



# NIEUWSBRIEF SENIORENRAAD DILBEEK

Nr. 38 – 31 augustus 2023



WZC KONING ALBERT 1

## ACTIEPUNTEN VAN DE VLAAMSE OUDERENRAAD VOOR DE VERKIEZINGEN VAN 2024



In de volgende 10 jaar zal het aantal 65-plussers in Vlaanderen met bijna 20% toenemen. Ook het aantal 80-plussers stijgt razendsnel met meer dan 30%. Daarom is er een beleid nodig waarbij ouderen zelf de regie over hun eigen leven kunnen behouden en dit op een actieve en kwaliteitsvolle manier. Ook wanneer ze meer kwetsbaar zijn. Het is in die zin dat de Vlaamse Ouderenraad een memorandum heeft opgesteld met een reeks actiepunten voor de Vlaamse, federale en Europese verkiezingen van 2024. Ziehier een beknopt overzicht van de belangrijkste actiepunten van dit ambitieuze memorandum.

- Ontwikkel een veelzijdig preventiebeleid rond gezond, actief, kwaliteitsvol ouder worden.
- Werk een langetermijnvisie uit op de ouderenzorg.
- Voer een ambitieus en sociaal rechtvaardig klimaatbeleid.
- Zet de strijd tegen digitale uitsluiting voort.
- Zorg voor een optimale online- én offlinedienstverlening.
- Ondersteun het sociaal-cultureel volwassenenwerk voor ouderen.
- Bouw verder aan zorgzame buurten.
- Ontwerp en implementeer een Vlaamse eenzaamheidsstrategie.
- Maak het openbaar vervoer aantrekkelijk en comfortabel en hou het betaalbaar.
- Ontwerp en implementeer een Vlaamse eenzaamheidsstrategie.
- Geef gebruikers een structurele stem in de vervoerregioraden.
- Investeer in meer verkeersveiligheid.
- Verbeter de publieke beeldvorming over ouderen.
- Garandeer een stem voor ouderen in het lokaal beleid.
- Versterk de inspraak van ouderen op het Vlaamse niveau.
- Creëer een slagkrachtig kader voor de Federale Adviesraad voor Ouderen.

- Voer een structureel beleid rond aangepast en aanpasbaar bouwen en renoveren.
- Versterk de toegankelijkheid van publieke gebouwen.
- Bevorder de begeleiding, ondersteuning en ontzorging van ouderen bij energetische ingrepen en woningrenovaties.
- Creëer een proefomgeving rond alternatieve woonvormen voor ouderen met zorgnoden.
- Verbreed de Vlaamse huursubsidie naar mobiele mantelzorgwoningen.
- Zorg ervoor dat elke oudere met zijn pensioen een kwaliteitsvol leven kan leiden.
- Garandeer betaalbare zorg voor iedereen.
- Werk de wachtlijst voor sociale woningen weg.
- Maak van transparantie de norm.
- Werk de personeelstekorten in de zorg weg.
- Schrap de leeftijdsgrens van 65 jaar voor de erkenning van handicap bij het VAPH.
- Bouw de geplande persoonsvolgende financiering uit tot een systeem dat de regie werkelijk bij de gebruiker legt.
- Zet verder in op een geïntegreerd zorgaanbod.

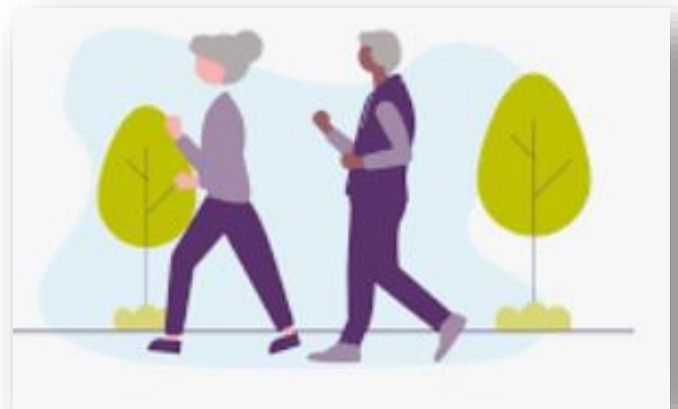
## STEEDS MEER OUDEREN IN SOCIAAL-CULTURELE ACTIVITEITEN

