



NIEUWSBRIEF SENIORENRAAD DILBEEK



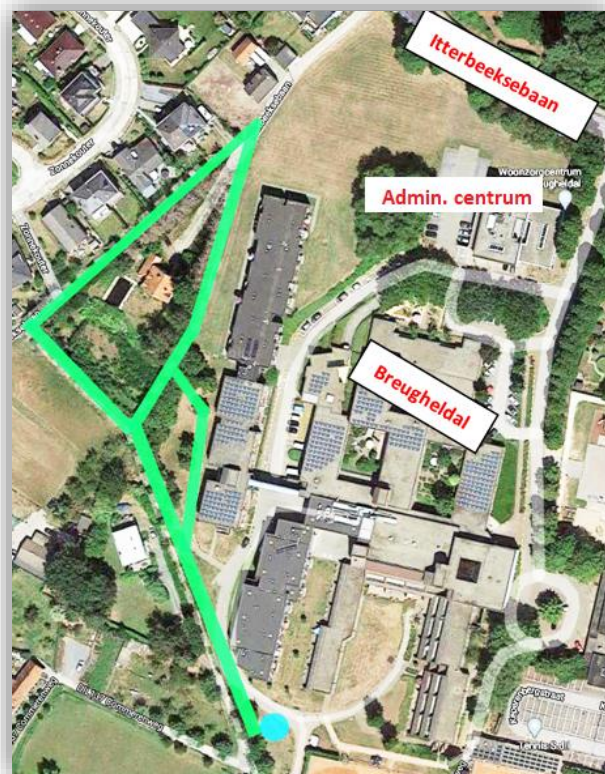
4 december 2020

LEEFTIJDVRIENDELIJKE WANDELING IN ITTERBEEK

Rond Breugheldal in Itterbeek komt er binnenkort een wandel-parcours waaraan alle leeftijden kunnen deelnemen, van jong tot oud. De wandeling vertrekt ter hoogte van het administratief centrum, langs de assistentiewoningen en terug richting het dagverzorgingsverblijf. Het startpunt houdt rekening met de geplande werken voor het masterplan Keperenberg. De korte "beleeflus" van ca. 500 meter is helemaal geschikt voor kwetsbare ouderen en voor personen met dementie, maar omdat het parcours naadloos aansluit op de bestaande Bruegelwandeling zullen ook fervente wandelaars worden aangesproken door dit prachtige initiatief. En hopelijk komen er nog dergelijke initiatieven in de andere deelgemeenten.

Dementievriendelijk Dilbeek

In Dilbeek blikte het team Ouderenwelzijn terug op meer dan 10 jaar samenwerken met de Vlaamse Alzheimerliga, het expertisecentrum dementie Memo, seniorenverenigingen, cultuurdiensten, scholen, woonzorgcentra enz. om een zo divers en zo groot mogelijk publiek te bereiken. Het streefdoel is het taboe rond dementie te doorbreken. Daarbij moet rekening worden



gehouden met de mogelijkheden van personen met dementie. Het project "Leeftijdsvriendelijke wandeling" past binnen die doelstellingen maar wil nog een stap verder gaan. De wandeling zal toegankelijk en uitnodigend zijn voor alle leeftijden en heeft tegelijk de bijzondere ambitie om dementievriendelijk te zijn.

Buurtgericht = samenwerken

Het principe "Buurtgericht projecten gaan opzetten" is de hoeksteen van het nieuwe woonzorgdecreet. Daarom wordt ernaar gestreefd om alle krachten van een buurt te bundelen om meer samenhang te creëren met een focus op kwetsbare mensen. Daarom werd een grote verscheidenheid aan partners verzameld om samen het leeftijdsvriendelijke wandelpad te verwezenlijken, te onderhouden, uit te breiden en uiteraard om het te gebruiken. Het gaat om volgende partners:



- Verschillende teams van Groep Dilbeek
- Dilbeekse Seniorenraad
- Dienst Toerisme van de Provincie Vlaams-Brabant
- Cera met financiële steun.

Ook de kleuter- en lagere school Keperke, het kinderdagverblijf 't klein Keperke, de woonzorgcentra en assistentiewoningen Breugheldal en Albert I en last but not least de buurtbewoners, zullen uitgenodigd worden om samen aan het project te werken.



Wandelpad

Ondanks de groene inbedding van het geplande wandelpad, is er momenteel weinig aansluiting met de natuurlijke elementen. Er zijn momenteel geen gemakkelijk begaanbare of rolstoelvriendelijke wandelwegen. Ouderenwzijn wil inzetten op de bewegingsmogelijkheden van kwetsbare inwoners door het aanleggen van een verharde wandellus (max. 500 m) met verschillende bewegingstoestellen, belevingspanelen en voldoende aangepaste zitbanken. Maar ook fervente wandelaars worden aangesproken omdat de beleeflus aansluit op de bestaande Bruegelwandeling. Op die manier wordt er op alle generaties gemikt: wandelaars en joggers die de Bruegelwandeling stappen of lopen, personen die even halthouden in Breugheldal, sportievelingen die gebruik maken van de fitnessstoestellen of wie gewoon even wil genieten van een mooi stukje natuur. De belevingspanelen zullen zich heel specifiek richten op personen met dementie en hun familie, met een focus op reminiscentie (in spelen op herinneringen en zintuigen).



