



NIEUWSBRIEF SENIORENNET DILBEEK

Nr. 45 – 31 maart 2024



SAMENWERKINGSOVEREENKOMST VAN GEMEENTE DILBEEK MET SENIORENNET DILBEEK VZW



De Seniorenraad besliste om vanaf 1 januari 2024 verder te gaan als Seniorennet Dilbeek vzw. De missie van de vzw is om Dilbekenaren die zich inzetten voor en de belangen vertegenwoordigen van senioren in Dilbeek te blijven verenigen. Op die manier wil zij ervoor zorgen dat het netwerk en de expertise die door de jarenlange werking van de Seniorenraad zijn opgebouwd, behouden blijven, dat de activiteiten die traditioneel worden georganiseerd kunnen blijven doorgaan, en dat de gemeente Dilbeek een toegankelijk aanspreekpunt heeft wanneer zij senioren bij het beleid wil betrekken. Er werd daarom een overeenkomst afgesloten om de wederzijdse engagementen die een startpunt kunnen zijn voor toekomstige samenwerkingen vast te leggen.

De overeenkomst werd ondertekend vorige woensdag 27 maart 2024 tijdens de eerste ledenvergadering van de vzw in kasteel La Motte in Sint-Ulriks-Kapelle. Ondervoorzitter Marc Houthoofd tekende namens de vzw, namens de gemeente Dilbeek burgemeester Willy Segers en schepenen van senioren David De Freyne.



In zijn tussenkomst gaf Burge-meester Willy Segers aan dat de goede dingen uit het verleden worden meegenomen in de nieuwe werking maar dat de structuur van de adviesraden op een andere manier wordt aangepakt. Er wordt gekozen voor het participatiemodel 2.0 wat betekent dat zoveel mogelijk burgers zullen betrokken worden.



Schepen David De Freyne van zijn kant schetste de inhoud van de samenwerkingsover-

eenkomst. De doelstellingen en kerntaken worden behouden maar de nadruk komt te liggen op “netwerken”. Dit wil zeggen Dilbeekse senioren, seniorenverenigingen, wzc en alle initiatieven inzake ouderenzorg samenbrengen. Ook de samenwerking met en de engagementen van de groep Dilbeek ten voordele van de senior in Dilbeek worden gestipuleerd in de overeenkomst. (bm)

Ziehier de belangrijkste fragmenten van de overeenkomst.



1. Doelen/kerntaken van Seniorennet Dilbeek vzw

- Netwerken: Dilbeekse senioren, seniorenverenigingen, woonzorgcentra en alle initiatieven inzake ouderenzorg samenbrengen.
- Expertise verzamelen en verspreiden.
- Advies verlenen aan Groep Dilbeek ten voordele van de senior in Dilbeek.
- Organiseren van activiteiten.

2. Engagement van Groep Dilbeek

- Seniorennet Dilbeek vzw is een belangrijke partner voor Groep Dilbeek in haar ouderenbeleid. Dit betekent concreet dat:
 - Groep Dilbeek Seniorennet Dilbeek vzw erkent als een belangrijke spreekbuis voor senioren, seniorenverenigingen en woonzorgcentra in Dilbeek;
 - Groep Dilbeek bij het uitwerken van beleid dat specifiek senioren, seniorenverenigingen of woonzorgcentra aanbelangt altijd zal onderzoeken welke rol Seniorennet Dilbeek vzw, samen met andere relevante stakeholders, kan spelen indien er rond dat beleid een participatietraject wordt opgezet;
 - Groep Dilbeek zich engageert om bij het organiseren van activiteiten voor en met senioren de mogelijkheid tot samenwerking met Seniorennet Dilbeek vzw te onderzoeken.
- Seniorennet Dilbeek vzw kan een beroep doen op alle materiële ondersteuningsvormen die beschikbaar zijn voor Dilbeekse verenigingen, met name het huren van zalen, ontlenen van materiaal en ondersteuning bij het organiseren van evenementen.
- Om een beroep te doen op financiële en materiële ondersteuning zal Seniorennet Dilbeek vzw, vanaf de inwerkingtreding van het vernieuwde erkenningsreglement voor verenigingen, momenteel in opmaak,

als vereniging erkend dienen te worden, volgens de voorwaarden van de nieuwe reglementen voor erkenning en subsidiëring van verenigingen.