Ondanks de coronapandemie nam het aantal Vlaamse ouderen dat actief deelneemt aan de activiteiten van een sociaal-culturele vereniging de voorbije jaren licht toe. Bij de sportverenigingen veroorzaakte de pandemie wel een tijdelijke terugslag van oudere deelnemers, maar ondertussen neemt ook dat aantal weer toe. Dat blijkt uit de laatste participatiesurvey die van 2020 tot en met 2022 in Vlaanderen werd georganiseerd.

De participatiesurvey is een grootschalig bevolkingsonderzoek dat focust op de mate waarin er wordt deelgenomen aan het sociale, culturele en sportieve leven in Vlaanderen. In totaal namen 1.706 Vlamingen deel aan deze vierde editie, waaronder ook een groot deel via een mondeling interview.

Het percentage van Vlaamse ouderen dat actief deelnam aan een activiteit van minstens één sociaal-culturele vereniging, nam de voorbije jaren telkens toe. In 2020 ging het om 38,1% van de ouderen, in 2021 betrof het 38,6% en in 2022 nam dit aandeel toe tot 39,7%.

Bij sportverenigingen was er een sterkere impact van de coronapandemie. Waar in 2020 14,4% van de ouderen in Vlaanderen actief lid was van een sportvereniging, daalde dit percentage naar 13,6% in 2021. Vorig jaar was er een heropleving en nam 16,4% van de ouderen in Vlaanderen deel aan een activiteit van een sportclub.



### Meer internetgebruik

De participatiesurvey peilt ook naar het gebruik van media. Uit de resultaten blijkt dat het internetgebruik bij de 61- tot 85-jarigen toenam, al blijft ook in 2022 met 23,1% een niet te verwaarlozen deel van de ouderen geen gebruik maken van het internet. In 2020 maakte 45,3% van de ouderen dagelijks gebruik van internet en 27% niet dagelijks. 27,7% gebruikte het internet niet. In 2021 nam vooral het aandeel ouderen toe dat dagelijks het internet gebruikte (55,6%). 21,1% deed dit niet dagelijks en **23,4% helemaal niet**. In 2022 steeg het aandeel van de Vlaamse ouderen dat niet dagelijks gebruikmaakt van het internet dan weer naar 24,8%, ten koste van het percentage dagelijkse internetgebruikers (52,1%).

Alle resultaten van de participatiesurvey kun je [HIER](#) raadplegen.



# DANK AAN DE VRIJWILLIGERS VAN DE SENIOENRAAD

Ieder jaar begin juli worden de vrijwilligers die zich het voorbije jaar belangloos hebben ingezet voor de verschillende activiteiten van de seniorenraad in de bloemetjes gezet. Dat gebeurde dit jaar tijdens een etentje in kasteel La Motte in Sint-Ulriks-Kapelle. Tijdens het aperitief onderstreepte schepen van senioren David De Freyne het belang van het vrijwilligerswerk. Hij had het ook over de nieuwe uitdagingen die de seniorenraad te wachten staan ingevolge

de beslissing van de gemeenteraad van einde december 2022 in verband met de adviesraden. Voorzitter Bert Maes van zijn kant sprak tijdens het etentje zijn dank uit voor die onmisbare inzet van de vrijwilligers. In Dilbeek zou er weinig gebeuren mochten die vrijwilligers er niet zijn. Dat geldt ook voor de seniorenraad. (bm – foto's Willy Penne)



# SENIORENRAAD WORDT “SENIORENPLATFORM DILBEEK VZW”



Donderdag 24 augustus hield de seniorenraad zijn jaarlijks conclaaf. De voorbije activiteiten werden geëvalueerd, het jaarverslag werd goedgekeurd, evenals de kalender 2023-2024 en de begroting voor 2024. En er was de zoektocht naar een nieuwe identiteit van de seniorenraad ingevolge de gemeenteraadsbeslissing van 20 december 2022 waardoor de erkenning van de adviesraden op de schop ging.

