



NIEUWSBRIEF SENIORENRAAD DILBEEK

Nr. 28 – 30 september 2022



De volgende nieuwsbrief moet normaal in je mailbox vallen de laatste dag van oktober. Einde oktober is er echter de seniorenweek. Door die drukte zal de nieuwsbrief pas verschijnen in november na de herfstvakantie.

VRIJDAG 21 OKTOBER 2022

Om 14 u. in theater Westrand: **OPERA AVANTI
Wiener Operette Melange**

Opera Avanti wil je meevoeren naar Wenen met een keuze uit het repertoire van bekende Weense operettecomponisten zoals Robert Stolz, de familie Strauss, Franz Lehár en de Hongaar Emmerich Kálmán. Zullen voor je optreden: Yves Saelens, Willem Van der Heyden, Ana Naqe, Dorine Mortelmans, Paul Claus en Jacques Does. Jordy Putzeys verzorgt het dansgedeelte. Alles onder de muzikale leiding van Ellen Lampo. Om de Weense sfeer te versterken zorgt Hugo Segers voor projecties.

Tickets: CC Westrand - Basisprijs: € 20 - voor senioren en abonnees € 19.

Na de voorstelling, kun je in de feestzaal genieten van een aan de gelegenheid aangepast hapje en drankje, aangeboden door de Seniorenrraad. **Ook de verschillende standen van diensten zullen opnieuw klaarstaan om ons allerhande informatie aan te bieden.**



ZATERDAG 22 OKTOBER 2022

Van 14 u. tot 17 u. in Breugheldal – Itterbeeksebaan, 208 – Itterbeek: **KIJKDAG ASSISTENTIEWONINGEN EN DIENSTENCENTRUM – doorlopend info- en streekbelevingsmarktje met optreden van Thurason**

Hoe ziet een assistentiewoning eruit? Op welke dienstverleningen kun je een beroep doen en wat kost dat? Welke activiteiten en diensten biedt het lokaal dienstencentrum aan? Op welke momenten kun je er terecht? Op al deze (én nog meer) vragen geeft

Team Ouderenwelzijn Dilbeek jou en je familieleden, vrienden, buren, ... met veel enthousiasme een deskundig antwoord!

Dit jaar kiezen we voluit voor lokaal: terwijl je geniet van de zachte, mooie Nederlandstalige liedjes gebracht door de Dilbeekse gitarist en zanger Thurason, kun je ook kennismaken met de verschillende dienstverleners op onze infomarkt en laten we jullie genieten van al het lekkers en moois uit de streek op ons streekbelevingsmarktje. En beloofd: je gaat niet met lege handen naar huis!

Deelname is volledig gratis en zonder inschrijving.

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



MAANDAG 24 OKTOBER 2022

Van 14 u. tot 17 u. in Kasteel La Motte (auditorium) – Lumbeekstraat 20, Dilbeek: MUZIKAAL THEATERSTUK 'SPRINGLEVEND' door Leen Persijn – Aansluitend kennismaking met SPPIT PLUS vzw.



'Springlevend' is een muzikaal theatergebeuren: ontroerend, grappig, gevoelig, vaak ondeugend... Leen gaat op zoek naar haar eigen energiebronnen en hoe die aan te boren. Met een knipoog wil ze het spook van de nakende ouderdom een hak zetten en weigert ze categoriek te verzeilen in sleur en gezeur. Inmiddels breekt ze ook een lans voor het springlevend houden van mens, dier en natuur.

Nadien maak je kennis met SPPIT PLUS vzw en leer je zelf de signalen herkennen die kunnen wijzen op een deuk in je mentale gezondheid en waar je terechtkunt wanneer je je iets minder springlevend voelt.

Deelname is volledig gratis. Gelieve wel vóór donderdag 20 oktober 2022 in te schrijven via ouderenwelzijn@dilbeek.be of 02 451 43 70.