3. Intentieverklaring samenwerking activiteiten

Zowel Groep Dilbeek als Seniorennet Dilbeek vzw organiseren een brede waaier aan activiteiten voor en met senioren. Tussen sommige activiteiten van beide is er in meer of mindere mate een inhoudelijke overlapping. Het kan dan opportuun zijn om in dialoog te gaan en samen mogelijkheden tot samenwerking te bekijken. Zulke samenwerking kan meerdere voordelen hebben, zoals het bundelen van krachten en complementaire expertise, efficiëntiewinsten op vlak van kosten, materiaal en logistiek, het aanspreken van een breder publiek, etc. Groep Dilbeek en Seniorennet Dilbeek vzw engageren zich om principieel open te staan om samenwerking te bespreken wanneer één van beide hiertoe het initiatief neemt. Deze intentieverklaring sluit niet uit dat Groep Dilbeek of Seniorennet Dilbeek vzw met andere partners kunnen samenwerken voor het organiseren van activiteiten met en voor senioren.

BIJ HOME-INFO VIND JE ALLES OVER WOONZORGCENTRA IN BRUSSEL EN HALLE-VILVOORDE



Kiezen voor een woonzorgcentrum of andere ouderenvoorzieningen is een ingrijpende en belangrijke beslissing die men goed moet voorbereiden. Het aanbod is immers groot en de juiste keuze maken is niet altijd evident.

Home-Info helpt ouderen, hun familie en professionelen bij het zoeken naar een residentiële ouderenvoorziening door het geven van informatie, advies en oriëntatie over alle woonzorgcentra, RVT's, assistentiewoningen, dagcentra, dagverzorgingscentra en centra voor kortverblijf in het Brussels Gewest en de regio Halle-Vilvoorde.

Meer informatie over Home-info vind je [HIER](#). Deze website biedt je een overvloed aan objectieve informatie. Een aanrader. (ef)

BASISCURSUS SMARTPHONE

Op dinsdag 4 juni en woensdagen 19 en 26 juni (telkens van 13.30 tot 16.30 uur) organiseert het Lokaal Dienstencentrum in samenwerking met Vief vzw, in de leerkeuken van Breugheldal, een basiscursus smartphone. Deelname is gratis. Inschrijven kan via ldc.inkompanie@dilbeek.be of via 02 451 43 70 vóór 31 mei 2024. Je brengt je eigen toestel (Android of Apple) mee, zodat je zelf alles ter plekke kunt uitproberen en de nodige vragen kunt stellen.



SUCCESVOL SENIORENFEEST VOOR 50 JAAR WESTRAND

Op het lentefeest van de Dilbeekse senioren heeft het dansorkest De ChaCha's zijn belofte gehouden: het speelde de pannen van het dak en de senioren waren niet weg te houden van de dansvloer.

“Dans met mij tot morgenvroeg”. Dat was één van de uithangborden waarmee Cultuurcentrum Westrand uitpakte voor de viering van zijn 50-jarige bestaan. Proficiat Westrand en doe er nog maar 50 jaar bij! Gezien de stevige betonstructuur van het gebouw, zal dat ongetwijfeld geen probleem zijn.



Tegelijk was dit feest ook het jaarlijkse lentefeest van de Seniorenraad, die ondertussen van naam moest veranderen in “Seniorennet Dilbeek vzw”. De nieuwe vzw verleende graag zijn medewerking aan het verjaardagsfeest.

Jaren geleden was dit het verbroederingsfeest waarop alle Dilbeekse seniorenverenigingen samenkwamen. De naam is gewijzigd, maar de verbroedering en het succes van de activiteit blijven onveranderd. Alleen waren niet alleen de seniorenverenigingen van de partij, ook de woonzorgcentra waren heel goed vertegenwoordigd.

