



# NIEUWSBRIEF SENIORENRAAD DILBEEK

Nr. 24 – 30 april 2022



## DAG VAN DE ZORG IN MICHIELSHEEM



Tussen 9 en 13 mei vindt de Week van de Zorg plaats. En op 15 mei is er de Dag van de Zorg. Zo kun je die dag terecht in 290 zorg- en welzijnsorganisaties voor allerlei activiteiten. In Dilbeek, in de Kasterlindenstraat 253, zet het Michielsheem van vzw KLIM de deuren open.

Je leert de werking van het Michielsheem kennen via een uitgestippeld parcours. Je passeert langs de snoezelboerderij, de snoezelruimte, de therapielokalen en de keuken. Onderweg kom je de alpaca's, de geitjes en de schapen tegen. Ook het paard van het Michielsheem is van de partij. Het geheel wordt opgeluisterd met kinderaanimitie en muziek.

Om 13u30 en om 15u kun je deelnemen aan de workshop Veerkrachtwandeling, begeleid door een ervaren yoga-leerkracht (inschrijven vereist) of aan een wandeling met een gids van Natuurpunt. In de pop-upcafetaria kun je nagenieten van een streekgebonden drankje en een lekker hapje.



Adres: Huis Michielsheem, Kasterlindenstraat 253, Dilbeek.

Parking en onthaal bevinden zich aan de Kattedroekstraat 199, 1700 Dilbeek. Hier start ook het parcours en is er een shuttlebus voor minder mobiele mensen. Er is dus geen parkeergelegenheid op het domein van Michielsheem zelf.

---

## MEIREIS MET BOOTTOCHT OP DE KEMPENSE KANALEN

De jaarlijkse meireizen voor Dilbeekse senioren vinden dit jaar plaats op maandag 16 mei, dinsdag 17 mei en woensdag 18 mei. Bestemming is de Antwerpse Kempen. In de voormiddag is er een rondrit met de autocar om de streek te verkennen. Na de middag wordt die ontdekkingsstocht verdergezet aan boord van de Zander, een Duits passagiersschip dat jarenlang heeft rondgevoerd op de Rijn en volledig werd omgetoverd tot een gezellige, comfortabele boot. Tijdens de boottocht kun je, op het ritme van het water, rustig genieten van de adembenemende natuur rond de Kempense kanalen.



### PROGRAMMA

8u: Vertrek vanuit Dilbeek, na ophaling (vanaf 7u30) in de deelgemeenten. Bij aankomst in Mol wordt er bij “De Kaasboerin” een ontbijt geserveerd met koffie of thee en koek. De drie gidsen staan er klaar voor een rondrit met de autocars doorheen de Molse Kempen.

12u-13u: Driegangenmiddagmaal in diezelfde Molse Kaasboerin.

Na het middagmaal neemt De Zander je mee naar het Kempense *Lake District*: ruim 150 meren en plassen worden doorkliefd doorheen 3 kanalen. De Zander doorkruist Lommel, Mol, Balen, Retie en Dessel, terwijl het landschap voorbyschuift.

Na de boottocht rijden de autocars naar Scherpenheuvel voor het avondmaal in Restaurant De Ram.

± 20u: Aankomst in Dilbeek.

### TICKETS

€ 50 / € 49 (+65) / € 10 (participatiepas)

In de prijs is inbegrepen: de autocarreis, ontbijt met koffie of thee en koek, rondrit met gids, driegangenmiddagmaal met 1 drankje, boottocht, avondmaal, fooi buschauffeur, verzekering.

Gebruik van de participatiepas is mogelijk (enkel voor inwoners van de gemeente Dilbeek).

Inschrijven kan tot en met maandag 2 mei 2022 via [www.westrand.be](http://www.westrand.be) of 02 466 20 30.

Alle bijkomende informatie vind je [HIER](#).

## WEEK VAN DE GROEILAMP

Huis van het Kind Dilbeek organiseert op woensdag 18 mei (in de week van de groeilamp) een heel speciale activiteit waarvoor grootouders en hun kleinkinderen zeker geïnteresseerd zullen zijn.