DINSDAG 25 OKTOBER 2022



Van 14 u. tot 16 u. in Welzijnscampus Nieuwenbos – Bosstraat 84, Groot-Bijgaarden: VOLKSSPELENCAFE

We halen onze sjoelbak van onder 't stof! Kom langs en daag je vrienden en buren uit voor tal van volksspelen. Winnen of verliezen, deelnemen in goed gezelschap is veel belangrijker! Nadien genieten we samen nog van een heerlijk 'volks' dessert, je aangeboden door Lokaal Dienstencentrum Dilbeek. **Deelname is volledig gratis en zonder inschrijving.**



WOENSDAG 26 OKTOBER 2022

Om 14 u. aan zaal Collegium – Brusselstraat 257, Groot-Bijgaarden: WANDELINGEN begeleid door Gepensioneerde ambtenaren Dilbeek en Neos Dilbeek

Er zijn 2 wandelingen: een rustige wandeling van +/- 6 km en voor de geroutineerde wandelaars, een grotere wandeling van ± 9 à 10 km. Welke wandeling je ook wenst te doen, trek alvast gepast en stevig schoeisel aan.





Vanaf 14u30 kun je in de benedenzaal aan Parking Collegium genieten van een taartje, al dan niet met koffie, thee of een frisse pint. We maken er een gezellige namiddag van. Voor de bediening zorgen medewerkers van de Seniorenraad.

DONDERDAG 27 OKTOBER 2022

Om 14 u. in Gemeenschapslokalen Sint-Gertrudis-Pede, Lostraat 87 in Schepdaal: voordracht "IS HET RECHT ALTIJD RECHTVAARDIG?" door Ine Van Wymersch



Ine Van Wymersch studeerde rechten aan de KULeuven, was advocaat en vanaf 2009 parketmagistraat en woordvoerder. Sinds 2019 is ze procureur des Konings in Halle-Vilvoorde. Zij begint haar voordracht met de uitleg over de werking van het parket. Zij wijst erop dat zij procureur is in een vrij nieuw en bijzonder arrondissement en gaat dieper in op haar taken. Is het recht altijd rechtvaardig? Wanneer is er een billijke, een effectieve straf? Zo is er een onderscheid tussen een eerste feit en een recidivist. Belangrijk is te streven naar een veilige samenleving. Wat zijn daartoe de beleidsprioriteiten?

Inkom gratis. Inschrijven vóór 15 oktober per mail: neosdilbeek@gmail.com



VRIJDAG 28 OKTOBER 2022

Om 14 u. in Balletzaal Keperenberg – Keperenbergstraat 37b, Itterbeek: "SENIOREN VOOR SENIOREN MET KLANK EN BEELD" door AV-club Scaldis

In 1974 ontstond Film- en Diaclub Scaldis in Schellebelle. Sindsdien maakten zij een enorme evolutie mee door betere technieken voor dia- en muziekmontage en het gebruik van digitale techniek en aansturing via de computer. Scaldis groeide daardoor uit tot één van de betere clubs van Oost-Vlaanderen. Sinds het jaar 2003 en de echte doorbraak van de digitale fotografie, zijn de klassieke dia's volledig verdwenen en worden er feitelijk nog enkel digitale audiovisuele montages gemaakt. De beelden zijn volledig digitaal gemonteerd via specifieke software en worden geprojecteerd met een Full HD projector in 16/9 breedbeeldkwaliteit. Deze namiddag kun je kennismaken met een reeks zeer mooie filmpjes, een aantal gemaakt in Dilbeek o.a. over Wolfspuiten, de Academie, de Kapel van de Ontluiking en de Molen van Pede. Maar we gaan ook op stap buiten de regio met filmpjes over het Centraal Station van Antwerpen, de gemeente Doel, Gent anders belicht, ...

Inkom gratis en zonder inschrijving.



