



NIEUWSBRIEF SENIORENRAAD DILBEEK

Nr. 35 – 30 april 2023



SINT-MARTENS-BODEGEM

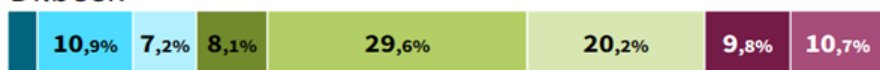
STRAKS ZIJN WE IN DILBEEK MET 45.000

Einde 2022 telde onze gemeente 44.730 inwoners. Dat is een aangroei met 1,5% in vergelijking met 2021. Indien datzelfde groeipercentage blijft aanhouden, wordt midden 2023 de kaap van 45.000 overschreden. Tegen einde 2023 zou het bevolkingsaantal dan 45.404 bedragen. De sterkste aangroei was er in Sint-Ulriks-Kapelle (3,3%). In Groot-Bijgaarden bedroeg die groei 2,8%, in Itterbeek 2,3%. In Sint-Martens-Bodegem daalde het bevolkingscijfer met 1,3%.

	2022	Mannen	Vrouwen	2021
Dilbeek	20.009	9.629	10.380	19.738
Groot-Bijgaarden	8.754	4.288	4.466	8.567
Schepdaal	6.237	3.038	3.199	6.183
Itterbeek	5.170	2.479	2.691	5.053
St.-Martens-Bodegem	2.641	1.276	1.365	2.675
St.-Ulriks-Kapelle	1.922	945	977	1.860
Totaal	44.733	21.655	23.078	44.076

Inwoners verdeeld naar leeftijdsklassen

Dilbeek



Vlaams-Brabant



0% 20% 40% 60% 80% 100%

● 0-2 jr. ● 3-11 jr. ● 12-17 jr. ● 18-24 jr. ● 25-49 jr. ● 50-64 jr. ● 65-74 jr. ● 75+ jr.

Bron: Rijksregister | 2022

Wat de verdeling volgens leeftijdsklassen betreft, zien we dat het aandeel 65-plussers in Dilbeek 20,50% bedraagt of een vijfde van de bevolking. Dat is merkbaar hoger dan in Vlaams-Brabant, waar dit aandeel 19,8% bedraagt. (BM)

BEWEGEN DOET IETS MET JE

Dat bewegen gezond en belangrijk is, daar hoeven we je wellicht niet van te overtuigen: minder gezondheidsklachten, je mentaal en fysiek fitter voelen en je sociale leven voeden. Je kunt er zelf iets aan doen tijdens de beweegmarkt die plaatsvindt op dinsdag 6 juni van 8u30 tot 16u30 in het gebouw van hogeschool Odisee, Stationsstraat 301 in Dilbeek.

De Beweegmarkt is er voor de actieve en de niet-actieve Dilbeekse oudere. Je hoeft heus niet elke dag naar de fitness te gaan. Er zijn genoeg mogelijkheden om beweging in jouw leven te brengen, op jouw maat. De Beweegmarkt laat je proeven van enkele leuke, korte, laagdrempelige sportinitiaties. Of volg één van de infosessies waar je praktische oefeningen leert. Ontdek het sportaanbod in onze gemeente en schrijf je meteen in. Doe mee aan de fit- en krachttest of diabetes test. Bovendien wordt je verwend met heerlijke smoothies, een gezonde lunch, een leuke goodiebag, een gezellige babbel en zoveel meer.



PRAKTISCH

Alles is gratis en vrijblijvend. Je kunt tijdens de dag inpikken wanneer je wilt. Breng je drinkbus mee, wij voorzien water. Trek gemakkelijke kledij aan om deel te nemen aan de sportinitiaties. Alle initiaties en infosessies vinden binnen plaats. De doorlopende infomarkt en lunch vinden plaats in de prachtige tuin met grote tent. Regenweer hoeft je dus niet tegen te houden.

BEREIKBAARHEID

De Hogeschool Odisee is gelegen vlak aan het station van Dilbeek. Je kunt dus gerust met het openbaar vervoer komen. Bussen 136, 810 en R29 stoppen aan het station. Parkeermogelijkheden zijn er in de Wolsemstraat, op de parking van Sportaculair (rechtover gebouw Odisee), op parking naast de Politie en in de straten rondom. Carpoolen is zeker aan te raden. Naargelang van de sessies die je wilt volgen zijn alle activiteiten rolstoeltoegankelijk. Informeer je gerust. Meer info via ldc.inkompanie@dilbeek.be of tel. 02 451 43 70.

