overgang nog niet via Windows update aangeboden en voldoet je pc of laptop aan alle hardware-eisen, dan kun je de upgrade eventueel handmatig uitvoeren met de **Windows 11-installatieassistent** die je gratis kunt downloaden via [www.microsoft.com/nl-nl/software-download/windows11](https://www.microsoft.com/nl-nl/software-download/windows11). (bm)

Op deze pc kan Windows 11 worden uitgevoerd  
Goed nieuws — Uw pc voldoet aan de minimale systeemvereisten voor Windows 11. De specifieke timing voor wanneer deze wordt aangeboden, kan variëren naarmate we het voor u voorbereiden.

## KORT EN BONDIG

- **De nieuwe reglementen inzake erkenning en subsidiëring van verenigingen** vragen om extra aandacht. Daarom is er op donderdagavond 16 mei om 19.00 uur een **Kenniscafé** in het Castelhof (Molenstraat 102, Sint-Martens-Bodegem). Op het programma staan o.a. extra duiding bij de vernieuwde reglementen, uitleg over indientdata, praktische tips over hoe je een goed subsidiedossier schrijft, wat de Uitdatabank is.
- [Verdacht@safeonweb.be](mailto:Verdacht@safeonweb.be) is een e-mailadres van het Centrum voor Cybersecurity waarop internetgebruikers verdachte mails, zoals phishing-berichten, kunnen doorsturen. Verdachte links worden door het centrum onmiddellijk geblokkeerd.

- Dit jaar zijn er 2 verkiezingsdagen voor maar liefst **5 verkiezingen**: op zondag 9 juni zijn er Europese, federale en regionale verkiezingen en op zondag 13 oktober trekken we naar de stembus voor gemeentelijke en provinciale verkiezingen. Voor alle praktische informatie over al deze verkiezingen kun je terecht op de informatiepagina van de gemeente Dilbeek. Klik **HIER** om die pagina te openen.
- Volgens de *Labour Force Statistics* van de OESO (Organisatie voor Economische Samenwerking en Ontwikkeling) bedroeg het **aandeel 65-plussers** in de totale Belgische bevolking in 2022 19,7%. Dus 1 op 5 Belgen is ouder dan 65. In 1997 bedroeg dit percentage 16,4%, in 1972 13,6%.
- Een recent onderzoek van de studiedienst van de CM (Christelijke Mutualiteit) legt de nadruk op de onmisbare **rol van mantelzorgers** in het leven van senioren. CM pleit voor een uitbreiding van het mantelzorgverlof en verbeterde financiële en structurele ondersteuning voor mantelzorgers. Hierdoor kan de levenskwaliteit van ouderen aanzienlijk worden verbeterd, terwijl tegelijkertijd de druk op het gezondheidssysteem wordt verlicht.
- Je kunt nog steeds **lid worden** van Seniorennet Dilbeek vzw. Je bent 55+, je woont in Dilbeek en je bent bereid om deel uit te maken van een vereniging die zich inzet om het leven van Dilbeekse senioren mooier te maken? Klik dan op de link [seniorennetdilbeek@telenet.be](mailto:seniorennetdilbeek@telenet.be), geef ons jouw naam, voornaam, adres, telefoonnummer en klik op verzenden.
- Je kunt nog steeds inschrijven voor de **meireizen** van 21, 22 en 23 mei 2024. Op het programma: boottocht op de Kempense kanalen en de Nachtwaker in Diest. De prijs voor bus, ontbijt, middagmaal en uitstappen bedraagt voor een Dilbekenaar 64,50 euro, voor een niet-Dilbekenaar 72 euro (met participatiepas 15 euro). Inschrijven kan online via [www.dilbeek.be/meireizen](http://www.dilbeek.be/meireizen) of op weekdays tussen 10 en 12.30 uur in het Flatpunt in Breugheldal, of telefonisch op 02 451 43 70. Inschrijven per mail kan niet.
- Om de 'zittende' Vlaming aan het bewegen te krijgen, is er sinds 2017 het **Bewegen Op Verwijzing-project**. Tot voor kort kon enkel de huisarts een verwijfsbrief geven voor een Bewegen Op Verwijzing-coach. Maar dat wordt uitgebreid: ook andere hulpverleners, zoals psychologen, maatschappelijk werkers, diëtisten en verpleegkundigen kunnen vanaf nu patiënten doorsturen naar een coach. Van 2018 tot 2023 schakelden al meer dan 12.500 Vlamingen een Bewegen Op Verwijzing-coach in.
- 50-plussers die wat aan hun fysieke conditie willen werken, kunnen terecht bij **Sport Overdag**. Dat kan wekelijks iedere maandag van 9 tot 10 uur in sporthal Ten Gaerde in Groot-Bijgaarden en iedere vrijdag van 10 tot 11 uur in sporthal Caerenbergveld in Schepdaal (niet tijdens de schoolvakanties). De sessies worden begeleid door ervaren lesgevers. De prijs voor het hele seizoen bedraagt 50 euro. Inschrijven kan via [sport@dilbeek.be](mailto:sport@dilbeek.be) of via 02 451 69 15.
- Uit Knack van 14 april 2024: Vlaanderen telt vandaag iets meer dan 800 woonzorgcentra. Op verzoek van Knack berekende Vlozo, de sectorfederatie van private zorgondernemers, dat die samen ongeveer 4.000 **zorgprofessionals te kort** komen. Er zijn veel redenen om aan te nemen dat die tekorten de komende jaren niet zullen afnemen.
- Op vrijdagen 17 mei en 21 juni, telkens van 8.45 tot 9.45 uur, kun je als 65-plusser deelnemen aan **Aquagym**-sessies in het gemeentelijk zwembad in de Beeldhouwkunstaan in Dilbeek. Deelnemen kost 3 euro, cash te betalen aan de inkom. Inschrijven kan via [ldc.inkompanie@dilbeek.be](mailto:ldc.inkompanie@dilbeek.be) of 02 451 43 70. Meer informatie vind je **HIER**.

- Door de transitie van seniorenraad naar Seniorennet Dilbeek vzw, werd ook de naam van de **website** gewijzigd in [www.seniorennetdilbeek.be](http://www.seniorennetdilbeek.be) en het **mailadres** is voortaan [seniorennetdilbeek@telenet.be](mailto:seniorennetdilbeek@telenet.be).
- Ken jij iemand die graag onze **nieuwsbrief** ontvangt? Geef dan zijn/haar mailadres door op [seniorennetdilbeek@telenet.be](mailto:seniorennetdilbeek@telenet.be).



**Beweegmarkt**

WANT BEWEGEN DOET IETS MET JE!

Levenslang autonoom blijven? Het kan! Test jouw algemene spierkracht en krijg professioneel advies op maat.

**DONDERDAG  
6 JUNI 2024**

WELKOM TUSSEN  
12u30 EN 17u

Odisee Hogeschool  
Stationsstraat 301  
1700 Dilbeek

DILBEEK PLUS

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

**Dilbeek**