100 JAAR

Een koppel van woonzorgcentrum Dilhome, Simonne en Jean, danste zich alleszins in de kijker: Jean wordt binnen enkele maanden 100 jaar. Leeftijd is maar een getal; Jean en Simonne kunnen het weten. (bm)



WEEK VAN DE VALPREVENTIE

24 TOT 30 APRIL 2024

De week van de valpreventie is een jaarlijks weerkerende “vitriene” om val- en fractuurpreventie in de belangstelling te plaatsen. De campagneweek heeft als doel ouderen, hun familie en alle gezondheids- en welzijnswerkers in Vlaanderen te sensibiliseren en te informeren over val- en fractuurpreventie.

Tijdens de week worden alle verenigingen, organisaties, woonzorgcentra enz. die in contact komen met 65-plussers aangesproken om samen te werken rond val- en fractuurpreventie. De Week van de Valpreventie betreft een samenwerking tussen het Expertisecentrum Val- en Fractuurpreventie Vlaanderen (EVV), het Vlaams Instituut Gezond Leven en het Lokaal Gezondheidsoverleg (LOGO) met ondersteuning van het Vlaams Agentschap Zorg en Gezondheid.

IN DILBEEK...

In Dilbeek zijn er verschillende initiatieven die wensen bij te dragen tot die val- en fractuurpreventie. Zo komt op maandag

22 april van 11 tot 14 uur de Brillenbus – een mobiele opticien – op bezoek in Welzijns-campus Nieuwenbos. Een goed zicht is essentieel om een val te vermijden. Op voorhand inschrijven is niet nodig; je kunt er gratis binnenwandelen. Voorts is er de infosessie “Woningaanpassing en hulpmiddelen” van 10 tot 11.30 uur op dinsdag 23 april in de living in Breugheldal. Je krijgt er gratis tips over hoe je je woning op een eenvoudige manier veilig kunt maken. Op donderdag 25 april is er van 13.30 tot 15 uur in de feestzaal van Westrand de actie “GymFit”. Je kunt er gratis terecht voor rustige gymoefeningen in groep, die je nadien ook thuis kunt doen om zo fit te blijven en je valrisico te verminderen. Als je ten slotte mee wilt wandelen tijdens de week van de valpreventie, dan kun je inschrijven via ldc.inkompanie@dilbeek.be of via 02 451 43 70. (bm)



DIGI-TAAL: WEETJES

USB-C-KABELS

Ingevolge een beslissing van Europa is de USB-C-kabel de standaard geworden voor het opladen van alle elektronische apparaten. De meeste USB-C-kabels dienen voor zowel opladen als voor dataoverdracht. Maar helaas zijn er ook die enkel dienen om data of videosignalen over te brengen. Bij aankoop van een kabel controleer je dus best de specificaties ervan want zelden staat op de kabels aangeduid waarvoor ze precies dienen.



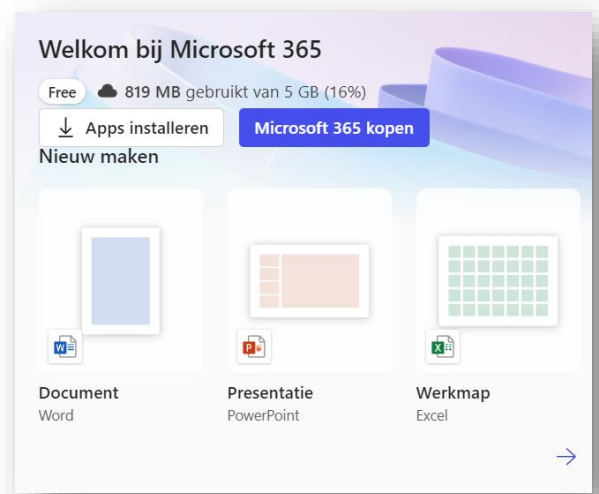
EINDE 2025 WORDT WINDOWS 10 BETALEND

Vele senioren werken op hun laptop of pc met Windows 10 en velen kregen al de boodschap dat hun toestel “niet voldoet aan de minimale vereisten voor het uitvoeren van Windows 11”. In principe is dat geen reden tot

