



# NIEUWSBRIEF SENIORENRAAD DILBEEK

Nr. 34 – 17 maart 2023



19 maart is de dag van de zorg. Op die dag stellen een aantal woonzorgcentra (o.a. Quietas en Albert I) hun deuren open, ook voor de assistentiewoningen.

## ZORG JIJ VOOR IEMAND DIE ZIEK IS OF EXTRA HULP NODIG HEEFT?

Als dat zo is, dan ben jij een mantelzorgster. Je doet dit met veel liefde en passie. Elke dag opnieuw. Maar het is niet altijd makkelijk. Mantelzorgster zijn, kan soms zwaar wegen.

### Kun je steun gebruiken?

Een luisterend oor, ondersteuning, gewoon iemand die er voor je is? Samana helpt je met een mantelzorgcoach voor jou. Gratis en op jouw maat.

### Wie is je coach?

Onze mantelzorgcoaches zijn (of waren) zelf ook mantelzorgster. Ze weten als geen ander wat jij doet en betekent. Om jou te helpen, hebben ze een speciale opleiding tot coach gevolgd.

### Wat krijg je?

Je kunt bij Samana gratis terecht voor (maximaal) vier sessies met een mantelzorgcoach. Wil je raad, ervaringen delen, even overlopen? Het kan allemaal.

Meer info: [mantelzorg@samana.be](mailto:mantelzorg@samana.be) of 02 246 47 74



## CAMPAGNE VAN DE VLAAMSE OUDERENRAAD: OUDERENZORG MOET HERTEKEND WORDEN

Vandaag strookt de ouderenzorg vaak niet met de wensen en verwachtingen van ouderen zelf. En dat is problematisch, want de komende 10 jaar komen er maar liefst 30% meer 80-plussers bij. Met de campagne 'Bepaal je eigen verhaal' geeft de Vlaamse Ouderenraad de huidige en toekomstige generatie gebruikers van de ouderenzorg een megafoon. "Want zij moeten een stem krijgen in het debat", klinkt het.



Vroeg of laat worden we allemaal geconfronteerd met de nood aan zorg. Soms bij onszelf, soms bij mensen die we graag zien. "Maar de ouderenzorg sluit de dag van vandaag onvoldoende aan bij hoe zestigplussers hun levensverhaal voor ogen hebben." Dat moet anders volgens de Vlaamse Ouderenraad: "De ouderenzorg moet hertekend worden. En dat moet gebeuren, samen met de mensen waar het om gaat."

### OUDEREN VOELEN ZICH NIET GEHOORD

"Ouderen willen zelf hun stem laten horen", stelt Nils Vandenweghe, directeur van de Vlaamse Ouderenraad. "Ze voelen zich op dit moment niet gehoord en hebben het gevoel dat er boven hun hoofd beslissingen worden genomen over hun eigen toekomst. Ze willen hun identiteit en 'eigen ik' behouden, ook wanneer er zorgnoden opduiken. Wij geven hen daarom een megafoon. Dit is hún campagne", klinkt het. Daarom lanceert de Vlaamse Ouderenraad een speciale campagne. De website [www.bepaaljeverhaal.be](http://www.bepaaljeverhaal.be) is daarbij het centrale platform. Ouderen kunnen er een vragenlijst invullen om hun eigen verwachtingen mee te geven." Hoe staan zij bijvoorbeeld tegenover hulp vragen aan hun kinderen, of aan hun burens? Wat denken ze van zorgrobots en andere zorgtechnologie in hun leven? En er wordt veel gesproken over cohousen met generatiegenoten, maar hoe kijken zij daar zelf naar?

De website bevat ook een ideeënmuur waar ouderen zelf heel concrete voorstellen kunnen doen die de verandering in gang kunnen zetten.