VRIJDAG 28 OKTOBER 2022

Vanaf 17 u. is iedereen welkom in Residentie Koning Albert I, Keperenbergstraat 36, in Itterbeek voor een KAASAVOND

Assistentiewoningen en woonzorgcentrum Koning Albert I, één grote familie. Waar bewoners genegen zijn, bezoekers tevreden en medewerkers gedreven zijn. Binnen het woonzorgcentrum en de assistentiewoningen in Koning Albert I streven wij naar puur genot met een hart voor senioren...



Op culinaire wijze verwennen wij graag alle senioren in het kasteel met prachtig zicht op het park. Vooraf inschrijven is noodzakelijk en kan t.e.m. 20 oktober 2022 aan het onthaal: Koning Albert I, Keperenbergstraat 36, Dilbeek. Gelieve te betalen bij inschrijving.

Prijs: € 20 per persoon voor de kaasschotel. Dranken zijn apart te betalen ter plaatse. Voor meer info kun je bellen op 02 456 84 36 of 02 569 04 47.

ZONDAG 30 OKTOBER 2022



Om 12 u. Slotdiner in Residentie Maria Assumpta – Henri Moeremanslaan 8, 1700 Dilbeek

We starten met een **glaasje cava of fruitsap**. Daarna **Koud Buffet** met o.a. Terrine van sint-jakobsvruchten - Glaasjes zalmtartaar - Assortiment fijne vleeswaren - Duo van wildpasta, aangevuld met

o.a. Groentensalades, Taboulé, Griekse pasta met feta. **Warm Buffet:** Tongscharrolletjes met fijne groentjes en pilavrijst - Hertenkoteletjes "Grand Veneur" met appel, veenbessen en heerlijke pommes dauphine. **Dessert:** Chocolade fondant met vanille-ijs en we sluiten af met een **kopje koffie**.

Inschrijving: Ten laatste op 12 oktober 2022 door overschrijving van **€ 45** op rekening BE44 0682 0996 8045 van Seniorenraad Dilbeek. Betaling geldt als inschrijving. Waters en aangepaste wijnen zijn inbegrepen in de prijs.



AMBULANTE HULPVERLENING DOOR PASSANT



Aan de Ninoofsesteenweg nr. 358 in Dilbeek bevindt zich het Centrum voor Geestelijke Gezondheidszorg PassAnt vzw. Het centrum biedt zorg aan kinderen, jongeren, gezinnen, volwassenen en ouderen met psychische en psychiatrische problemen.

Iedereen kan in het leven wel eens te maken hebben met psychische of psychiatrische problemen. Meestal komt men er op eigen kracht of met de hulp van vrienden of familie weer bovenop. Dit lukt echter niet altijd. Daarom is er de hulpverlening van PassAnt voor mensen met zorgen en vragen over hun psychische gezondheid. Ook familie en mantelzorgers kunnen er terecht. Er wordt geluisterd naar hun verhaal en er wordt emotionele begeleiding geboden, psychotherapie en medicamenteuze ondersteuning bij psychische moeilijkheden. Via een samenwerking met woonzorgcentra, waaronder WZC Breugheldal te Itterbeek, is het ook mogelijk om ouderen in hun verblijfplaats hulp te bezorgen als zij minder mobiel zijn. Deze optie kan samen bekeken worden.

Het standaardtarief voor een consultatie bij een psycholoog bedraagt 11 euro. CGG PassAnt streeft er echter naar de zorgverlening voor iedereen betaalbaar te houden en kan nagaan of hulpvragers recht hebben op een verminderd tarief. Een aanmelding kan gebeuren via 02 569 19 10 of via de website www.passant.be. (Lies Cobbaut)

BLIK MEE TERUG OP 25 JAAR KENNISBEURS IN DILBEEK

Voorzitter Thera Saris aan het woord over de voorbije 25 jaar van Kennisbeurs Dilbeek



Dilbeek-info signaleert ons in augustus - midden vele andere - twee mooie initiatieven: "Samenwerking met Musica@Parola" in voornamelijk Bodegem en de "Toeristische site visit-dilbeek.be" waaruit we als Kennisbeurs ook weer graag inspiratie zullen putten.