ONDANKS CORONA EN INFLATIE BLIJVEN VERENIGINGEN VEERKRACHTIG

De afgelopen jaren is de slagkracht van de verenigingen in België zwaar op de proef gesteld. Na de zware impact van de coronacrisis, worden ze nu geconfronteerd met inflatie en stijgende energieprijzen. De verenigingsbarometer van de Koning Boudewijnstichting geeft aan dat de financiële basis van verenigingen verzwakt en dat hun toekomstperspectieven worden aangetast. Toch getuigen de meeste verenigingen wel van een sterke veerkracht, onder meer dankzij subsidies en het enthousiasme van trouwe vrijwilligers.

VERMINDERDE FINANCIËLE SLAGKRACHT

In 2018 stelden maar 19% van de verenigingen een verslechtering van hun financiële situatie vast. Door de coronacrisis steeg dat percentage naar 49% in 2020 en door de prijsstijgingen en de onzekere context door de inflatie zien ook in 2022 40% van de verenigingen hun financiële basis verzwakken. 48% verwacht dat de financiële situatie nog zal verslechteren.

PUTTEN UIT FINANCIËLE RESERVES

Om het hoofd te bieden aan deze onvoorziene gebeurtenissen, zien steeds meer verenigingen zich genoodzaakt een beroep te doen op hun financiële reserves. Dat was in 2022 het geval voor 39% van de verenigingen. Als we naar de grootte van de verenigingen kijken, stellen we vast dat bijna de helft van de kleine verenigingen al uit hun reserves hebben moeten putten, tegenover 2 op de 10 van de zeer grote verenigingen. Voor 10% van de verenigingen waren de financiële moeilijkheden zo groot dat ze hun betalingsverplichtingen niet konden naleven.



NOODZAKELIJKE DIVERSIFICATIE

Globaal genomen kan 73% van de verenigingen rekenen op inkomsten afkomstig uit giften. Die giften vertegenwoordigen 25% van hun inkomsten. 40% van de verenigingen wordt echter geconfronteerd met een daling van giften van particulieren en denkt dat die trend zich in 2023 zal voortzetten. Daarom hebben de organisaties hun inkomstenbronnen sinds de coronapandemie gediversifieerd. Zo zijn de inkomsten uit de bijdragen van hun leden, uit commerciële verkoop en uit vaste overheidssteun verhoogd.

STABILITEIT DANKZIJ SUBSIDIES

De veerkracht van onze verenigingen is in grote mate te danken aan de steun van de overheid. 74% van de verenigingen ontving in 2022 subsidies. Die verschaffen hen een relatief stabiele financiële basis. De subsidies vertegenwoordigen 58% van de middelen van de verenigingen die er een beroep op doen. Van de verenigingen die hun vaste subsidies hebben zien dalen, ziet 41% dat als een gevolg van de inflatie.

VRIJWILLIGERS ALS STEUNPILAREN

Vrijwilligers blijven een waardevolle hulp om de dagelijkse werking te vitaliseren en sociale banden te creëren. De coronapandemie laat op dat vlak nog steeds sporen na. 30% van de verenigingen stelt vast dat de vrijwilligers die actief zijn in hun structuur nog steeds minder talrijk zijn dan voor de pandemie. Er is een daling van 32% vergeleken met de periode vóór COVID-19. Toch is er sprake van een licht optimisme. 27% van de verenigingen denkt dat het aantal vrijwilligers zal toenemen in 2023. *(Artikel van Lien Arits in de nieuwsbrief van de Vlaamse Ouderenraad van 3 februari 2023)*

LET OP MET JE PAPIEREN RIJBEWIJS

Heel wat senioren herkennen zichzelf niet wanneer ze hun papieren rijbewijs bekijken. We willen je meteen geruststellen: er is niks mis met het papieren rijbewijs. Er kunnen zich wel problemen voordoen als je met de wagen naar het buitenland reist.

De FOD Mobiliteit meldt dat het papieren rijbewijs nog 10 jaar geldig blijft en dat het in 2033 vervangen moet zijn door het kleinere Europese bankkaartmodel dat even groot is als onze huidige identiteitskaart. Het nieuwe model moet om de 10 jaar worden vernieuwd. In geval van verlies of diefstal krijg je vandaag sowieso een nieuw digitaal exemplaar. Maar als je morgen naar of in het buitenland reist met de wagen, vraag je misschien best een nieuw rijbewijs aan.