Troostplek

De wandellus maakt ook de verbinding met een 'Troostplek'. Een troostplek is een groen plekje dat voor iedereen toegankelijk is en waar mensen terecht kunnen om er alléén of samen even tot rust te komen en troost te vinden. De troostplek werd verwezenlijkt in samenwerking met FERM en Voedselbedeling Savio. (Zie ook vorige nieuwsbrief)

Dilbeeks Meerjarenplan

Het project sluit aan op verschillende acties van het meerjarenplan '20 – '25 van de gemeente, met een focus op het participeren van kwetsbare groepen in onze samenleving, het aantrekkelijk maken van wandelpaden, het faciliteren van levenslange sportparticipatie, enz.

Daarom want...

Wandelen is goed voor alles! Je hart, bloedvaten, bloeddruk, cholesterol, botten en spieren, gewicht en geheugen, ze gaan er allemaal op vooruit, net als je humeur. En niet te vergeten: samen wandelen werkt verbindend!

Timing

Het team ouderenwzijn hoopt begin mei 2021, bij het begin van het wandelseizoen, het wandelpad in te huldigen en in gebruik te nemen. (Ann Vermoesen / BM)

HIJ KOMT, HIJ KOMT AL STREAMEND!



Door al de virusperikelen kan de grote Sinterklaasshow, waar zoveel senioren elk jaar naar uitkijken, jammer genoeg niet doorgaan in Westrand. Toch willen we alle senioren in onze woonzorgcentra, die door Covid veel minder bezoek mogen krijgen, een riem onder het hart steken. De mogelijkheid werd aan alle woonzorgcentra geboden om een show van een vorige editie uit te zenden, gestreamd vanuit Westrand.

In woonzorgcentrum Koning Albert, Dilhome en uiteraard ook Breugheldal werd hier enthousiast op ingegaan, in het Witte Huis zelfs voor 2 shows. We wensen iedereen een warme namiddag toe in het fijne gezelschap van de enige echte Sinterklaas, de sympathieke gastvrouw Connie Neefs en geweldige artiesten.

Ook in de andere woonzorgcentra zal de Sint zeker niet vergeten worden en zorgt het animatieteam er zelf voor. (Diane Van Hove / Steven De Mesmaeker)

KORT EN BONDIG

- De Gezinsbond heeft een nieuwsbrief speciaal voor grootouders en je moet geen lid zijn van de Gezinsbond om in te schrijven. In elke editie vind je betrouwbare online artikels die inspelen op de actualiteit. Inschrijven kan via www.goedgezind.be/grootouders
 - In 2019 bedroeg de levensverwachting in België 81,8 jaar. Dat betekent een stijging met 0,3 jaar ten opzichte van 2018. Belgische vrouwen worden gemiddeld 84 jaar, Belgische mannen 79,6 jaar. Deze cijfers komen van Statbel, het Belgische statistiekbureau, voor 2019.
 - Zowat 1 op 4 bewoners van woonzorgcentra zou nooit bezoek krijgen. Dat zijn 20 000 mensen. En ook thuis zijn er heel wat mensen die een warm contact missen.
- De Vlaamse overheid zoekt daarom **buddies die het verschil willen maken** door een kaartje te sturen, te (video)bellen of op bezoek te gaan bij iemand uit hun buurt.
- De Vlaamse ombudsman, Bart Weekers, stelt voor om van het internet de 4^e basisbehoefte te maken, naast water, gas en elektriciteit. (Knack, 18/11/20)
 - 10 Vlaamse ouderen leggen het voorstel op tafel om een ouderrechtercommissariaat op te richten. Het idee komt van Johan Leman (74), oud-directeur van het Centrum voor Gelijkheid van Kansen en voor Racismebestrijding (vandaag Unia). (Knack, 25/11/20)

COMPUTERCURSUSSEN VOOR SENIOREN

De Computerlessen voor Senioren, georganiseerd door de Seniorenraad in samenwerking met Kisp -Ternat zijn zeer gegeerd door de senioren uit Dilbeek en omgeving. Dit succes is zonder twijfel te danken aan de kwaliteit, op maat en ritme van senioren, geboden door enthousiaste en professionele leerkrachten. Ziehier het programma van het 2^e semester 2020-2021.