### GEEN LUCHTKASTELEN

"Deze campagne moet dingen in beweging zetten. We willen geen luchtkastelen bouwen", klinkt Vandenweghe overtuigd. "Doorheen de campagne laten we daarom spraakmakende stemmen uit de sector en het beleid inpikken op de verwachtingen en ideeën van ouderen. Dat doen we in blogartikels op de campagnewebsite, maar ook tijdens een 'Grote Debatdag' op 26 oktober 2023. Die botsing of bekrachtiging van ideeën moet zorgen voor een onderbouwde visie op de toekomst van de ouderenzorg. Eén die wél tegemoetkomt aan de verwachtingen en wensen van ouderen." De campagne krijgt de steun van de Koning Boudewijnstichting.

# DE FEESTZAAL VAN WESTRAND WAS TE KLEIN VOOR HET VERBROEDERINGSFEEST VAN DE SENIORENRAAD

Al weken op voorhand was de feestzaal van Westrand volledig uitverkocht. Spijtig voor wie geen ticket kon bemachtigen, maar voor de aanwezigen was het op donderdag 16 maart een schitterend feest. Andrea Croonenberghs, Chelsy en Geena Lisa zorgden ervoor door op sprankelende wijze de vroegere Eurovisiejaren weer tot leven te brengen.



# HIER ZIJN DE MEIREIZEN WEER

De kogel is door de kerk: de meireizen gaan door en wel op maandag 22 mei en woensdag 24 mei 2023. De bus haalt je op aan één van de opstapplaatsen (zie verder) en dan gaat de reis naar Brugge, een stad met een meeslepemde geschiedenis, sfeervolle pleinen en prachtige gevels. Na het ontbijt leidt een gids je rond in de prachtige binnenstad waar je plekken zult ontdekken die onder je vel kruipen. 's Middags geniet je van een heerlijk middagmaal (voorgerecht, hoofdgerecht en dessert) en kun je even bijkletsen of nog even rondwandelen in de stad. In de namiddag gaat de trip verder met de boot. Met De Lamme Goedzak vaar je naar Damme, een stadje gelegen in een prachtig uitgestrekt polderlandschap. Daar is iedereen vrij om zelf een eetgelegenheden te zoeken en met een gevulde maag weer de bus op te stappen. Je bent terug in Dilbeek rond 20 uur.



## PRIJS

Normaal tarief: € 58.50 (inbegrepen: bus, ontbijt, middagmaal, uitstappen) – avondmaal niet inbegrepen. Met participatiepas: € 12. Betaling per overschrijving (zie verder).

## OPSTAPPLAATSEN

**Ronde 1:** 7u30: Westrand parking - 7u45: gemeenteplein Groot-Bijgaarden - 8u00: Sint-Martens-Bodegem aan restaurant Misverstand.

**Ronde 2:** 7u30: Westrand parking - 7u45: Itterbeek Breugheldal, Itterbeeksebaan 208 - 8u00: Schepdaal markt.

## INSCHRIJVEN

Inschrijven via <https://forms.gle/km4SSc2hSzh19xij7> of via Team Ouderenwelzijn: 02 451 43 70 of [ouderenwelzijn@dilbeek.be](mailto:ouderenwelzijn@dilbeek.be). De plaatsen zijn beperkt, dus wees snel. Deze info heb je bij inschrijving nodig: Naam en adres - Telefoonnummer (indien mogelijk gsm-nummer) - Gekozen dag (maandag of woensdag) – Opstapplaats - Vegetariër of allergie? - Emailadres (indien mogelijk).



## BETALING

De betaling gebeurt via overschrijving op het rekeningnummer **BE 25 0910 2146 1782** van Ouderenwelzijn Dilbeek met mededeling "Meireis + je naam/namen". Indien overschrijven niet lukt, kun je ook via bancontact betalen in het Flatpunt (elke werkdag open van 10.00 tot 12.30 uur) in inkom Breugheldal, Itterbeeksebaan 208, Itterbeek. **OPGELET:** je inschrijving is pas definitief na betaling vòòr 10 mei.