Het gebeuren vindt plaats op het Patattenveld (nabij het Dilbeekse gemeentehuis) van 12u tot 16u30. Op het programma staan o.a. het bouwen van een insectenhotel, reuzenspellen en percussie. De kinderen kunnen er terecht in een voorleestipi, een bootcamp en springkastelen en ze kunnen gratis grime en tattoos krijgen. Vanaf 15u30 is er straattheater. Breng gerust een picknick mee; bij aankomst krijg je dan een picknickdeken als geschenk. Het evenement gebeurt in samenwerking met Kind en Gezin, CAW Halle-Vilvoorde en Pronatura.



## BEWEEGMARKT VOOR DILBEEK PLUSERS



Het Lokaal Dienstencentrum (LDC) organiseert een “Beweenmarkt voor Dilbeek Plusers” op dinsdag 7 juni in de Campus van Odisee Dilbeek. Voor deze activiteit werkt het LDC samen met de sportdienst Dilbeek, Odisee Dilbeek en Logo Zenneland.

Aan het woord is Nele Eylenbosch van het LDC: “Het is de bedoeling om de Dilbeek Plusgeneratie aan het bewegen te zetten daar het zo belangrijk is voor hun fysieke gezondheid, mentale weerstand, sociale leven, enzoverder. Door nu in te zetten op bewegen, hopen we dat iedereen zo lang mogelijk thuis kan blijven wonen later ... en dat is uiteindelijk het doel van een LDC.” Op de beweegenmarkt zullen er sportinitiaties zijn, infosessies rond valpreventie en de bewegingsdriehoek, infostands rond beweging, de gezondste wandeling tijdens de middag, een smoothiebar, een gezonde lunch, enz.

## RONNY BRENGT WARME MAALTIJD AAN HUIS

Het Lokaal Dienstencentrum werkt voor de bedeling van warme maaltijden aan huis samen met **traiteur Ronny** uit Affligem. Traiteur Ronny brengt, met eigen verdelers, 7 dagen op 7 warme maaltijden aan huis. Een maaltijd bestaat uit soep, een vers gekookte maaltijd en een dessert. Er zijn ook dieetmaaltijden mogelijk (zoutloos, suikerarm of vetarm...). De maaltijden worden geleverd in een drievakswegwerpschotel die in een hygiënische, isothermische en herbruikbare doos zit.

7 dagen op 7  
**Traiteur Ronny**  
warme maaltijden aan huis  
tel: 053 / 68 00 78 - [www.ronny-traiteur.be](http://www.ronny-traiteur.be)  
Elke dag verse soep, een voedzame dagschotel & een dessert

**Tarief:** € 5,85 (dagmenu) of € 8,25 (gastronomisch menu). Vanaf 1 mei kunnen de prijzen met 0,50 euro stijgen omwille van de stijging van de energieprijzen en de grondstoffen.

**Bestellen:** 053 68 00 78 uiterlijk om 10u de werkdag voordien.

**Menu:** [www.ronny-traiteur.be](http://www.ronny-traiteur.be)

---

## SINTERKLAASFEEST IN JUNI

We hadden het er al over in een vorige nieuwsbrief: het Sinterklaasfeest voor senioren dat moest worden uitgesteld wegens corona gaat toch door, maar dan wel in de maand juni een jaartje later. De platen uit de kasten van Connie Neefs, Lucas Van den Eynde, Tine Embrechts, Liliane Dorekens en Alice Toen komen aan bod. Je kunt een gevarieerd liedjesprogramma verwachten met hier en daar ook

een grappige noot, gepresenteerd door vaste waarde Connie Neefs.