ongerustheid want Windows 10 presteert in wezen even goed als Windows 11. Helaas heeft Microsoft nu aangekondigd dat vanaf 14 oktober 2025 Windows 10 niet meer ondersteund wordt. Dat betekent dat er vanaf die datum geen beveiligingsupdates meer worden aangeboden. Foei Microsoft! Gebruikers die na 14 oktober 2025 toch nog van een verlengde ondersteuning willen genieten, zullen hiervoor moeten betalen. Hoeveel, is tot vandaag niet bekend.

GRATIS OFFICE MET DE BROWSERVERSIE

Hoe gratis MS-Office gebruiken? Dat kan kosteloos met de browserversie van Microsoft Word, Excel en PowerPoint. Om die webapps te gebruiken, hoef je alleen een gratis account aan te maken op www.office.com of in te loggen met je Microsoft-account; dat is normaal hetzelfde als je Windows-account. Klik op het icoontje van de app die je wilt gebruiken om met de webversie aan de slag te gaan. De apps hebben beperkte functionaliteiten, maar voor de meeste gebruikers volstaan ze voor thuisgebruik. (bm)



KORT EN BONDIG

- **Waar naartoe met Dilbeek de komende jaren?** Hierover gaat een bevraging waaraan alle Dilbekenaren kunnen deelnemen. Klik [HIER](#) om deel te nemen. Hoe meer stemmen, hoe meer impact.
- 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, geef ons jouw naam, voornaam, adres, telefoonnummer en klik op verzenden.
- Op 18 maart 2024 traden twee nieuwe statuten in werking die van belang zijn voor **verpleegkundige handelingen**. Deze statuten maken het mogelijk dat bepaalde taken niet alleen door medisch personeel worden uitgevoerd, maar ook door anderen. Voor gedetailleerde informatie kun je terecht op de nieuwe websites bekwamehelper.be en [ADL-taken](#), gepubliceerd door de FOD Volksgezondheid.
- Belgen stellen steeds meer **testamenten** op. Dat blijkt uit cijfers van de Federatie van het Notariaat (Fednot). In 2023 registreerden de notariskantoren 75.342 testamenten, zo'n 8,4% meer dan in 2022 en 23,3% meer dan in 2018.
- Mensen die op de wachtlijst staan voor een **sociale woning**, moeten sinds deze week hun aanvraag digitaal bevestigen. Doen ze dat niet tijdig? Dan worden ze onherroepelijk van de lijst geschrapt. De Vlaamse Ouderenraad reageert en protesteert, want iedereen die niet of onvoldoende digitaal mee is, botst zo op extra drempels en dreigt botweg geschrapt te worden.
- Heb je een computerprobleem? Krijg je een app niet geïnstalleerd? Geen nood, op zaterdag 20 april houdt de **digidokter** opnieuw gratis spreekuur in de Dilbeekse bibliotheek van 10 tot 12 uur. Opgelet: de digidokter is geen repair café voor kapotte toestellen. Voor herstellingen kan je er dus niet terecht.