EUROPEES RIJBEWIJS

Sinds 2013 krijgt iedereen die een nieuw rijbewijs aanvraagt een elektronische versie. Meer dan twee miljoen Belgen hebben dit Europese rijbewijs al. Dat betekent dat er nog altijd heel veel Belgen een papieren versie bezitten. In vele gevallen is de foto niet meer actueel en soms helemaal onherkenbaar. Daarom raadt de VAB aan het rijbewijs te vernieuwen als je met de wagen naar het buitenland reist of daar een auto wenst te huren. “Zo voorkom je problemen bij een eventuele controle in het buitenland”, zegt Maarten Matienko. “Wie dus geen problemen wilt, vraagt daarom beter een nieuw exemplaar aan.”

Sommige autoverhuurkantoren aanvaarden nu al niet langer de oude Belgische papieren rijbewijzen. Het argument dat je rijbewijs in België wel nog steeds geldig is, zal je doorgaans niet voorthelpen. In principe zouden alle Europese politiediensten op de hoogte moeten zijn dat het Belgische papieren

rijbewijs nog geldig is, maar de praktijk toont vaak iets helemaal anders.

NIEUWE KAART AANVRAGEN

Wanneer je echt niet meer op je foto lijkt, is het alleszins nodig om een nieuw rijbewijs aan te vragen. Het gaat dan niet om mensen die een ander kapsel hebben of plots een bril of baard dragen, maar wel om mensen die een foto hebben die al verschillende decennia oud is. Bekijk de foto en uitgavedatum van je oude rijbewijs en je kunt het zelf vaststellen. In Dilbeek kost een Belgisch Europees rijbewijs 30 euro. (P. Matthys)

TAALPROBLEMEN BIJ NOODCENTRALE 112 VAN DE BAAN?

In vorige nieuwsbrieven hebben we aangeklaagd dat Nederlandstalige patiënten door de noodcentrale 112 vaak ongevraagd naar Franstalige ziekenhuizen werden overgebracht. Er is nu een oplossing uitgewerkt. Vanaf nu kan je, wanneer je een ziekenwagen nodig hebt, aan de noodcentrale 112 vragen om naar een Nederlandstalig ziekenhuis gebracht te worden. Dit zorgt ervoor dat heel wat ongemakken en frustraties bij patiënten en hun omgeving vermeden worden, en brengt ook minder gezondheidsrisico's met zich mee. De betrokken hulpdiensten werkten een aantal maatregelen uit die tot een oplossing hebben geleid.



12 MINUTENAFWIJKing OP BASIS VAN TAAL

Op vraag van de patiënt of diens omgeving kan hij naar het dichtstbijzijnde Nederlandstalig ziekenhuis gebracht worden op voorwaarde dat het tijdsverschil in verplaatsing niet meer dan 12 minuten bedraagt. Ook moet de medische situatie van de patiënt het toelaten om 12 minuten langer onderweg te zijn. Alle operatoren van de noodcentrale 112 werden grondig gebriefd over deze afwijking.

NIEUWE LIJST NEDERLANDSTALIGE ZIEKENHUIZEN

De noodcentrale beschikt over een nieuwe lijst met ziekenhuizen in Vlaams-Brabant en Brussel, waar zorgverlening in het Nederlands gegarandeerd is. Het Sint-Elisabethziekenhuis in Ukkel, staat als tweetalig ziekenhuis niet meer op deze lijst waardoor patiënten bij de toepassing van de 12 minutenregel hier niet meer naartoe gebracht zullen worden.

GEEN OPNAMESTOP MEER

De federale gezondheidsinspecteur van Vlaams-Brabant besliste in samenspraak met de ziekenhuizen dat er in geen enkel ziekenhuis patiënten kunnen worden geweigerd wegens drukte of opnamestop, tenzij in geval van een noodplan én in overleg met de gezondheidsinspectie.

DIGI-TAAL: HEEL SNEL EEN SCREENSHOT MAKEN

Je wilt snel een foto maken van een verdacht e-mailbericht? Of je wilt een pasfoto van jezelf halen uit een groepsfoto? Wij geven als voorbeeld dat we het kasteel-gemeentehuis van Dilbeek willen halen uit een luchtfoto die we op het internet hebben gevonden.

