



NIEUWSBRIEF SENIORENRAAD DILBEEK

Nr. 19 – 30 november 2021



WOONZORGCENTRUM QUIETAS “DEEL VAN DILBEEK”



Gelegen in een rustige doodlopende straat met een prachtige wandel-tuin, biedt woonzorg-centrum Quietas een plek aan van rust in het prachtige Dilbeek. Aan het woord is directeur Marc Derveaux.

Ons open huis is gekend voor zijn familiale sfeer waarbinnen kwalitatieve zorg wordt geboden, gespecialiseerd in demen-tie, revalidatie en pallia-tieve zorg. Onze woon-leefteambegeleiders or-ganiseren, op maat van onze residenten, een uit-gebreid activiteitenpro-gramma binnen en bui-ten Quietas.

Als woonzorgcentrum staan we midden in de maatschappij en zijn we trots deel uit te maken van het actieve Dilbeek.

Binnen onze maatschappelijke rol in de ouderenzorg trachten wij voor ieders budget een oplossing te vinden.

Naast onze mogelijke verblijven (Tijdelijk, Herstel, Zomer en Vast verblijf) bieden wij sinds kort 7 dagen op 7 en 24u op 24 ook een urgentiebed aan. Dit voor senioren die heel dringend op zoek zijn naar een oplossing.

Wens je een rondleiding, meer informatie of een inleefdag mee te maken? Bel dan 02 568 04 40 of mail naar quietas.admin@armonea.be

Jules Claikens: “ERE AAN ALLEN AAN WIE ERE TOEKOMT!”

DE EREVOORZITTER VAN DE DILBEEKSE SENIOENRAAD AAN HET WOORD

Voorzitter van de Seniorenraad Bert Maes maakte van zijn speech bij de opening van de Seniorenweek gebruik om mij, zijn voorganger, nogmaals te danken voor mijn inzet als trekker van onze raad gedurende 20 jaar. De uitstraling van de Seniorenraad op lokaal, regionaal, provinciaal en zelfs op nationaal niveau is nochtans niet toe te schrijven aan mij alleen. Mede door de creativiteit, samenwerking en gedrevenheid van alle bestuursleden is onze Seniorenraad een voorbeeld geworden voor andere seniorenraden in Vlaanderen. Onze bestuursleden hebben allen, zonder uitzondering, een deel van de taak op zich genomen.

De rimpelloze verstandhouding met de huidige en de vorige Schepenen van Senioren en van Welzijn, heeft ook in grote mate tot het respect voor onze Seniorenraad bijgedragen. Bovendien hebben vele vrijwilligers en occasionele helpers, die uit eigen initiatief insprongen, bijgedragen om van de talrijke activiteiten memorabele evenementen te maken.

Een nieuw tijdperk is aangebroken en het is geruststellend dat de toekomst van onze Seniorenraad, onder leiding van mijn opvolger Bert Maes, is verzekerd. Rekening houdend met de taak van onze Seniorenraad om zoveel mogelijk



senioren te bereiken, is het nu al de verdienste van Bert om de

opmaak en de verspreiding van de Nieuwsbrief, als prachtig en efficiënt communicatiemiddel, persoonlijk ter hand te nemen. Ten slotte dank ik iedereen van harte en ik hoop dat allen, samen met Bert, de groei, het imago en de uitstraling van onze Seniorenraad nog zullen bevorderen.

Merci, merci, merci...voor wat voorbij is maar ook voor wat zal komen. (Jules B. Claikens)



22 BELEIDSVOORSTELLEN OVER KOPZORGEN

Kopzorgen verdienen zorg. Op elke leeftijd. Toch staan we daar vandaag nog ver van. Daarom roept de Vlaamse Ouderenraad de beleidsmakers op om psychisch welzijn op latere leeftijd de aandacht en de ondersteuning te bieden die het verdient. Dat gebeurt aan de hand van 22 heel concrete beleidsvoorstellen.

**Kopzorgen
verdienen
zorg**



 **Vlaamse
Ouderenraad**

In oktober 2020 lanceerde de Vlaamse Ouderenraad de Kopzorgencampagne. We zijn 1 jaar, 2 koplopers, zo'n 40 blogberichten, 60 partners, 50 prik-bordberichten en een 60-tal diepte-interviews met ouderen, mensen uit het werkveld en deskundigen later. Al die verhalen, visies en praktijken vormen samen de basis voor 22 concrete beleidsaanbevelingen, gebundeld in vijf thema's.