Omdat de seniorenraad jaarlijks een omzet realiseert van ca. 40.000 euro en omdat de raad voortaan zelf moet instaan voor de verzekering van de medewerkers bij de talrijke activiteiten van de raad, leek de omvorming naar een vzw-statuuut de enige goede oplossing. En aangezien de raad altijd geponeerd heeft een platform te willen zijn waarop seniorenverenigingen, woonzorgcentra en individuele senioren elkaar kunnen vinden, werd gekozen voor de naam "Seniorenplatform Dilbeek vzw". De raad hoopt de hele procedure van de omvorming rond te krijgen tegen het einde van 2023. (bm)

---

## NIEUWE WORKSHOP EXCEL VOOR SENIOREN EN NIEUWE CURSUS START SMARTPHONE

Op vrijdag 28 september om 13u start een nieuwe workshop "Excel-Basis, rekenblad en adressenbeheer". De workshop bestaat uit 5 sessies en loopt tot en met vrijdag 27 oktober. Er is ook een nieuwe cursus Start Smartphone.



Excel is een zeer krachtig rekenblad en een enorm nuttig instrument dat zowel cijfers als teksten kan verwerken. Het is ook een goede databank waarmee je perfect al je adressen kunt beheren en naadloos adresetiketten en standaardbrieven kunt afdrukken en verzenden. In deze workshop leer je ermee omgaan.

Inschrijven kan door storting van 75 euro op rekening BE44 0682 0996 8045 van seniorenraad Dilbeek met als vermelding 'Excel' evenals je naam en telefoonnummer

Omdat de sessie van 20 oktober samenvalt met de opening van de seniorenweek zal – indien gewenst – samen met de cursisten worden gezocht naar een andere datum voor deze sessie.

### START SMARTPHONE

Op woensdagvoormiddag wordt de cursus "Start pc" vervangen door een cursus "Start Smartphone". Kostprijs 105 euro, te storten op rekening BE44 0682 0996 8045 van seniorenraad Dilbeek met als vermelding "Start Smartphone" evenals je naam en telefoonnummer. De cursus zal pas van start gaan op woensdag 20 september in lokaal 004 van Westrand van 8u45 tot 11u55. (bm)



# DIGI-TAAL: ZELF INTERNETPROBLEMEN OPLOSSEN

Heel wat senioren gebruiken hun computer bijna uitsluitend om te e-mailen of om te surfen op het internet. De internetverbinding is dus een belangrijk element om contact te hebben met de buitenwereld. Een “kink in de kabel” kan dan ook rampzalig zijn.

Die internetverbinding komt binnen met een kabel (tv of telefoon) tot aan de “modem” die door jouw provider (Telenet, Proximus, Scarlet, Base, Orange, ...) werd geïnstalleerd. Vanuit de modem komt er dan een draadloze verbinding met jouw computer of een verbinding met een netwerkkabel. Het zijn de providers die je deze service tegen betaling aanbieden. Maar wat moet je doen als die internetverbinding stottert of gewoonweg uitvalt?

## MODEM

De oorzaak van het stotteren kan de modem zijn. Ga na of de lampjes (op lampje) van de modem branden en of de kabels goed zitten. Ga na of de lampjes (of het lampje) van de modem branden (brandt) en of de kabels goed zitten. Als die modem de oorzaak is, dan kun je niet anders dan dat te melden aan je provider die indien nodig een nieuwe modem zal installeren. Als de lampjes (of het lampje) branden (brandt) en de kabels zitten goed, dan is het aangewezen om de modem even uit te schakelen en na een 15-tal seconden weer op te starten. Misschien is daarmee het probleem al opgelost.



