



NIEUWSBRIEF SENIORENRAAD DILBEEK

Nr. 17 – 30 september 2021



HET WORDT ECHT UITKIJKEN NAAR DE SENIORENWEEK VAN 22 TOT 31 OKTOBER 2021

Vorig jaar moest de seniorenweek zwichten voor covid-19. De pandemie is nog niet helemaal achter de rug maar, mits de nodige voorzichtigheid aan de dag te leggen, kunnen we toch uitkijken naar een schitterende editie 2021. Ziehier het programma waarop we als seniorenraad terecht fier mogen zijn.

VRIJDAG 22 OKT 14u: OPENING SENIORENWEEK MET 3 VOCI

John Reels, Harry Hendrickx en Ann De Winter van 3 Voci zorgen voor een spetterende opening in het Westrandtheater. Zij brengen vrolijke, licht verteerbare liedjes die iedereen herkent en in ieders geheugen verborgen zitten. Hun klassieke scholing zal hier en daar wel te horen zijn en hun prachtige stemmen zullen solistisch, als duo en in trioformatie verrassend beroeren.

Tickets: Westrand - €22 - €20 voor senioren en abonnees.

Andere jaren werd er na de voorstelling in de feestzaal een drankje aangeboden door de seniorenraad, waar verschillende diensten en verenigingen klaarstonden om informatie aan te bieden. Dat kan helaas nog niet. Maar geen nood, dat komt allemaal terug in 2022 als die vervloekte coronacrisis voorbij is.



ZATERDAG 23 OKT 14u TOT 17u: OPENDEUR BREUGHELDAL

Team Ouderenwelzijn Dilbeek nodigt alle Dilbeekse ouderen en hun familie uit voor een rondleiding in de assistentiewoningen van Breugheldal en het dienstencentrum, Itterbeeksebaan 208, Itterbeek. In de cafetaria is er een breugeliaans hapje en een natje terwijl De Braave Joenges zorgen voor een aangename muzikale noot.

Zie ook artikel elders in deze nieuwsbrief.

MAANDAG 25 OKT 20u: GRATIS FILM THEATER WESTRAND

Team Ouderenwelzijn zorgt met de filmvoorstelling **Intouchables** voor een GRATIS avondje uit. Deze Franse komedie

won in 2013 terecht een Golden Globe Award. Kom genieten van deze komedie met het hart op de juiste plaats.

Meer info: ouderenwelzijn@dilbeek.be of 02 451 43 70

DINSDAG 26 OKT VANAF 14u: OPENDEUR ASSISTENTIEWONINGEN MARIA ASSUMPTA

Zie artikel verder in deze nieuwsbrief

WOENSDAG 27 OKT VANAF 14u: WANDELINGEN EN VERSNAPERINGEN IN SINT-MARTENS-BODEGEM



Op initiatief van Neos, Okra en Gepensioneerde ambtenaren Dilbeek.

Vanaf 14u aan de parking van zaal Solleveld in Sint-Martens-Bodegem worden er 3 wandelingen georganiseerd:

- een rustige wandeling van ± 6 km
- een wandeling van ± 9 km voor meer geroutineerde wandelaars
- een klein rustig wandelingetje voor beginners en rolstoelgebruikers in de buurt van Solleveld en Huisje Mostinckx.

Vanaf 14u30 kun je in zaal Solleveld terecht voor een taartje met koffie, thee of een frisse pint. De bediening

gebeurt door medewerkers uit verschillende verenigingen en bestuursleden van de seniorenraad.

DONDERDAG 28 OKT 14u DIL'ARTE: VOORDRACHT CYBERSECURITY

We worden om de oren geslingerd met phishing en computerfraude en hackers die ons computergebruik bedreigen. Zonder ook maar één woord technisch jargon geeft Bert Bleukx (specialist cybersecurity) je inzicht in hoe hackers te werk gaan en vooral in wat jij daartegen kunt doen. Een initiatief van Neos. De inkom is gratis, maar inschrijven is wel verplicht vóór 15 oktober op neosdilbeek@gmail.com



VRIJDAG 29 OKT 14u DIL'ARTE: NAAR NIEUW PARTICIPATIEMODEL

Voor heel wat ouderen is het belangrijk om gehoord te worden, betrokken te zijn en mee een rol te kunnen opnemen in het verder uitbouwen van het Dilbeekse gemeenschapsleven. Beantwoordt het Dilbeekse participatiemodel aan deze verwachtingen? Het antwoord komt van burgemeester Willy Segers. Inkom gratis.