Klik op elk van de thema's om meer te weten te komen over de voorstellen.

>> [Zet in op zichtbaarheid, bewustzijn en bronnen van veerkracht](#)

>> [Creëer een grotere alertheid voor signalen van psychisch onwelzijn bij ouderen](#)

>> [Maak psychologische hulpverlening laagdrempelig en toegankelijk voor ouderen](#)

>> [Bouw gespecialiseerde psychologische hulp op maat van ouderen met een psychiatrische aandoening uit](#)

>> [Versterk de aandacht voor psychisch welzijn binnen de residentiële ouderenzorg](#)

De 22 voorstellen zetten de huidige uitdagingen rond het psychisch welzijn van ouderen op de kaart. Ze vormen de toekomst van de geestelijke gezondheidszorg voor ouderen. De voorstellen worden aan onze beleidsmakers overgemaakt via een officieel advies waarin ze tot actie worden opgeroepen.

Flitsende brochure

De Vlaamse Ouderenraad maakte een handige brochure over deze campagne waarin talrijke ouderen, praktijkmedewerkers en experts aan het woord komen. Ook zoomt de brochure in op een aantal van de beleidsvoorstellen. Daarnaast worden in de brochure opvallende cijfers belicht en worden er inspirerende praktijken voorgesteld. De brochure is een speelse vertaalslag van het officiële advies aan de beleidsmakers en vormt een mooie terugblik op de campagne. Klik [hier](#) om de brochure volledig te kunnen lezen.

DIGI-TAAL: PENSIOENDIENST WAARSCHUWT VOOR VALSE BERICHTEN

Steeds vaker worden mensen geconfronteerd met valse berichten. Dat zijn berichten van oplichters om je gegevens of geld te ontfutselen. Ze doen dat via sms, e-mail, Whatsapp of telefonisch.

Ook de pensioendienst waarschuwt nu voor oplichters die zich voordoen als medewerkers van de pensioendienst en zo je persoons- en bankgegevens proberen te bemachtigen om je nadien af te persen. De Vlaamse Ouderenraad raadt internetgebruikers aan om alert te blijven en zich met een aantal veiligheidsregels te wapenen tegen deze vorm van phishing.

Geef nooit persoonlijke gegevens

De pensioendienst benadrukt dat enkel via een brief of via je online pensioendossier op mypension.be contact wordt opgenomen. De dienst zal dus nooit medewerkers naar iemand thuis sturen. Er zal ook nooit worden gevraagd om persoonlijke gegevens of beveiligingscodes telefonisch, via sms of via e-mail door te geven. Wees daarom waakzaam en ga nooit in op zulke vragen. Dit geldt voor de pensioendienst, maar ook voor heel wat andere overheidsorganisaties.



Tips tegen phishing

Met deze veiligheidsregels ben je beter gewapend tegen phishing:

- Geef nooit persoonlijke gegevens door via mail, telefoon of sociale media.
- Als je toch bankgegevens hebt doorgegeven, contacteer dan meteen je bank en blokkeer je kaart via Card Stop (tel. +32 (0)70 344 344)
- Banken of overheidsbedrijven zullen je nooit via e-mail om persoonlijke gegevens vragen. Wis meteen alle berichten die hierom vragen. Als je echt twijfelt, neem dan via officiële kanalen contact op met de organisatie in kwestie.
- Krijg je een ongewone vraag van een familielid, vriend of kennis? Bel hem of haar even op. Zo kan je snel te weten komen of het effectief om de persoon gaat die je voor ogen hebt. Om te dubbelchecken, kun je een specifieke vraag stellen die enkel die persoon kan beantwoorden.
- Open geen mails van mensen die je niet kent en klik zeker niet op bijlagen of afbeeldingen in die mails. Controleer hun naam, telefoonnummer en e-mailadres door ze in te geven in een zoekrobot, zoals Google.
- Controleer of het e-mailadres van de afzender een ongewone domeinnaam (wat er achter @ staat) heeft.
- Als je via e-mail een link ontvangt, mag je er niet meteen op klikken. Zweef er met je muis over, zodat je het webadres kunt zien. Als die site met https:// en de naam van een erkende organisatie begint, dan zit je doorgaans goed. Als de link subtiele verschillen bevat met de link die je gewoonlijk gebruikt, zoals een iets andere schrijfwijze, wees dan op je hoede en klik er niet op.
- E-mails met veel taalfouten zijn sowieso verdacht en worden beter genegeerd.
- Krijg je een bericht over pakjes die je niet besteld hebt of over rekeningen bij banken waar je geen klant bent, negeer het dan.
- Negeer alle berichten die je veel geld beloven. Je kan nooit winnen bij een loterij waaraan je niet hebt deelgenomen.
- Wees alert voor mails die geen boodschap met je naam in bevatten, maar beginnen met "geachte klant".
- Vertrouw de zaak niet wanneer je gevraagd wordt om onmiddellijk gehoor te geven aan een e-mail.