**Speeldata:** dinsdag 14 juni, woensdag 15 juni en donderdag 16 juni – telkens van 14u tot 17u30

**Waar:** theaterzaal Westrand

**Tickets** via [www.westrand.be](http://www.westrand.be) of 02 466 20 30

---

## DIGI-TAAL: VEILIG OP HET INTERNET

**Virussen, phishing, ransomware, spam, ... wellicht had je er ooit al mee te maken. Je kunt die rotzooi zelf niet uit de wereld helpen, maar je kunt wel al het nodige doen om jouw internetverkeer zo veilig mogelijk te houden.**

### SPAM BLOKKEREN

We zijn spam zo beu als koude pap. Het enige wat je kunt doen, is het spambericht markeren als ongewenst. Klik zeker niet op “Uitschrijven”, “Unsubscribe” of iets dergelijks want dan smeek je de afzender om nieuwe spammail te sturen. Laad nooit de afbeeldingen en klik nooit op links in de spammail.

### BETAAL NOOIT VOOR RANSOMWARE

Het is enorm vervelend als je getroffen wordt met ransomware en dus losgeld moet betalen om al je bestanden terug te krijgen. Er is immers geen enkele garantie dat je na betaling je bestanden zult terugzien. Ziehier wat je wel kunt doen:

Op de site [www.nomoreransom.org](http://www.nomoreransom.org) kun je versleutelde bestanden laten scannen om te bepalen om welke ransomware het gaat. Voor heel wat van die malware is er al een sleutel ter beschikking, die je dan gratis kunt gebruiken om je bestanden weer vrij te krijgen.

- Met een gratis programma als Malwarebytes kun je meestal zelf de ransomware verwijderen. En hopelijk beschik je over een recente back-up van al je bestanden om opnieuw aan de slag te gaan.
- Zorg ervoor dat je over een back-up van je bestanden beschikt. Koppel je externe schijf telkens los na het maken van een back-up. Op die manier vermijd je dat de ransomware ook je back-up versleutelt.
- Doe aangifte bij de lokale politie.





## BEVEILIG JE E-MAILADRES

Indien je als wachtwoord voor je mailadres de populaire code 12345678 gebruikt, ben je héél kwetsbaar in de online-wereld. Maak dus snel een ander wachtwoord.

Ingevolge datalekken enkele jaren geleden worden er momenteel 20 miljoen wachtwoorden te koop gesteld. Hackers kunnen ze dan gratis en voor niks gebruiken om toegang te krijgen tot al je accounts. Open de website [www.haveibeenpwned.com](http://www.haveibeenpwned.com) om na te gaan of ook jouw mailadres slachtoffer werd van die datalekken. Als dat zo is, verander dan meteen jouw wachtwoord. Maak het zo complex mogelijk maar zorg ervoor dat je het makkelijk kunt onthouden.

## HTTPS NIET ALTIJD "SECURE"

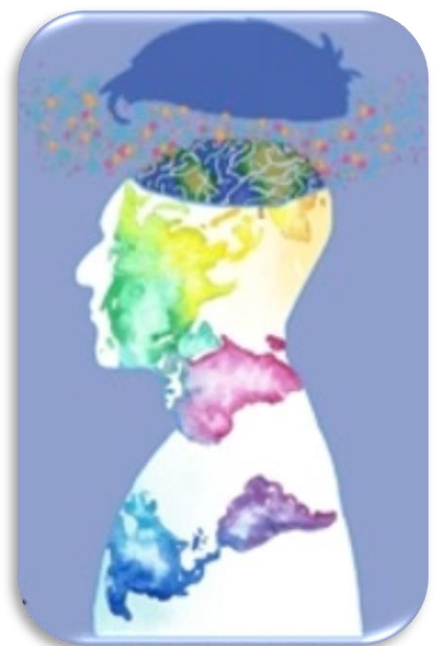
De "s" in https in de naam van een website staat voor "secure", dus veilig. De website van de meeste banken bijvoorbeeld, begint met https. Dat wil zeggen dat al je betaalde gegevens versleuteld worden doorgestuurd. Ook vele webshops hebben die https in hun naam. Tot daar het goede nieuws. Het slechte nieuws is dat ook mensen met minder goede bedoelingen webshops kunnen maken met https in hun naam. Bij twijfel ga je dus best na wie er achter de webshop zit: check bijvoorbeeld het ondernemingsnummer en de contactgegevens, ga na of de prijzen wel realistisch en de betaalwijzen veilig zijn. Je kunt alleszins checken of de website veilig is via [www.webshopcheck.be](http://www.webshopcheck.be). Dat is een website van het Europees Centrum voor de Consument. (BM)