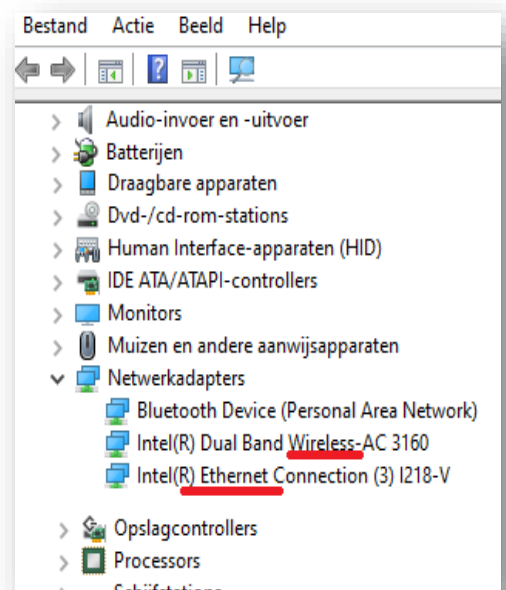
## ADAPTERS

De fout kan ook in je computer zitten, namelijk bij de netwerkadaptor(s). Dit apparaatje in de computer zorgt voor de communicatie tussen de modem en de programma's in jouw computer die het internet op het computerscherm toveren. De meeste laptops en sommige desktops hebben 2 adaptors aan boord: een draadloze of wifi-adaptor en een adaptor voor bekabelde communicatie. Als er 2 adaptors zijn en de draadloze communicatie (wifi) doet het niet, dan is meestal het aansluiten van een netwerkkabel tussen de modem en de computer de (voorlopige) oplossing.

Als de wifi-adaptor stuk is dan kan die in een desktop gemakkelijk worden vervangen. In een laptop kan dat niet, maar de aanschaf van een externe usb-adaptor is dan de oplossing. Kostprijs vanaf 20 euro. Wat nu volgt, geldt alleen voor computers met Windows 10 of 11 als besturingssysteem, wat voor de meeste gebruikers het geval is.

## APPARAATBEHEER

Als een adaptor het laat afweten, kan die gewoon stuk zijn. Dat apparaat wordt echter aangedreven door een besturingsprogramma en misschien zit daar de fout. Om dit na te gaan moet je op bezoek bij het Apparaatbeheer. Klik hiervoor met de rechtermuisknop op de startknop van Windows links in de taakbalk en kies dan voor Apparaatbeheer. Een venster zoals hiernaast afgebeeld verschijnt. Klik op het “groter dan-teken” links van “Netwerkadapters”. Er verschijnt dan een lijst met alle beschikbare adaptors, met bovenaan de draadloze adaptor (Wireless) en de bekabelde adaptor (Ethernet).



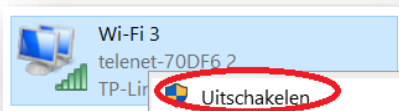
Als er een rood kruisje staat bij een van de adapters, wil dat zeggen dat hij stuk is. Een geel uitroepingsteken wil meestal zeggen dat er iets fout zit met het besturingssysteem.

## IN- EN UITSCHAKELEN

Zoals we hebben aangeraden voor de modem kan het een oplossing zijn om de adapter even uit te schakelen en na 15 seconden weer in te schakelen. Klik hiervoor met de rechtermuisknop op de adapter en kies voor "Uitschakelen". Wacht 15 à 20 seconden en klik dan op "Inschakelen".

Het stuurprogramma bijwerken doe je door met de rechtermuisknop op de adapter te klikken en te kiezen voor "Stuurprogramma bijwerken". Als de adapter toch helemaal stuk blijkt te zijn, dan rest alleen de oplossing van een externe adapter zoals we hoger hebben voorgesteld.

Je kunt de adapter ook even in- en uitschakelen via de instellingen van Windows. Ook dat kan een oplossing zijn voor internetproblemen. Ga bij de instellingen naar Netwerk en internet → Kies onder Status voor "Adaptoeropties wijzigen" → je krijgt dan een overzicht van de verschillende adapters die je computer rijk is. Klik met de rechtermuisknop op de adapter waarvoor jij een fout vermoedt en klik op "Uitschakelen". Herhaal die operatie na een halve minuut maar klik deze keer op "Inschakelen". Hopelijk is zo de fout verholpen.