Vermoed je dat een e-mail frauduleus is? Klik dan niet verder en klik ook niet op 'uitschrijven'. Stuur de mail wel door naar verdacht@safeonweb.be en verwijder het bericht daarna.

Problemen met phishingberichten kun je ook melden aan <https://meldpunt.belgie.be/meldpunt>.

DE DIGIDOKTER KOMT OOK NAAR DE BIBLIOTHEEK IN DILBEEK

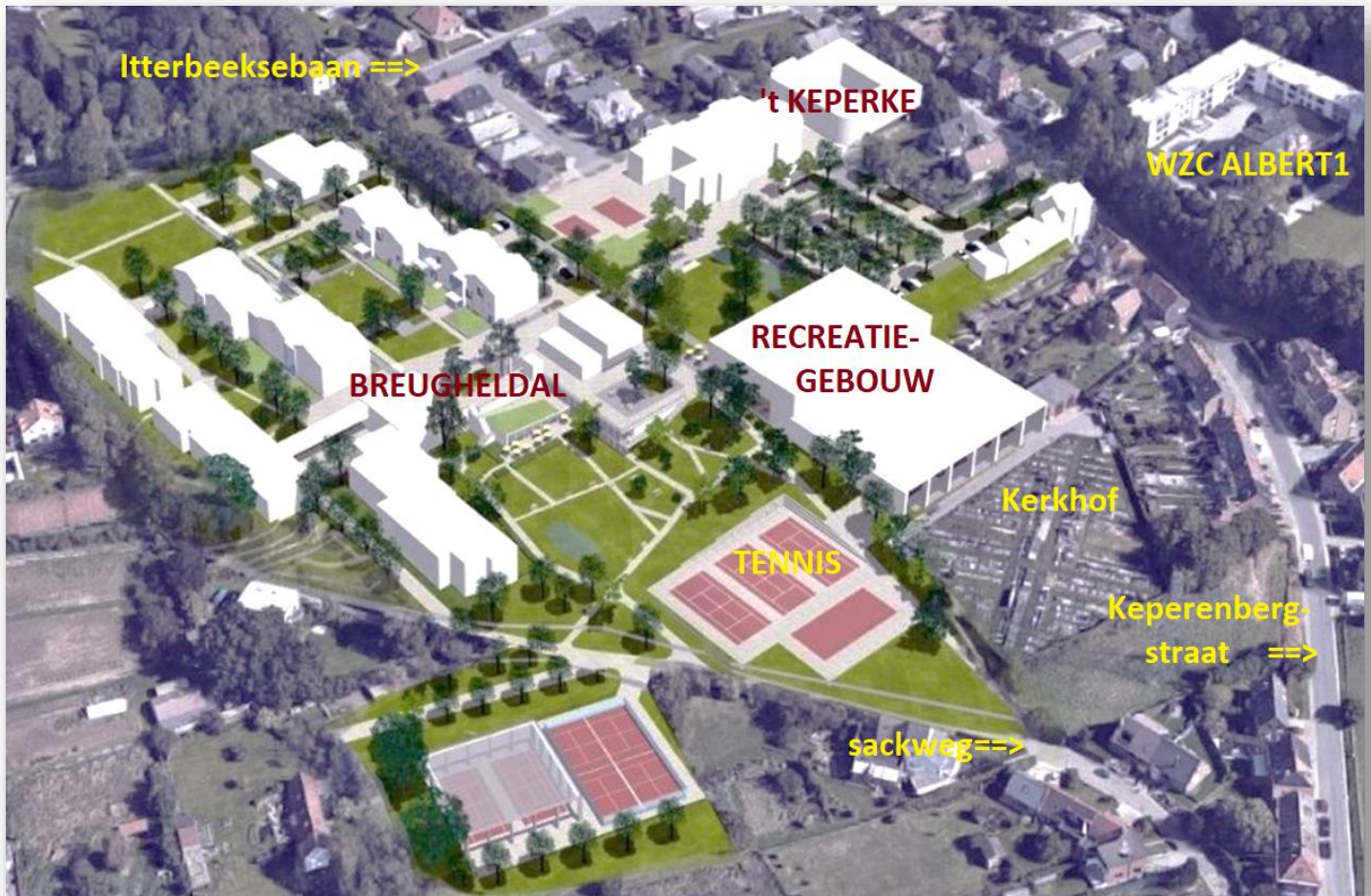
Heb je vragen over het gebruik van je computer, tablet of smartphone? Over het zoeken op internet, het installeren van apps of het werken met de online catalogus van de bibliotheek? Maakt niet uit of het over hardware of software gaat, de digidokter staat klaar om je te helpen.