Een 'screenshot' is een foto van je computerscherm, of van een deel ervan. Om dat te doen zijn er verschillende mogelijkheden en vaak moet je hiervoor een programma gebruiken of een of andere app downloaden. Wij geven in wat volgt de eenvoudigste methode die sinds één van de updates van Windows 10 op alle computers kan worden gebruikt.



Om

1. Op het internet zoeken we een foto van 'Kasteel de Viron Dilbeek' en kiezen de luchtfoto die hiernaast is afgebeeld.
2. Terwijl die foto op het scherm staat, vormen we de toetsencombinatie 'Windowstoets + shifttoets + de letter S'. (Die shifttoets is de toets met de naar boven wijzende pijl, niet de toets shift Lock of Caps Lock die erboven staat).
3. Na enkele seconden wordt het scherm wazig en bovenaan verschijnt een keuzemenu zoals hiernaast afgebeeld. Je kiest in het menu de vorm waarmee je een deel van de afbeelding wilt uitknippen. Je hebt de keuze tussen rechthoekig, vrije vorm, venster of volledig scherm. Wij kiezen voor 'rechthoekig' want wij willen het kasteel apart tevoorschijn halen.
4. Met de muis selecteer je dan het gewenste gebied, in ons geval het kasteel. (Als het resultaat niet bevredigend is, begin je opnieuw met stap 2.)
5. De foto van het kasteel bevindt zich nu in het zogenaamde 'klembord'. Dat is een onzichtbaar geheugenplekje van waaruit je met de toetsencombinatie 'trl-toets + letter V' de foto van het kasteel kunt plakken in een tekst, in een e-mail of in een powerpointpresentatie.



Het resultaat is de prachtige luchtfoto van het Kasteel de Viron die je hiernaast kunt bewonderen. We hebben ze nog een beetje bewerkt om het kasteel wat meer kleur te geven. (BM)

KORT EN BONDIG

- Statistiek Vlaanderen maakte nieuwe cijfers bekend over **bewoners van woonzorgcentra**. Die cijfers tonen aan dat in 2021 5% van de Vlaamse 65-plussers in een woonzorgcentrum woonde. Het gaat over iets meer dan 70.000 personen.
- De federale regering verlengt de mogelijkheid voor gepensioneerde 65-plussers om een handje toe te steken in de zorg. De maatregel die tijdens de pandemie genomen werd, liep tot 31 maart en wordt nu met 6 maanden verlengd. Die verlenging moet het nog steeds **nijpende personeelstekort** in de sector helpen opvangen. Klik [HIER](#) voor meer info.
- **ZoekGezond**. Dat is de naam van de nieuwe, gratis app die mensen op een makkelijke en betrouwbare manier gezondheidsinformatie geeft. De app werd ontwikkeld door artsen en wetenschappers, en wil een tegengewicht zijn voor "dokter Google", die mensen soms ongeruster maakt dan nodig. **Download de app.**
- Op aandringen van de Vlaamse Ouderenraad werd eind maart 2023 een belangrijke stap gezet in de hervorming van het **zorgbudget** voor ouderen met een zorgnood. Want sinds 1 april kunnen zo'n 18 000 bewoners rekenen op een verhoging van hun budget met gemiddeld 125 euro per maand. Het zorgbudget voor ouderen met de laagste inkomens stijgt zelfs met gemiddeld 214 euro per maand.