VRIJDAG 29 OKT VANAF 17u: KAASAVOND KONING ALBERT I

Vanaf 17u is iedereen welkom in woonzorgcentrum en assistentiewoningen Koning Albert I. Alle senioren worden er op culinaire wijze verwend want voor 20 euro krijg je een kaasschotel aangeboden met 2 consumpties (bier of wijn). Vooraf inschrijven is wel noodzakelijk en kan tot 22/10. Voor meer info 02 569 04 47 of 02 456 84 36.

ZONDAG 31 OKT 12u30: SLOTDINER IN PARKRESIDENTIE WIVINA

Om de seniorenweek gezellig af te sluiten kunnen senioren inschrijven voor het slotdiner in Parkresidentie Wivina, Hendrik Placestraat 43 in Groot-Bijgaarden.

Op het menu: glaasje cava of fruitsap, gerookte zalm, civet van everzwijn met winters garnituur of kabeljauw met mousseline, en als dessert lauw appeltaartje met vanille-ijs en koffie.

Inschrijven uiterlijk 11 oktober door overschrijving van €49 op BE44 0682 0996 8045 van Seniorenraad Dilbeek. De betaling geldt als inschrijving. Bij inschrijving de keuze van de hoofdschotel (everzwijn of kabeljauw) vermelden.

OPENDEUR IN GLOEDNIEUWE ASSISTENTIEWONINGEN VAN MARIA ASSUMPTA



Het bericht van de opendeur in woon- zorghuis Maria Assumpta bereikte ons toen de folder van de seniorenweek al gedrukt was. Niettemin past de opendeurdag perfect in die seniorenweek want op **dinsdag 26 oktober 2021 van 14 u tot 17u** is iedereen welkom in dat prachtige kasteelpark met een modern wooncomplex in centrum Dilbeek.

Bezoekers krijgen een rondleiding in de gloednieuwe assistentiewoningen gevolgd door een hapje en een drankje in een demoflat. Vervolgens kun je, mits een wandelingetje door het park, een bezoek brengen aan de kamers van het woonzorgcentrum. In de cafetaria word je dan een gratis koffie en pannenkoek aangeboden. En om je bezoek af te sluiten volgt nog een leuke attentie.

ASSISTENTIEWONINGEN EN WOONZORGCENTRUM KONING ALBERT I: ÉÉN GROTE FAMILIE



Ben je op zoek of ken je een senior die op zoek is naar een assistentiewoning in een kleine, huiselijke omgeving waarbij veel belang wordt gehecht aan privacy en aan het bevorderen van iemands zelfstandigheid? Dan ben je in onze assistentiewoningen Koning Albert I aan het juiste adres. Aan het woord is Wendy Van Laethem, woonassistente voor de assistentiewoningen Koning Albert I.

Onze troeven:

- Ruime, moderne assistentiewoningen met eigen wellness, fitnessruimte en garantie op 24u/24u hulp in geval van nood dankzij de verbondenheid met het woonzorgcentrum.

- Gelegen op een prachtig parkdomein met uniek zicht op de Pedevallei, in de dorpskern van Itterbeek.

- Aanbod en organisatie van kwalitatieve zorg- en dienstverlening op maat, onder begeleiding van de woonassistente.
- Culinaire maaltijden met streekgebonden producten bereid door onze chef-kok.

Onze troeven voor het woonzorgcentrum:

- Erkend kortverblijf.
- Gespecialiseerde afdeling voor bewoners met dementie.

- Expertise op het vlak van palliatieve zorgen.
- Ontbijtbuffet.
- Vele activiteiten, zoals rondrit met duobike, pe-tanque en zoveel meer.
- Iedereen kent iedereen.