## PROBLEEMOPLOSSERS

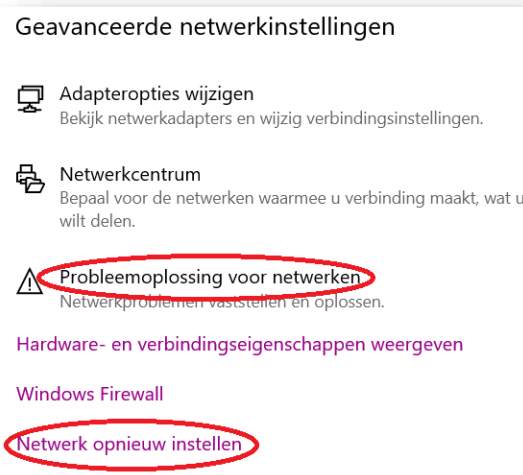
Windows biedt zelf ook probleemoplossers aan die je op de computer kunt loslaten. Je vindt die probleemoplossers bij de Instellingen → Bijwerken en beveiliging → Problemen oplossen → Klik helemaal onderaan op "Extra probleemoplossers". Er zijn 3 probleemoplossers die in aanmerking komen en je kunt ze na elkaar gebruiken: Internetverbindingen – Binnenkomende verbindingen – Netwerkadapter.

Er zit ook zo'n probleemoplosser in de optie "Netwerk en internet" van de Instellingen → Status → Geavanceerde netwerkinstellingen → Probleemoplossing voor netwerken.

## ULTIEME OPLOSSING: RESET

Tot slot is er de ultieme oplossing om het hele netwerk te resetten. Deze oplossing gaat veel verder dan het in- en uitschakelen van een apparaat of een driver. Door de nieuwe functie worden alle netwerkdrivers van je computer verwijderd en Windows wordt opnieuw opgestart. Hierna probeert Windows alle drivers opnieuw te installeren. Houd er rekening mee dat een eventuele VPN-dienst waarschijnlijk niet meer zal werken na het resetten. (VPN = Virtueel Particulier Netwerk).

Om te resetten ga je naar de Instellingen → Netwerk en internet → Status → Bij Geavanceerde netwerkinstellingen klik je (helemaal onderaan) op "Netwerk opnieuw instellen". Windows verwittigt je nu dat al je netwerkadapters verwijderd worden en dat je netwerksoftware mogelijk opnieuw moet worden geïnstalleerd. Klik op "Nu opnieuw instellen" en vervolgens op "JA" om de reset uit te voeren. De computer wordt vervolgens opnieuw opgestart. Je zult niet terstond een netwerkverbinding hebben. Windows heeft ettelijke seconden nodig om je connectie via de ethernetkabel te herstellen. En als je gebruik maakt van wifi, moet je het netwerkwachtwoord opnieuw invullen. Ten slotte zal Windows je opnieuw vragen of je wilt dat je toestel zichtbaar is op het netwerk, waarop je natuurlijk positief reageert ... En als dat allemaal niet helpt, dan contacteer je best de helpdesk van je provider. (BM)