- Op zaterdag 27 april is er opnieuw een sessie van **Smart Café** in de Dilbeekse bibliotheek. Je bent er welkom met je tablet of smartphone van 10 tot 13 uur. Deze keer gaat het over artificiële intelligentie. In dit Smart Café ontdek je meer over de snelle opmars van deze technologie. Je maakt kennis met verschillende soorten toepassingen en we bekijken de mogelijkheden voor de toekomst. Inschrijven kan via www.westrand.be. De kostprijs is 5 euro.
- Op donderdag 6 juni van 13 tot 16 uur en van 19 tot 22 uur heeft in hogeschool Odisee weer een **beweegmarkt** plaats. Je vindt er het Dilbeeks sportaanbod in een notendop. Deelnemen is gratis. Het volledige programma vind je op www.dilbeek.be/beweegmarkt.
- 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 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.
- Op zondag 26 april is er in residentie Albert 1 vanaf 11.30 uur de **lentelunch**. Op het menu staan het hapje van de chef, roodbaars met puree van zongedroogde tomaat, parelhoenfilet met lentegroenten en als dessert fantasie van framboos. Kostprijs: 28 euro (voor kinderen tot 12 jaar 12 euro). Inschrijven vóór 12 april 2024 via joke.vandereeckt@armonea.be of via het onthaal van Albert 1.
- Op woensdag 24 april, van 18.30 tot 20.30 uur, vindt in zaal Solleveld (Solleveld 11, Sint-Martens-Bodegem) het 2^e zorgcafé plaats met als thema "**Zorgvolmacht en bewindvoering**". Gastspreker is Sandra van vzw Liever Thuis LM. Voor meer informatie en inschrijvingen kun je terecht op www.dilbeek.be/zorgcafé.
- 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, Jozef Mertensstraat 27a in Groot-Bijgaarden en iedere vrijdag van 10 tot 11 uur in sporthal Caerenbergveld, Kerkhofstraat 13 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 of via 02 451 69 15.
- Wekelijks kunnen senioren terecht op **spelnamiddagen** (rummikub, scrabble, triominos enz...). In de welzijnscampus Nieuwenbos gebeurt dat iedere dinsdag van 14 tot 16 uur; op de site Breugheldal iedere donderdag, eveneens van 14 tot 16 uur.
- Op vrijdagen 19 april, 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 Beeldhouwkunstlaan in Dilbeek. Deelnemen kost 3 euro, cash te betalen aan de inkom. Inschrijven kan via ldc.inkompanie@dilbeek.be of via 02 451 43 70.
- Heb je nooit de **kunst van het fietsen** onder de knie gekregen of voel je je niet helemaal op je gemak op de (elektrische) fiets? In het buurtlokaal Reinaertwijk in Groot-Bijgaarden kun je op de vrijdagen tussen 19 april en 28 juni (telkens van 9.30 tot 12.30 uur) gratis lessen volgen. Inschrijven via thim.vandecauter@dilbeek.be of via 02 451 69 15.
- Door de transitie van seniorenraad naar Seniorennet Dilbeek vzw, werd ook de naam van de **website** gewijzigd in www.seniorennetdilbeek.be en het **mailadres** is voortaan seniorennetdilbeek@telenet.be.
- Ken jij iemand die graag onze **nieuwsbrief** ontvangt? Geef dan zijn/haar mailadres door op seniorennetdilbeek@telenet.be.

Zondag
28 april 2024
om 15u. (deuren open vanaf 14.15u.)

NEOS
netwerk van ondernemende senioren
DILBEEK

Zin in een muzikale namiddag in het pittoreske kerkje van Sint-Martens-Bodegem (GPS Kerkberg), deelgemeente van Dilbeek?

HELICANTE

**een amateurkoor van eigen bodem met
een twintigtal enthousiaste en ervaren zangers
o.l.v. Wouter Versavel**

Begeleid door een strijkersensemble brengt het koor liederen van de Letse componist Peteris Vasks, en van Arvo Pärt, een componist uit Estland, ook van Rachmaninov.

Na het concert wordt, in samenwerking met OXFAM Dilbeek, een drankje aangeboden.

Info en V.U.:
monique.wylock@gmail.com

Kom met vrienden en familie luisteren naar

THE FRUIT OF SILENCE



Deelnemen kan enkel door overschrijving van € 22 (Neos-leden) of € 27 (niet-leden), drankje na het concert inbegrepen, op het rekeningnummer BE03 9791 4670 van Neos Dilbeek vóór 10 april 2024, met vermelding Helicante en je naam.