Voor een rondleiding of meer info: bel 02 569 04 47 of mail naar koningalbert@armonea.be

TENNIS VOOR 50-PLUSSERS

Team Ouderenwelzijn organiseert dit najaar opnieuw een initiatie tennis in samenwerking met SDI Tennis. Vanaf 1 oktober kun je er 10 weken terecht voor lessen tennis. De plaatsen zijn wel beperkt! (max. 8 personen).

Wanneer: vrijdagen van 14u tot 15u.

Locatie: SDI Tennis te Itterbeek.

Prijs: 150 euro per persoon - participatiepas wordt toegepast.

Info en inschrijvingen via ouderenwelzijn@dilbeek.be of 02 451 43 70.

DIGI-TAAL: WINDOWS 11 KOMT ERAAN

Microsoft had het zo beloofd: er komt geen opvolger voor Windows 10 maar wel 2 keer per jaar grote 'updates' om het besturingssysteem up-to-date te houden. En toch pakt het bedrijf nu uit met het nieuws dat tegen het einde van dit jaar Windows 11 gelanceerd wordt. Maar geen paniek: het is nog niet meteen nodig om over te schakelen. Windows 10 wordt nog tot einde 2025 ondersteund.

Windows is het besturingssysteem van Microsoft. Het is het programma dat alles aanstuurt op je computer.

Ziehier wat er verandert met Windows 11:

- Windows 11 is sneller dan zijn voorganger.
- Windows 11 verbruikt minder energie dus laptops zouden het langer moeten kunnen uithouden zonder opgeladen te worden.
- Windows 11 is beter beveiligd dan Windows 10.
- Updates zouden 40% kleiner zijn en minder lang duren.
- Indelen van het scherm wordt handiger.
- Het wordt makkelijker om meerdere programma's tegelijkertijd uit te voeren.



TECHNISCHE VEREISTEN

Om Windows 11 binnen te halen moet je computer aan volgende technische vereisten voldoen:

- Een processor met een snelheid van minstens 1 Ghz (liefst 2 Ghz)
- Minstens 4 gigabyte intern geheugen (RAM) (liefst 8 gigabyte)
- Minstens 64 gigabyte opslagruimte
- Grafische kaart die compatibel is met DirectX 12.

Praktisch alle computers die momenteel werken met Windows 10 voldoen aan deze vereisten.

Einde 2021 (of begin 2022) zul je een melding krijgen van Microsoft. Dan kun je kiezen of je de update wilt uitvoeren dan wel of je door wilt gaan met Windows 10. De update naar Windows 11 is gratis. We raden aan om Windows 11 te installeren wanneer het beschikbaar wordt gesteld, vooral omwille van de beveiliging. Maar er is zeker geen haast bij. (BM)

BREUGHELDAL HEEFT EEN EIGEN COMPUTERHOEK

Team Ouderenwelzijn pakt uit met een computerhoek voor de bewoners van Breugheldal en senioren uit de buurt. Je kunt er terecht elke werkdag 9u t.e.m. 20u in het lokaal De Living. Er staan 2 computers met internetaansluiting ter beschikking. Eentje is ook voorzien van een toetsenbord voor slechtziende personen. Je kunt op deze pc's op internet surfen, je betalingen opvolgen, een brief typen, je coronacertificaat ophalen, een mailtje versturen, enz.

Momenteel kun je langskomen zonder reservatie. Als er toch fileproblemen ontstaan, zal er wellicht worden overgegaan naar reservaties.

Om te kunnen starten op deze computers is er wel een "badge" nodig, die je laat aanmaken in het Flatpunt (onthaal Breugheldal) iedere werkdag tussen 10u-12u30). Het gebruik van de computer is gratis. Wens je documenten te printen dan kan dit ook met de badge: je kunt de badge opladen per schijf van 5 euro. Je betaalt max. 0,30 cent per pagina.



Wie graag kennis maakt met de computer en zijn geheimen, kan zich iedere dinsdag tussen 10u30-12u laten begeleiden door een vrijwilliger. Je moet je wel op voorhand inschrijven.