Met veel nostalgie denken we nu terug aan het begin van de Kennisbeurs vijftientig jaar geleden, aan alle activiteiten gedurende al die jaren en de vele menselijke contacten.

Het uit Nederland overgewaaide idee van individueel kennis overdragen werd in Dilbeek praktisch al vlug in groepen vertaald: dus meer sociaal, Vlaams en gezellig.

Sportieve denkers braken het ijs met SCRABBELEN, ze doen het nu echt reeds 25 jaar en kregen onderweg gezelschap van KLEURENWIJZERS.

Grote aantallen mede-inwoners kwamen BLOEMENSCHIKKEN en minstens even veel – gezien onze volksaard - gingen GASTRONOMISCH aan het koken en interessante WIJNEN keuren.

Allen konden ondersteuning krijgen door de eerste COMPUTERTRAINING VOOR SENIOREN in Dilbeek, maar nu bereikt de Kennisbeurswebsite nagenoeg een professioneel niveau. De fotoreportages zijn blijvende getuigen van kleurrijke activiteiten.

Met WANDELEN en CULTURELE UITSTAPPEN, vooral in het Pajottenland en de onmiddellijke omgeving, mochten we ongewild

voorloper zijn in pre-pandemie-tijden.

Ook CREATIEVELINGEN kwamen steeds meer aan bod met potten, schotels en vazen en specifieke humor van het huis.

TALENCONVERSATIE: Engels, Spaans, Italiaans, Frans of Duits zonder filologische ambities maar wel gericht op rechtstreeks menselijk contact werd een basisactiviteit.

En nog van alles: een proeve met Latijnse oefeningen, een culturele avond in de Breugelkerk en de namiddagen in huisje Mostinckx.

Gedurende 25 jaar was Kennisbeurs elke week meerdere uren ergens aanwezig in Westrand en droeg steentjes bij tot de lokale geschiedenis. (Thera Saris)

MEMO STELT ZICH VOOR



Een wereld in verandering weerspiegelt zich ook bij het Expertisecentrum Dementie Memo Vlaams-Brabant dat zich onlangs vestigde in Dilbeek.

Na 20 jaar een vaste stek te hebben gehad binnen de muren van het WZC Mater Dei te Heikruis, werd de tijd rijp om andere horizons op te zoeken. Het centrum is er voor elke persoon binnen de zorgregio Halle-Vilvoorde die van dichtbij of verderaf te maken krijgt met dementie. Van Vilvoorde tot Halle, van Tervuren tot Opwijk.

Echter, vanuit het landelijke Heikruis bleek Memo niet altijd even toegankelijk en bereikbaar te zijn voor deze grote regio. Daarnaast wou Memo meer zichtbaar worden in het straatbeeld. “We droomden van een huis in de rij, een open huis voor personen met dementie en hun omgeving, voor professionele hulpverleners én de brede bevolking, waar men gemakkelijk over de vloer komt”, vertelt Sophie Vermeersch, consulente. De zoektocht naar een centralere locatie drong zich dan ook op en leidde naar Dilbeek, een gemeente die zich al jaren inzet voor een dementievriendelijk beleid in samenwerking met Memo.

FEESTELIJKE OPENING

Met veel enthousiasme betrok het team van Memo de eerste verdieping van het Koetshuis (de Heetveldelaan 8) op 7 juni 2022. “Een charmant gebouw, in een groene en rustgevende omgeving, vlak naast het centrum van Dilbeek én goed toegankelijk: voor ons was het een beetje thuishomen” vult Sigrid De Geyter, coördinator van Memo verder aan.

Op **vrijdag 28 oktober** tussen **12u en 15u**, huldigt het expertisecentrum Memo de nieuwe locatie feestelijk in. Onder het genot van een hapje en een drankje kun je kennismaken met de algemene werking van Memo en een blik werpen op nieuwe projecten en het educatief materiaal.