Op 4 december ben je met al je digivragen welkom in bibliotheek De Wolfspuit, helemaal gratis en zonder voorafgaande afspraak. De digidokter is van 10u tot 12u doorlopend beschikbaar. Breng gerust je eigen toestel mee. Smartphone, tablet of laptop: de digidokter weet er alles over.

Het gaat om een initiatief in samenwerking met Regio-bib Pajottenland-Zennevallei en Avansa Halle-Vilvoorde.



MASTERPLAN KEPERENBERG KRIJGT STILAAAN VORM



Donderdag 25 november had een informatievergadering plaats over de Keperenbergsite in Itterbeek, de thuisbasis van woonzorgcentrum Breugheldal, basisschool 't Keperke, een kinderdagverblijf, jeugdclub Zomaar, tennisclub SDI en het (ondertussen al deels afgebroken) recreatiecentrum. Er werd een masterplan uitgetekend met als uitgangspunt dat de site een plek zou worden waar verschillende generaties elkaar kunnen blijven ontmoeten.

Op de site komt er een benedenpark en een bovenpark. In het bovenpark bevindt zich het woonzorgcentrum Breugheldal dat door de jaren heen zal transformeren naar een zorgorganisatie met kleinschalige woningen, assistentiewoningen, het dagverzorgingscentrum en het administratieve hoofdkwartier van het OCMW.

Via een lift en hellende wegen kom je in het benedenpark met een buurtrestaurant met panoramisch zicht op de vallei, buitensportterreinen, polyvalente vergaderzalen voor verenigingen en het lokale dienstencentrum.

In het oostelijke gedeelte van de site zijn er de basisschool 't Keperke (die een uitbreiding krijgt van de speelplaats), een groen plein met parkeergelegenheid, het kinderdagverblijf en het nieuwe recreatiegebouw.

Op de bovenste verdieping van dit gebouw is er een competitiesportvloer met tribune. Het gelijkvloers biedt plaats voor een cafetaria met keuken en terras, het jeugdhuis met eigen terras, polyvalente zalen en een tennishal. De kelderverdieping is voorbehouden voor kleedkamers, sanitair, technische ruimte en berging. Hoewel dat in de oorspronkelijke plannen wel opgenomen was, komt er – tot spijt van heel wat Dilbekenaren - geen nieuw zwembad. Over de hele site wordt voorzien in fiets- en wandelpaden.

Tussen nu en 2025 zal gestart worden met de concrete uitwerking van het plan. De eerste voorbereidende werken gebeurden afgelopen zomer al met de afbraak van de sporthal. Over de verdere uitvoering van het masterplan komen we zeker nog terug in deze nieuwsbrief want heel wat senioren kijken uit naar de realisatie ervan. (bm)

COMPUTERCURSUSSEN 2e SEMESTER

Van februari tot juni 2022

In februari start het 2^e semester van de computercursussen die worden ingericht door de Dilbeekse seniorenraad in samenwerking met KISP.