## RIS HOUDT SPEEDBRAINSTORM IN MONDIAAL CAFÉ

**De Raad voor Internationale Samenwerking (RIS) is samen met de Seniorenraad en de Cultuurraad één van adviesraden die trouw maar kritisch hebben meegewerkt aan het traject Participatie 2.0 in de zogenaamde klankbordgroep. Het hele beleidsparticipatiemodel zal aan de adviesraden worden voorgesteld in de feestzaal van Westrand op maandag 9 mei.**

Omdat de toekomst van de adviesraden in dit participatiemodel aan bod zal komen, heeft de RIS vier denksessies georganiseerd. Deze sessies hebben voor heel wat inspiratie gezorgd die dringend aan de realiteit moet worden getoetst. Dat zal gebeuren op de Speedbrainstorm met een mondiaal café op zaterdag 21 mei vanaf 17u30 in het Castelhof in Sint-Martens-Bodegem (Molenstraat 102). De groep NOJIN zorgt voor de sfeer met zijn wereldmuziek en Kris Baert geeft de nodige commentaar bij dit initiatief. Rond 19u30 laat een reeks cartoons de hele brainstorm duchtig nazinderen.

Inschrijven kan via [ris@dilbeek.be](mailto:ris@dilbeek.be) of met een sms naar 0474 98 04 37 met opgave van je naam en het aantal deelnemers. Door in te schrijven heb je recht op een welkomstdrink bij aankomst. (bm)



---

## KORT EN BONDIG

- Indien je sommige klussen in je woning niet meer zelf kunt uitvoeren, kun je een beroep doen op de dienst **karweihulp** van het Lokaal Dienstencentrum. Deze dienstverlening staat open voor Dilbekenaren vanaf 60 jaar en mits uitzondering, voor mensen met een beperking. Je betaalt een maximum van 19,21 euro per uur, afhankelijk van je inkomen en de gezinssamenstelling. Voor meer informatie, bel naar het LDC op het nummer 02 451 43 70.
- 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. Wil je weten of je hier recht op hebt? Neem dan contact op via e-mail met [ouderenwelzijn@dilbeek.be](mailto:ouderenwelzijn@dilbeek.be) of telefoneer naar 02 451 43 70.
- Als patiënt heb je nu drie manieren om je voorschrift op te halen bij je apotheker. De papieren voorschriften blijven bestaan, maar sinds september 2021 kun je er ook voor kiezen om je medicatie via je eID op te halen bij de apotheker. En vanaf nu kan dat ook via de **app Mijn Geneesmiddelen**, die je bovendien kunt gebruiken om je voorschriften te beheren. Meer informatie hierover vind je bij het [RIZIV](#).
- Op zaterdag 7 mei vindt in Schepdaal de **BrasserRun & Walk** plaats. Net zoals tijdens de voorbije edities is er voor de lopers keuze uit drie afstanden tussen de 5, 10 en 15 km. De wandelaars kunnen kiezen uit parcours van 5 en 10 km. Speciaal voor kinderen van 3 tot en met 12 jaar zijn er lokale rondes uitgestippeld. De startplaats van alle trajecten is de Markt in Schepdaal. De Brasserrunners hebben daar ook randanimatie voorzien. Inschrijven kan enkel via [www.brasserrun.be](http://www.brasserrun.be).
- Indien je bereid bent om als vrijwilliger mee te helpen bij activiteiten van de Seniorenraad, laat het dan weten aan één van onze bestuursleden: [claikens.jules@telenet.be](mailto:claikens.jules@telenet.be) - [julienegoovaerts@hotmail.com](mailto:julienegoovaerts@hotmail.com) - [albert.knaepen@skynet.be](mailto:albert.knaepen@skynet.be) - [bertma@telenet.be](mailto:bertma@telenet.be)
- Ken jij iemand die graag onze nieuwsbrief ontvangt? Geef dan zijn/haar mailadres door op één van bovenstaande adressen.