# KOM OP TEGEN KANKER STELT 21 VRAGEN OVER NALATEN

Wanneer je overlijdt, bepaalt de wet wie je erfgenamen zijn. Maar je hebt ook een zekere vrijheid om de verdeling van je nalatenschap zelf in te vullen. Dat kan in een huwelijkscontract, door een schenking of met een testament. Met dat laatste helpt Kom op tegen Kanker je graag op weg met 21 vragen en evenveel glasheldere antwoorden in een brochure die je gratis kunt aanvragen.

Een testament opmaken is de beste manier om je nalatenschap te regelen zoals je dat wenst, al komt er wel wat bij kijken. Deze gids geeft je in een heldere, verstaanbare taal een korte introductie in de basisprincipes van het Belgisch erfrecht en het schenken met een testament. Wanneer je dan naar de notaris stapt of met een andere deskundige over je nalatenschap spreekt, heb je op de meest gestelde vragen al een antwoord gekregen en is de materie niet meer nieuw voor jou. Bestel [HIER](#) de brochure.



---

## WORKSHOP DIGITALE FOTOGRAFIE BASIS



Eind april start er nog een workshop Digitale Fotografie Basis in de computerklas van Westrand (lokaal 004). De 5 lessen vinden telkens op vrijdagmiddag plaats van 13 uur tot 15.30 uur op 28 april, 5, 12 en 26 mei en 2 juni.

De workshop is niet bedoeld om een fototoestel te bedienen. Je leert er wel hoe je de foto's die je hebt gemaakt kunt beheeren op de harde schijf van je pc en hoe je die kunt verfraaien. We doen dat niet met professionele software maar met de mogelijkheden die je in alle Windows-pc's kunt vinden. Vervolgens maken we kennis met het gratis programma PhotoFiltre, een perfecte opstap naar professionele fotobewerking. De kostprijs bedraagt 75 euro, te storten op rekening BE44 0682 0996 8045 van Seniorenraad Dilbeek met vermelding van je naam en telefoonnummer of mailadres. (BM)

---

## DIGI-TAAL: ENKELE TIPS EN TRUCS

### VIRTUEEL TOETSENBORD

De toetsen op je toetsenbord kunnen al eens verschillen van wat er op je scherm verschijnt. Meestal vormt dat geen probleem maar dat kan wel een probleem opleveren als je bijvoorbeeld een wachtwoord moet invoeren

dat speciale tekens bevat. Op dat ogenblik is het handig om het schermtoetsenbord van Windows te hulp te roepen. Dat doe je met de toetsencombinatie Windowstoets samen met Ctrl-toets en de letter O. Je kunt het toetsenbord verplaatsen door de cursor vast te houden in de titelbalk en te slepen. Je sluit het toetsenbord met het kruisje rechtsboven.

## IN ÉÉN KEER EEN WOORD WISSEN

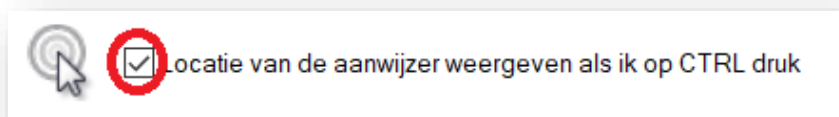
We kennen allemaal ongetwijfeld de werking van de backspacetoets of teruglooptoets. Bij een tikfout doe je meteen een beroep op de backspacetoets (of teruglooptoets) om het euvel te verhelpen. Wat je misschien niet wist, is dat wanneer je de Ctrl-toets ingedrukt houdt samen met de backspacetoets, je een volledig woord kunt uitwissen. Het verwijderen van een volledige zin of een deel ervan kan op die manier héél snel.



## MUISAANWIJZER SNEL TERUGVINDEN

Misschien heb je het wel eens voor gehad dat je na een kleine pauze even moet schudden met de muis om de cursor op het scherm terug te vinden. Of de muisaanwijzer op het scherm is klein en wit en je ziet hem niet meteen. Daar is een oplossing voor. Ga naar Instellingen → Apparaten → Muis → Klik op “Extra muisopties” (bevindt zich meestal helemaal rechts) →

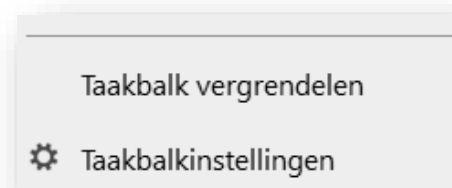
In het venster dat nu verschijnt, klik je op het tabblad “Opties voor de muisaanwijzer” → Zorg dat er een vinkje staat bij “Locatie van de aanwijzer...” → Wanneer je vanaf nu op de Ctrl-toets klikt wordt de plaats waar de muis zich bevindt aangeduid met een bewegende cirkel.