De computerklas voor senioren bevindt zich in lokaal 004 van cultuurcentrum Westrand. De lessen worden gegeven op de aangegeven dagen van 9u tot 12u en van 12u45 tot 15u45. In het lokaal is er voor iedere cursist een computer ter beschikking. Zie hier een overzicht van de cursussen die tijdens het 2^e semester worden aangeboden.



AAN DE SLAG MET JE WINDOWSCOMPUTER

Dinsdagvoormiddag

Maak kennis met de wondere wereld van de computer en het internet. Leer stap voor stap en praktijkgericht je computer kennen om daarna zelfverzekerd en efficiënt aan de slag te gaan met jouw computer. Om deze cursus te volgen is er geen speciale voorkennis vereist.

APPS VOOR ANDROID

Dinsdagnamiddag

Verken nieuwe apps en mogelijkheden en haal meer uit jouw Android smartphone of tablet. In deze cursus krijg je interessante tips en tricks en informatie over gratis apps. We herhalen onderwerpen uit de basiscursus en de nieuwe thema's worden meebepaald door de cursisten zelf.

De cursus is geschikt voor wie aan de hand van een vrijstellingsproef kan aantonen dat hij/zij de kennis en basisvaardigheden van de voorgaande cursus beheerst OF slaagde voor de cursus *Aan de slag met smartphone of tablet* OF voor de cursus *Internet en online diensten*.

ICT-BOOST: PRAKTISCH OFFICE-GEBRUIK

Donderdagvoormiddag

In deze opfrissingscursus ontdek je de praktische toepassingen van Word, Excel en PowerPoint. We starten telkens met een opfrissing van de basis en breiden onze kennis uit. Zo ben je weer helemaal mee op Office-gebied. Deze module is geschikt voor wie aan de hand van een vrijstellingsproef kan aantonen dat hij/zij de kennis en basisvaardigheden van de voorgaande cursus beheerst OF slaagde voor de cursus *Creatief met Word en internet*.

ICT-BOOST: WINDOWS & INTERNET

Donderdagnamiddag

Houd je ICT-kennis up-to-date met deze opfrissingscursus. Na een opfrissing van de verschillende onderdelen (bureaublad, verkenners, internet, e-mail ...) breid je jouw kennis verder uit. Je ontdekt ook de belangrijkste vernieuwingen en apps. Zo leer je Windows perfect afstemmen op jouw voorkeuren. Deze module is geschikt voor wie Windows Verkenner beheerst, mappen kan aanmaken en vlot bestanden kan openen.

DOE MEER MET GOOGLE-TOEPASSINGEN

Vrijdagvoormiddag

Weet je dat Google zoveel meer is dan een zoekmachine? In deze cursus gaan we verder op verkenning in de vele – gratis – toepassingen. Via Google Drive werken we samen aan gedeelde documenten en we bekijken ook Google-applicaties op tablets en smartphones. Ken je bijvoorbeeld Google Allo, of Google Duo, of Google Earth? Na deze cursus wel! Deze cursus is geschikt voor wie aan de hand van een vrijstellingsproef kan aantonen dat hij/zij de kennis en basisvaardigheden van de voorgaande cursus beheerst OF slaagde voor één van de cursussen *Aan de slag met je Windows computer* of *ICT-Boost: Windows en internet*.



WORKSHOP EHBO PC

7 vrijdagmiddagen van 4 februari tot 25 maart (13u tot 15u30)

In deze workshop ontdek je de basis om je PC te beheren: basisinstellingen Windows, software en hardware installeren, back-ups maken, virusscanner installeren en andere mogelijkheden om je computer te beschermen. We bekijken ook hoe je je computer kunt herstellen en hoe je problemen kunt voorkomen. Kortom, heel veel praktische tips om zelf je PC te onderhouden.

WORKSHOP WINDOWS BINNENSTE BIJEN

4 vrijdagmiddagen 22 en 29 april en 6 en 13 mei (13u tot 15u30)

Een ontdekkingsreis doorheen de belangrijkste functies van Windows, zodat je soepeler en doeltreffender met je PC en het besturingssysteem kunt omgaan. Komen zeker aan bod: Microsoft-account, startscherm, tegels, verkenners, Edge, onderhoud en veiligheid, updates. Je ontdekt wellicht hoekjes en kantjes in Windows waarvan je het bestaan niet kende.