Meer info via ouderenwelzijn@dilbeek.be of 02 451 43 70

OPENDEUR ASSISTENTIEWONINGEN BREUGHELDAL



Ter gelegenheid van de Dilbeekse Seniorenweek is er op zaterdag 23 oktober tussen 14u en 17u een opendeurdag in Breugheldal. De Braave Joenges, een Brusselse bluesband, zorgt voor de muzikale noot. Het is vooral de bedoeling om de assistentiewoningen in de kijker te zetten.

Assistentiewoningen laten je toe om zelfstandig te wonen én te genieten van gemeenschappelijke diensten zoals warme maaltijden. Je kunt 24 uur op 24 de hulp inroepen van een verpleegkundige via één druk op de bel. Deze professionele omkadering is ideaal voor wie een dagje ouder wordt en toch nog alleen wilt blijven wonen. De assistentiewoningen hebben allemaal een keuken, een leefruimte, een slaapkamer

mer, een badkamer en een terras. Heb je geen zin om zelf te koken? Geen probleem, mits voorafgaande bestelling kun je terecht in de cafetaria (tussen 11u30 en 13u) voor een warm middagmaal. Ook een hapje en een drankje is er te verkrijgen.

Je kunt er ook proeven van tal van activiteiten: praatnamiddagen, muzieknamiddagen of gym zijn slechts een kleine greep uit het ruime aanbod.

De Breugheldal-site straalt niet enkel een gezellige sfeer uit maar biedt ook een fantastisch uitzicht over de streek. Een ideaal startpunt om fijne wandelingen te maken!

Voor meer informatie: 02 451 43 70 of ouderenwelzijn@dilbeek.be.

HOE GERAAK JE AAN EEN COVID SAFE TICKET?

Vanaf 1 oktober zul je in Brussel op verschillende plaatsen moeten bewijzen dat je over een coronacertificaat beschikt: op hotel, café of restaurant, maar ook voor evenementen vanaf 50 bezoekers binnen en 200 buiten. Er gaan nu ook stemmen op om ook in Vlaanderen zo'n certificaat/pas in te voeren, bijvoorbeeld voor bezoekers van een woonzorgcentrum of een concert.



Wat is een Covid Safe Ticket?

Het Covid Safe Ticket is een document dat zowel op papier als digitaal verkrijgbaar is, met daarop een QR-code (een soort streepjescode die snel gescand kan worden) waarin alle essentiële informatie verwerkt zit.

Als je de QR-code op je certificaat laat scannen, kan de organisator van een evenement of het personeel van een fitness- of horecazaak snel nagaan of je over een coronacertificaat beschikt.

Er zijn drie soorten certificaten

Je kunt een certificaat krijgen als je volledig gevaccineerd bent, een negatieve coronatest kunt voorleggen of de voorbije zes maanden de ziekte hebt doorgemaakt.

- Een **vaccinatiecertificaat** bewijst dat je volledig gevaccineerd bent tegen het Covid-19-virus. Dat moet gebeurd zijn met een door Europa erkend vaccin.
- Met een **testcertificaat** kun je bewijzen dat je een Covid-19-test onderging waarvan het resultaat negatief was. Daarbij mag een PCR-test niet ouder zijn dan 72 uur, een sneltest niet ouder dan 24 uur.
- Een **herstelcertificaat** toont aan dat je hersteld bent van Covid-19 na een eerdere positieve Covid-19-test. In ons land worden een herstelcertificaat én een certificaat van 1 vaccindosis gelijkgesteld met een volledige vaccinatie.

Het is dus mogelijk dat je meerdere certificaten ontvangt, want voor elke test en elke vaccinatie (zowel je eerste als je tweede) ontvang je een afzonderlijk certificaat.

Hoe vraag je een Covid Safe Ticket aan?