WAT IS MEMO?

Het expertisecentrum is het regionaal aanspreekpunt voor mensen met dementie, hun mantelzorgers, professionele zorgverleners en de brede bevolking. Memo heeft twee vestigingen: in Dilbeek voor regio Halle-Vilvoorde en in Leuven voor regio Oost-Brabant. Je kunt er terecht voor informatie- en adviesverlening, ondersteuning en doorverwijzing op maat. Binnen de zorgsector zet het team van Memo sterk in op deskundigheidsverhoging door vormingen op maat aan te bieden, referentiepersonen dementie op te leiden en organisaties te coachen naar een meer persoonsgerichte benadering. Daarnaast ondersteunt het expertisecentrum Memo gemeenten in hun ontwikkeling naar een dementievriendelijke gemeente, worden knelpunten gesignaleerd aan de overheid en staat het centrum mee in voor de uitvoering van het dementieplan van de Vlaamse Overheid. Dit alles gebeurt in samenwerking





met verschillende regionale welzijns- en gezondheidszorgorganisaties. Voor diagnosestelling en psychotherapeutische begeleiding wordt doorverwezen naar andere professionele organisaties.

TEAM MEMO – DILBEEK

Je kunt terecht bij Sophie en Sigrid tijdens de werkdagen tussen 9u en 16u. Best maak je een afspraak via telefoon of mail.


Zorgregio Halle-Vilvoorde, de Heetveldelaan 8, 1700 Dilbeek, 02 344 44 40 www.dementie.be/memo
memo@dementie.be . (Sigrid De Geyter)

DIGITAAL: IS JE PC UP-TO-DATE?

We vergeten het wel eens, maar het binnenhalen van updates is echt nodig om je computer en vooral je gegevens, veilig te houden. Immers, als je bedrijfssysteem verouderd is, dan is je computer een gemakkelijke prooi voor cybercriminelen.

Windows

In alle software die op de markt is, worden bijna dagelijks foutjes of veiligheidslekken ontdekt. Dat geldt zeker voor de meest gebruikte besturingssystemen Windows 10 en 11. De remedies hiervoor worden geregeld gebundeld in de updates. Zowel in Windows 10 als in Windows 11 worden die updates automatisch uitgevoerd. Het is echter aan te raden om af en toe toch eens te controleren of jouw computer nog helemaal up-to-date is. Hoe doe je dat?

- Druk op de Windows-toets  en typ meteen “windows update” gevolgd door Enter.
- Windows gaat dan meteen aan de slag en controleert of er updates zijn. Indien dat niet het geval is, klik dan op “Naar updates zoeken”.
- Windows zal dan alle levensnoodzakelijke updates automatisch installeren. Voor andere updates moet je klikken op “Downloaden en installeren”. Dat mag je doen, maar die updates zijn niet zo dringend.
- Om de installatie te voltooien moet je soms de computer opnieuw opstarten.



MacOS

Bij MacOS zijn de updates minder dringend dan bij Windows en als er ter beschikking zijn, wordt dat gemeld bij “Systeemvoorkeuren”. Hoe kun je de update uitvoeren?

- Klik linksboven op de appel, klik bij “Systeemvoorkeuren” op “Software-update”.
- Klik dan naast elke voorgestelde update op “Meer info...” om te zien wat die inhoudt.
- Klik op “Installeer nu” om de update uit te voeren.

Back-ups

Let op: criminelen maken vaak gebruik van kwetsbaarheden die nog niet bekend zijn en trachten op die manier binnen te dringen in jouw computer. Updates komen dan te laat. Om dat te vermijden kunnen we niet genoeg herhalen dat je geregeld back-ups moet maken van al je gegevens. (bm)

WORKSHOP EHBO PC-BASIS

Vrijdag 18 november start een nieuwe workshop “EHBO PC-Basis”. 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, veel praktische tips voor je pc-onderhoud.