INSCHRIJVEN EN BETALEN

Inschrijven kan vanaf 10 december 2021 door storting van het cursusgeld op rekeningnummer BE44 0682 0996 8045 van Seniorenraad Dilbeek. Na je storting kun je vanaf 15 december 2021 contact opnemen met KISP Ternat op tel 02 582 86 29. De workshop Windows binnenste buiten kost 60 euro. Alle andere cursussen kosten 105 euro.

KORT EN BONDIG

- KWB Groot-Bijgaarden en Ferm organiseren op vrijdag 4 februari 2022 om 19u30 opnieuw **KWISTETWEL**, een toffe kwis voor iedereen. Het aantal ploegen is beperkt tot 20. Snel inschrijven is dus aangeraden via kwbgrootbijgaarden@gmail.com. Inschrijven doe je door storting van 24 euro op BE43 7785 9285 8601.
- **Test je digitale gezondheid**. Doe de test en ontdek of je digitale gezondheid toe is aan een boost. Je krijgt 15 vragen over updates, back-ups, phishing, virusscans en wachtwoorden. Aan het einde van de rit kun je je resultaat in 1-2-3 vergelijken met de digitale gezondheidsindex. Start de test [hier](#).

- Indien je op reis gaat naar een ander EU-land, dan betaal je evenveel als thuis voor **roaming** met je gsm, dus om te bellen en te surfen. Deze regel geldt voor alle 27 EU-landen plus IJsland, Liechtenstein en Noorwegen. Let dus op je telecomfactuur in Zwitserland want dat land behoort niet tot de Europese Unie. In het Verenigd Koninkrijk rekent je provider alsnog geen extra kosten aan maar dat kan vanaf de zomer 2022 veranderen. Om onaangename verrassingen te vermijden, is het buiten de EU verstandig om roaming uit te schakelen op je gsm en om zoveel mogelijk te surfen via een wifinetwerk. Contacteer voor alle zekerheid je provider vóór je vertrek.
- De Dilbeekse politie waarschuwt ervoor dat er mails en brieven de ronde doen die lijken te komen van de federale politie of Europol. Sommige berichten beweren dat je verschillende inbreuken zou hebben gepleegd en zelfs seksueel getinte foto's naar minderjarigen zou hebben verstuurd. Andere berichten melden dat je PayPal-account werd geblokkeerd. De verzender van deze mails geeft zich valselijk uit als medewerker van de *Federal Computer Crime Unit*. **Wees alert** als je dergelijke berichten ontvangt. Het gaat hier om phishing met de bedoeling om persoonlijke gegevens te bekomen. Meer info vind je [hier](#).
- Verenigingen kunnen nog steeds een beroep doen op het noodfonds dat werd ingesteld ter ondersteuning van lokale verenigingen en organisatoren om de gevolgen van de coronaschade op te vangen. Ook seniorenverenigingen kunnen nog steeds aankloppen bij dat noodfonds voor een tijdelijke projectsubsidie. Ben je van plan om vernieuwende initiatieven te organiseren? Plan je een ontmoetingsevenement tussen vandaag en december 2022? Check dan [hier](#) de voorwaarden voor een financieel duwtje in de rug en dien een aanvraag in.
- 16% van de Vlaamse 65-plussers leefde in 2020 in een huishouden met een inkomen onder de armoederisicodrempel. Dit percentage is, net zoals de voorbije jaren, hoger in vergelijking met de andere leeftijdsgroepen. Dit blijkt uit de nieuwste cijfers van Statistiek Vlaanderen.
- Indien je nog mensen kent die geïnteresseerd zijn in deze **nieuwsbrief**, gelieve dan hun mailadres door te geven aan bertma@telenet.be.

LET OP VOOR OMIKRON, DE SUPERVARIANT VAN HET VIRUS!!!



Ziek = thuis blijven



Handhygiëne



1,5 meter afstand



Mondmasker

Behoor je tot een risicogroep? Wees extra voorzichtig.