- De federale regering en de financiële sector hebben een akkoord bereikt over een betere spreiding van **geldautomaten**. Vanaf 2025 moet er in elke gemeente minstens één geldautomaat zijn. De Vlaamse Ouderenraad duikt nu in de afspraken én evalueert of dit de goede oplossing is.
- De European Disability Card (EDC) is een gratis kaart die de toegang van **personen met een handicap** tot cultuur, sport en vrijetijdsbesteding bevordert en een aantal voordelen in die domeinen biedt. Klik [HIER](#) voor meer info.
- Samen met Amnesty International en vele andere organisaties schreef de Vlaamse Ouderenraad een open brief aan eerste minister Alexander De Croo. Daarin wordt de Belgische regering opgeroepen om opnieuw een actieve rol te spelen bij de totstandkoming van een **ouderenrechtenverdrag**. [Lees de brief en onderteken de petitie](#).
- Hoe word je de oma en de opa die je altijd al had willen zijn? Hoe vind je een goede balans tussen mee opvoeden en lekker verwennen? Wat als de opvang van je kleinkinderen wat te vermoeiend wordt? Bieke Geenen is grootoudercoach en auteur van het boek “**Opa en oma zonder stress**” en zoekt antwoorden op al deze vragen tijdens een lezing op donderdag 4 mei in de Don Boscoschool, Brusselstraat 285 in Groot-Bijgaarden. Deelnemen is gratis, maar je moet wel op voorhand inschrijven via huisvanhetkind@dilbeek.be of tel. 02 451 69 55.
- Op donderdag 8 juni, van 13u30 tot 16u30, organiseert het Lokaal Dienstencentrum in de leerkeuken van Breugheldal (1^e verdieping) een workshop “Heropfrissing van het **verkeersreglement**”. In deze interactieve workshop wordt niet alleen een update gegeven van de laatste wijzigingen in de wegcode, ook jouw kennis wordt grondig opgefrist. Deelnemen is gratis maar je moet wel inschrijven vóór 2 juni via ldc.inkompagnie@dilbeek.be of tel. 02 451 43 70.
- De volgende zitting van de **digidokter** vindt plaats op zaterdag 20 mei 2023 van 10.00 tot 12.00 uur in bibliotheek Wolfspuiten in Dilbeek. Je kunt er gratis en zonder voorafgaande afspraak terecht met al je computerproblemen.
- Tijdens een sessie van het **Smart Café** in bibliotheek Wolfspuiten ga je aan de slag met je tablet of smartphone, telkens over een ander thema. Op zaterdag 13 mei gaat het over gezondheidsapps. De kostprijs is 5 euro en inschrijven kun je via www.westrand.be.
- Het gemeentelijke zwembad (Beeldhouwkunstlaan, Dilbeek) organiseert iedere vrijdag van 19.00 tot 19.45 uur lessen **aquagym**. Je betaalt enkel 3 euro als inkom. Reserveren is aangeraden zodat je zeker bent van een plaats. Je kunt [HIER](#) reserveren. Er zijn geen lessen tijdens de schoolvakanties.
- Het Lokaal Dienstencentrum organiseert zowel in het buurtrestaurant Nieuwenbos als in de cafetaria van Breugheldal **spelnamiddagen** (rummikub, kaarten, scrabble, triominos, ...). Op de campus Nieuwenbos is dat iedere dinsdag (behoudens dinsdag 02/05), in Breugheldal op donderdagen 4 mei en 1, 15 en 29 juni, telkens van 14.00 tot 16.00 uur. Deelnemen is gratis en vooraf inschrijven is niet nodig.
- Oud en jong zijn welkom in het restaurant van de welzijns-campus Nieuwenbos op de **spelavonden** die ontstaan zijn uit het buurtwerk in de Reinaertwijk. Gewoon langskomen voor een gezellige babbel en een drankje is ook mogelijk. De spelavonden hebben plaats op vrijdagen 12 mei en 9 juni, telkens van 19.00 tot 23.00 uur. Deelnemen is gratis en vooraf inschrijven is niet nodig.
- Indien je vervoersproblemen hebt, dan brengen de vrijwilligers van de **Minder Mobielen Centrale** je met plezier naar je afspraak bij de kapper, naar een controle in het ziekenhuis enz... Je betaalt 12 euro per

persoon per jaar of 18 euro per koppel en per rit betaal je 0,41 euro per kilometer en eventuele parkeerkosten. Een ritje aanvragen doe je minimum 3 werkdagen op voorhand via het mailadres vervoerdienst@dilbeek.be of je belt op werkdagen tussen 10.00 en 12.00 uur naar 02 568 00 46.

- Niets zo leuk als een partijtje **petanque**. Je kunt hiervoor iedere maandag, woensdag en vrijdag van 14.00 tot 16.30 uur terecht op het petanqueterrein van de site Breugheldal/SDI. Het lidgeld per jaar, na enkele proefsessies, bedraagt 20 euro. Inschrijven kan bij Lydie Vanderheyden op tel. 0477 37 24 02.
 - Is er een klusje in je huis dat je zelf niet kunt oplossen? Dan kun je hiervoor terecht bij de karweidienst van het Lokaal Dienstencentrum. De kostprijs is afhankelijk van je leeftijd en je inkomen. Meer info vind je bij ldc.inkompanie@dilbeek.be of tel. 02 451 43 70.
 - 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 julienegoovaerts@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.
-