Data: 7 vrijdagen 18/11/22 - 25/11/22 - 2/12/22 – 9/12/22 – 16/12/22 – 13/1/23 – 20/1/23 telkens van 13u tot 15u30 in lokaal 004 van CC Westrand.

Prijs: 105 euro.

Vlug inschrijven kan nog door storting van het lesgeld op BE44 0682 0996 8045 van Seniorenraad Dilbeek



NIEUWE TOERISTISCHE WEBSITE VISIT DILBEEK

Sinds kort kun je de nieuwe toeristische website www.visit-dilbeek.be bezoeken. Je vindt er een mooi overzicht van leuke wandelroutes, monumenten, aangename verblijfsplekken, overnachtingsmogelijkheden, restaurants, aanbieders van streekproducten en nog veel meer.

KORT EN BONDIG

- De maatregelen die de Vlaamse regering neemt omwille van de energiecrisis moeten veel meer afgestemd worden op de barrières waar **kwetsbare ouderen** op botsen, stelt de Vlaamse Ouderenraad. Ouderen wonen vaker in verouderde, slecht geïsoleerde huizen, terwijl ze op extra drempels botsen om hun woning aan te pakken. Daarnaast vraagt de Vlaamse Ouderenraad aandacht voor kwetsbare ouderen in collectieve woonvormen, zoals woonzorgcentra. Voor hen is er geen uitgebreid sociaal tarief of goedkoper basispakket energie. Zij krijgen de volle pot van de energieprijzen en inflatie doorgerekend in hun maandelijkse woonzorgfactuur, die nu al veel hoger ligt dan hun pensioen.

- Vorig jaar moest het **Sinterklaasfeest** voor senioren worden afgelast door corona. De Sint heeft nu beloofd om zeker naar Westrand te komen op dinsdag en woensdag 29 en 30 november en op donderdag 1 december, telkens om 14u. Centrale gast is Ingeborg en die laat zich omringen door Celien, Geert Dehertefelt, Kristaleon, Wanmanbando, showcase en natuurlijk Connie Neefs. Tickets via www.westrand.be.
 - Ook dit najaar houdt de **digidokter** zijn spreekuur in de Dilbeekse bibliotheek op zaterdag 29 oktober en 26 november telkens van 10u tot 12u. Vooraf inschrijven is niet nodig.
 - Ook het **Smart Café** opent weer zijn deuren. Eén keer per maand kun je er terecht van 10u tot 13u met je tablet of smartphone. Telkens wordt een ander onderwerp behandeld: op zaterdag 22 oktober gaat het over handige apps, op zaterdag 19 november over whatsapp. Prijs: 5 euro per sessie. Info en inschrijvingen: www.westrand.be.
 - Creatief Schrijven vzw, de krant De Standaard en de Vlaamse bibliotheken dagen iedereen uit om mee te spelen met het **Groot dictee heruitgevonden**. Géén klassiek dictee vol tongbrekers en hersenkrakers, wél een ludiek en laagdrempelig taalspel voor iedereen die van het Nederlands en taalraadsels houdt. Speel mee op vrijdagavond 7 oktober 2022 met de bibliotheek van Dilbeek waar het dictee zal doorgaan in de feestzaal van Westrand, en dus simultaan verloopt met heel Vlaanderen en Brussel. Inschrijven kun je **HIER**.
 - Indien je bereid bent om als **vrijwilliger** mee te helpen bij activiteiten van de Seniorenraad, laat het dan weten aan één van volgende bestuursleden: claikens.jules@telenet.be juliennegoovaerts@hotmail.com albert.knaepen@skynet.be bertma@telenet.be marc.houthoofd@telenet.be ki.wi@skynet.be martientje.plas@gmail.com soumillionrudi@hotmail.com josrolies@gmail.com margaretha.de.dobbeleer@gmail.com
 - Ken jij iemand die graag onze **nieuwsbrief** ontvangt? Geef dan zijn/haar mailadres door op één van bovenstaande mailadressen.
-