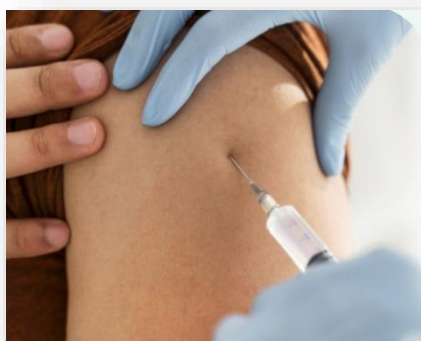
- Vlamingen kunnen **telefonisch** een papieren document aanvragen op het nummer 078 78 78 50 (van 9 tot 19 uur op weekdays en op zaterdag van 10 tot 18 uur). Aan de hand van je rijksregisternummer



krijg je het document dan opgestuurd naar je thuisadres. Hou er wel rekening mee dat het na je telefoontje zeker een week duurt voor je het document ontvangt.

- Op de **website** www.covidsafe.be vind je de link naar de overheidswebsites waar je jouw certificaat kunt downloaden en eventueel afdrukken. Je hebt hiervoor jouw identiteitskaart, pincode en een kaartlezer nodig.
- Het is ook mogelijk het certificaat te laten opsturen naar je thuisadres, maar dan geldt opnieuw dat je het document pas een week later ontvangt.
- Via je smartphone kun je de officiële CovidSafeBe-app downloaden. Je moet dan drie vragen beantwoorden die uitwijzen welke Covid-certificaten er voor jou beschikbaar zijn. Om die in de app te ontvangen, moet je je aanmelden met een digitale ID, zoals Itsme.

Zorg ervoor dat je een certificaat bij de hand hebt niet alleen online, maar ook gedownload/offline op je smartphone of tablet. **Zorg alleszins voor een papieren versie en steek ze bij je identiteitskaart als back-up. Zo heb je geen probleem als je onderweg gecontroleerd wordt en geen internetverbinding hebt. Wij raden onze senioren alleszins aan om (snel) het papieren certificaat aan te vragen.**



BOOSTERPRIK VOOR 65+

De ministers van volksgezondheid hebben beslist dat alle 65-plussers zullen worden uitgenodigd voor een zgn. boosterprik, dat is die fameuze 3^{de} prik. Het is nu afwachten hoe het vaccinatiecentrum Dilbeek-Ternat die 3^{de} prik gaat organiseren. Normaal zou het vaccinatiecentrum Dilbeek-Ternat op woensdag 13 oktober de laatste coronaprikken geven maar die datum wordt wellicht opgeschoven. Ondertussen kunnen inwoners van Dilbeek en Ternat die toch nog een eerste prik willen, hun tweede vaccinatie gemist hebben, een derde prik willen herplannen of 12 jaar en ouder zijn en nog geen uitnodiging kregen, contact

opnemen met vragen@vaccinatiecentrumdilbeekternat.be of 02 790 61 01 en dit vóór 13 oktober 2021.

KORT EN BONDIG

- Indien je nog mensen kent die geïnteresseerd zijn in deze nieuwsbrief, gelieve dan hun mailadres door te geven aan bertma@telenet.be.
- Op donderdag 28 oktober om 19u30, midden in de seniorenweek, is er in de balletzaal van Keperenberg een informatievergadering over het masterplan Keperenberg. Tijdens die sessie wordt het plan voor de volledige Keperenbergsite bekendgemaakt.
- 1 oktober is de Internationale Dag van de Ouderen. Op die dag staat ouderenvereniging OKRA stil bij de pandemie die wereldwijd zoveel kwetsbare mensen treft. De vaccins vormen een belangrijk instrument om een oplossing te bieden voor de problemen die corona veroorzaakt. OKRA start daarom samen met Wereldsolidariteit een petitie. Ze vragen de farma-industrie om werk te maken van het 'recht op vaccins voor iedereen, wereldwijd'. Meer info vind je [hier](#).
- Al een jaar lang zet de Vlaamse Ouderenraad zich via de campagne 'Kopzorgen verdienen zorg' in voor het psychisch welzijn van ouderen. De organisatie luistert via die campagne naar ouderen en hun omgeving, professionals en deskundigen. Hun ervaringen en verhalen kun je lezen op de campagnewebsite en vormen de basis van beleidsaanbevelingen voor de overheid. Daarmee pakt de Vlaamse Ouderenraad dit najaar uit. De zorg voor ouderen met psychiatrische aandoeningen heeft een prominente plek in die aanbevelingen. Meer info vind je [hier](#).