Aan de slag met je Windows computer	Di	9u00-11u45	2/02/2021	15/06/2021	105 €
Word-beginners	Di	12u45-15u30	2/02/2021	15/06/2021	105 €
Kennismaken met Office online	Do	9u00-11u45	4/02/2021	17/06/2021	105 €

Creatief met je Android Tablet/smartphone	Do	9u00-11u45	04/02/2021	17/06/2021	105 €
Vind je weg in online diensten	Do	12u45-15u30	04/02/2021	17/06/2021	105 €
Creatief met je iPhone/iPad oa Sapsed en iMovie	Vr	9u00-11u45	05/02/2021	18/06/2021	105 €

We plannen ook volgende korte workshops :

EHBO PC Vervolg (3 lessen)	Vr	13u-15u30	08/01/2021	22/01/2021	45 €
Windows binnenste buiten (4 lessen)	Vr	13u-15u30	26/02/2021	19/03/2021	60 €
Creatief met PowerPoint (4 lessen)	Vr	13u-15u30	23/04/2021	21/05/2021	60 €

Inschrijven kan door betaling van het leseld op rekening BE44 0682 0996 8045 van Seniorenraad Dilbeek.

Meer informatie: Kips Ternat, tel. 02 5828629 of ternat@kisp.be

Ziehier een korte inhoud van de aangeboden cursussen.

ICT- AAN DE SLAG MET JE WINDOWS COMPUTER

Maak kennis met de wondere wereld van de computer en het internet. Leer stap voor stap én praktijkgericht je Windowscomputer kennen om daarna zelfverzekerd en efficiënt aan de slag te gaan met jouw computer. Deze cursus is geschikt voor wie geen voorkennis heeft.

WORD – BEGINNERS

Ontdek alle mogelijkheden die Word biedt. Leer hoe je op een correcte manier tekst ingeeft en opmaakt om zo je administratieve taken - uitnodiging, verslag, sollicitatiebrief, brochure ... - te vereenvoudigen. Deze cursus is geschikt voor wie Windows Verkenner beheerst.

KENNIS MAKEN MET OFFICE ONLINE

Word Online: teksten invoeren, bewerken en opmaken. Excel Online: cijfergegevens invoeren, berekenen en analyseren. Power point Online: presentatiedia's maken en die verlevendigen met animaties, overgangen, foto's en online-video's. Onedrive: bewaren en organiseren van je bestanden (documenten, rekenbladen en presentaties) in de cloud. Deze cursus is geschikt voor wie Windows Verkenner beheerst.

VIND JE WEG IN ONLINEDIENSTEN

Thuisbankieren, online shoppen, je persoonlijk profiel bij de overheid updaten of digitale fotoalbums maken en bestellen enz. Stuk voor stuk onlinediensten die het leven zoveel makkelijker maken! Tenminste, als je ze op een veilige manier gebruikt. Deze cursus is geschikt voor wie Windows Verkenner beheerst.

CREATIEF MET JE ANDROID TABLET/SMARTPHONE

Vind je weg in de boeiende wereld van je smartphone of tablet. Je leert je smartphone of tablet creatief te gebruiken. Je foto's bewerken ging nooit zo vlot met behulp van enkele gebruiksvriendelijke apps. Ook muziek beluisteren en maken van een mooie filmcompositie krijg je zo onder de knie. Deze module is geschikt voor wie een basiskennis heeft van de computer en een grondige kennis heeft van de tablet of smartphone en er zelf een heeft. Je brengt je eigen smartphone of tablet mee.

EHBO PC VERVOLG (3 LESSEN)

In deze vervolgcursus breiden we onze PC-kennis uit met nieuwigheden uit de informaticawereld en uit de jongste updates van Windows 10.

We reiken nieuwe technieken aan inzake beveiliging en onderhoud van je PC en uiteraard hebben we ook aandacht voor jouw concrete PC. Deze cursus is geschikt voor wie een degelijke kennis heeft van Windows en EHBO PC Basis gevolgd heeft.

WINDOWS 10 BINNENSTE BUITEN (4 LESSEN)

Een ontdekkingsreis doorheen de belangrijkste functies van Windows 10 zodat je doeltreffender en soepeler met je PC kan omgaan. Komen zeker aan bod: Microsoft-account, startscherm, tegels, apps, Windows-store, verkenner, browser Edge, onderhoud, veiligheid, updates en zoveel meer. Je ontdekt wellicht hoekjes en kantjes in Windows waarvan je het bestaan niet kende. Deze cursus is geschikt voor wie een basiskennis heeft van Windows.

CREATIEF MET POWERPOINT (4 LESSEN)

In deze workshop krijg je veel tips en tricks voor het maken van je presentatie. Combineer tekst met foto's, muziek en video's en voorzie alles van een mooie lay-out. Deze cursus is geschikt voor wie een basiskennis heeft van Windows.

KALENDER

Seniorenverenigingen die activiteiten plannen tijdens de komende maanden en deze willen vermelden in deze kalender, kunnen dat melden op volgend adres: josrolies@gmail.com

TOT SLOT

Als je senioren kent die geïnteresseerd zijn in deze nieuwsbrief, kun je hun mailadres doorsturen naar bertma@telenet.be