## TAAKBALK VERPLAATSEN

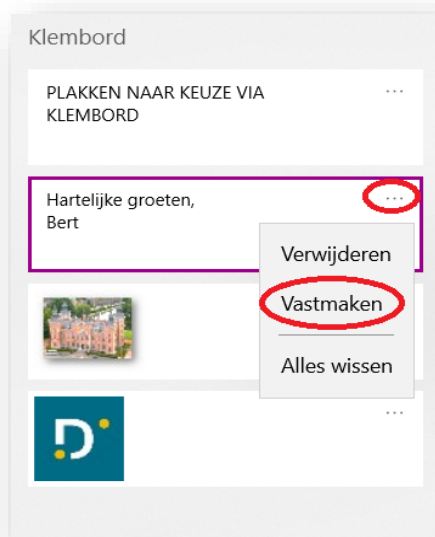
Die taakbalk staat normaal onderaan op je scherm. Maar het is je misschien al overkomen dat die plots opduikt links, rechts of boven. Meestal is dat het gevolg van een of andere foute handeling met de muis. Dat kan, want als je de muisaanwijzer in de taakbalk plaatst en je houdt de linkermuisknop ingedrukt, dan kun je die taakbalk verplaatsen naar links, rechts of bovenaan het scherm.

Je kunt dat ook doen via de taakbalkinstellingen. Hiervoor klik je met de rechtermuisknop op de taakbalk en je kiest voor “Taakbalkinstellingen” (zie afbeelding); vervolgens ga je naar “Locatie van taakbalk op het scherm” en je kiest de gewenste locatie. Uiteraard moet je eventueel nagaan of de taakbalk niet vergrendeld is. Ook dat kun je nagaan door met de rechtermuisknop in de taakbalk te klikken.



## PLAKKEN NAAR KEUZE VIA KLEMBORD

Kopiëren, knippen en plakken zijn geen onbekenden voor de doordeweekse computergebruiker. Je gebruikt die instrumenten bijna dagelijks. Als je iets selecteert en vervolgens kopieert of knipt, dan komt die selectie terecht in het zgn. klembord. In Windows 10 en 11 kun je dat klembord oproepen door de Windowstoets ingedrukt te houden samen met de toets V.



Door vervolgens op één van de items in het klembord te klikken, wordt dat item geplakt in de toepassing waarin je werkt. Dat is enorm handig wanneer je bijvoorbeeld uit een oud document verschillende passages wilt overnemen in een nieuw document of wanneer je enkele items moet plakken in meerdere toepassingen.

Al die geknipte en gekopieerde items blijven natuurlijk niet eeuwig bewaard. Telkens je de computer uitschakelt, wordt het klembord systematisch leeggemaakt, behoudens de items die je hebt vastgemaakt, bijvoorbeeld een slotformule op het einde van een e-mail of een logo dat je geregeld nodig hebt. Je kunt een item vastmaken door te klikken op de 3 horizontale puntjes rechts boven ieder item. Hiermee kun je ook een item verwijderen of het klembord leegmaken. (BM)

## ONTDEK DE TENTOONSTELLING VAN RECRE-ARTS

17 tot 19 maart in de Westrandgalerij

Recre-Arts werd gesticht in 1987 en bestaat momenteel uit 18 senioren tussen 66 en 82 jaar.

16 Kunstenaars stellen tentoon : Elise Topus, Irène Duyck, Dirk De Bolle, Wilfried Oscé, Brigitte Deraedt , Roger Wilmaers, Wilfried Daniels, Hendrik De Greef, Betty Van Rossen, Jeannine Sneijers, Flora Vandickelen, Ria Hoedemaekers, Jeannine De Coster, Suzanne Verhoeven, Romain Vander Putten, Yolande Van de Vijver.



## KORT EN BONDIG

- Naar aanleiding van Dag van de Zorg op zaterdag 19 maart worden er in woonzorgcentrum Koning Albert I van 14 tot 17 uur verschillende belevingsrondleidingen georganiseerd. Voor de kinderen zijn er glittertatoes en iedereen kan meedoen met verschillende volksspelen en genieten van een heerlijke pannenkoek.
- Uit Sennet Magazine: Nee, onze **maatschappij 'vergrijs't niet**, ze 'verzilvert'. Veel 55+'ers voelen zich miskend, maar we mogen niet bij de pakken blijven zitten. Het is hoog tijd dat we voor onze rechten opkomen en dat de maatschappij beseft welke inbreng we kunnen hebben. We hebben een schat aan levenservaring om te delen en daar kan iedereen van profiteren.
- Het aantal **geldautomaten** in ons land is de laatste vijf jaar sterk afgenomen. Als protest hebben Financité, OKRA en Test-Aankoop de petitie SOS Cash opgestart. "Want toegang tot je eigen geld is een grondrecht", klinkt het. [Teken de petitie](#)
- De Vlaamse Ouderenraad vindt dat de huidige zorg niet genoeg rekening houdt met de wensen en de **verwachtingen van ouderen zélf**. Daarom start de raad met een campagne waarin de 60-plussers van vandaag mee kunnen aangeven waar zij in de toekomst nood aan hebben. Miriam Van Den Abeele is 69 jaar en actief in tal van verenigingen waaronder de Vlaamse Ouderenraad zelf: "Ik wil niet als een gevangene in een klein kamertje gaan zitten waar ik niet kan doen wat ik wil en waar ik veel te vroeg in bed wordt gestopt." Maar wat zijn de alternatieven? Luister [HIER](#) naar het volledige gesprek dat onlangs werd uitgezonden op Radio 1.
- Neos lanceert vandaag haar **FOERT-campagne**. Daarmee wil de ouderenvereniging tonen dat oud er toe doet, en dat oud niet iets is om bang van te zijn. Met de campagne wil de vereniging de beeldvorming van ouderen bijstellen. [Ontdek hier hoe jij de campagne kunt steunen](#).
- **Bewegen met Bart** is een nieuw kanaal op youtube, dat elke dag een nieuw kort beweegmoment aanbiedt voor 60-plussers. Het doel is om spierversterkende oefeningen een dagelijkse gewoonte te laten worden bij zoveel mogelijk mensen, om langer gezond te zijn en meer uit het leven te halen. Iedereen kan zich gratis abonneren op het kanaal en investeert elke dag dus slechts 10 minuten. Na enkele weken zijn al ruim 1200 mensen geabonneerd (uit meer dan 60 gemeenten). Ziehier de link naar het kanaal van youtube: <https://youtu.be/PGkEj1Xhyt4>.
- 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](mailto:claikens.jules@telenet.be) [julienegoovaerts@hotmail.com](mailto:julienegoovaerts@hotmail.com) [albert.knaepen@skynet.be](mailto:albert.knaepen@skynet.be) [bertma@telenet.be](mailto:bertma@telenet.be) [marc.houthoofd@telenet.be](mailto:marc.houthoofd@telenet.be) [ki.wi@skynet.be](mailto:ki.wi@skynet.be) [martientje.plas@gmail.com](mailto:martientje.plas@gmail.com) [soumillionrudi@hotmail.com](mailto:soumillionrudi@hotmail.com) [josrolies@gmail.com](mailto:josrolies@gmail.com) [margaretha.de.dobbeleer@gmail.com](mailto:margaretha.de.dobbeleer@gmail.com).
- Ken jij iemand die graag onze **nieuwsbrief** ontvangt? Geef dan zijn/haar mailadres door op één van bovenstaande mailadressen.