## KORT EN BONDIG

- Op woensdag 20 september om 19 uur heeft in de feestzaal van Westrand de eerste werksessie plaats over het nieuwe **erkennings- en subsidiebeleid** van de gemeente Dilbeek. Er wordt gepolst naar de kenmerken van een goed subsidiereglement en naar inhoudelijke aspecten die burgers & verenigingen belangrijk vinden om te belonen in een subsidiereglement. Op woensdagen 25 oktober en 22 november zijn er opvolgessies.
- Woorden kunnen maken en kraken. Dat geldt ook voor mensen met dementie en hun mantelzorgers. Daarom schreven de Vlaamse werkgroep van mensen met dementie, het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen en de Alzheimer Liga Vlaanderen een **mediamanifest** dat de beeldvorming over dementie kan bijstellen. Je kunt het manifest [hier](#) terugvinden, samen met enkele filmpjes waarin de leden van de Vlaamse werkgroep van mensen met dementie zelf uitleg geven bij het verhaal achter de woorden.
- De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) van de Verenigde Naties heeft 21 september uitgeroepen tot “**Wereld Alzheimer Dag**”. Op deze dag wordt extra aandacht besteed aan dementie. Heb je vragen over de ziekte van Alzheimer of dementie? Neem dan contact op met het Regionaal Expertisecentrum Dementie Memo, de Heetveldelaan 8, 1700 Dilbeek, tel. 02 344 44 40 of mail naar [memo@dementie.be](mailto:memo@dementie.be).
- Het lijkt al een hele poos geleden en de pandemie is voorbij, maar in beperkte mate gaat het **COVID-virus** nog wel rond. Daarom bestaat nog altijd de kans dat er dit najaar een opstoot komt. De Hoge Gezondheidsraad raadt risicogroepen daarom aan om tussen midden september en voor einde oktober een nieuwe prik te halen. Het gaat o.a. om iedereen van 65 jaar of ouder. Vaccinatiecentra komen er niet deze keer. De vaccins zullen eerst worden toegediend in woonzorgcentra. Nadien kunnen de andere risicogroepen een afspraak maken bij de huisarts, apothekers of via de thuisverpleegkundigen. Later krijgen andere mensen de kans om een prik te halen.
- De Vlaamse Ouderenraad stelt in een nieuw advies het belang van het VN-verdrag voor de **mensenrechten van ouderen** op scherp. De ouderenraad vraagt de Vlaamse en de federale regering om het Belgische standpunt over het belang van zo’n specifiek verdrag te herzien en een trekkersrol op te nemen in de realisatie en de bescherming van de rechten van ouderen die zich in een bijzonder kwetsbare situatie bevinden.
- Op dinsdag 3 oktober 2023 organiseren de 6 erkende mantelzorgverenigingen in samenwerking met het Vlaams Expertisepunt Mantelzorg de studiedag “**Zorg dragen voor wie zorgt**”. Je kunt [hier](#) inschrijven.
- Op maandag 18 september om 14u is er het **theaterstuk “Mist, mijn moeder en ik”** door Leen Persijn in het auditorium van Kasteel La Motte. In deze voorstelling vertelt Leen Persijn over de ervaringen met haar moeder met dementie. De inkom is gratis maar je moet wel op voorhand inschrijven vóór vrijdag 15 september via [ldc.inkompanie@dilbeek.be](mailto:ldc.inkompanie@dilbeek.be) of per telefoon 02 451 43 70.
- Het lokaal dienstencentrum organiseert op vrijdag 28 september van 14 tot 16 uur in Breugheldal een workshop “**EHBO voor senioren**” in samenwerking met Rode Kruis Dilbeek. Deelnemen is gratis maar je moet wel op voorhand inschrijven vóór vrijdag 22 september via [ldc.inkompanie@dilbeek.be](mailto:ldc.inkompanie@dilbeek.be) of per telefoon 02 451 43 70.
- Woonzorgcentrum Koning Albert I start met een nieuwe dienstverlening voor 65-plussers: **maaltijden aan huis**, dagvers bereid door de chef-kok van het centrum. Voor het menu van de dag met voorgerecht, hoofdgerecht en dessert, betaal je 12 euro. Voor meer informatie kun je terecht op het nummer 02 569 04 47 of [koningalbert@armonea.be](mailto:koningalbert@armonea.be).

- De **computercursussen** van de seniorenraad starten komende dinsdag 5 september. Het hele programma van het eerste semester kun je vinden op de website van de seniorenraad [www.seniorenraaddilbeek.be](http://www.seniorenraaddilbeek.be).
  - De wet op de **Patiëntenrechten** is 20 jaar oud en er was heel wat vraag om de wet te vernieuwen. Daar is nu gehoor aan gegeven door de federale regering. In de geactualiseerde wet staan levensdoelen, gezondheidsdoelen en waarden van patiënten centraal, zodat ze door zorgverleners niet enkel als een 'medische' patiënten gezien worden. De ministerraad keurde het wetsontwerp over de patiëntenrechten goed. Dat gaat nu voor advies naar de Raad van State. In het najaar volgt een eerste bespreking in het federale parlement.
  - Ook in het najaar houdt de **digidokter** zijn spreekuur in de bibliotheek en wel op zaterdag 23 september van 10.00 tot 12.00 uur. Inschrijven is niet nodig. Op zaterdag 30 september van 10.00 tot 13.00 uur is er in Westrand ook het **smartcafé** met als onderwerp "Bestanden in de cloud". Prijs: € 5. Inschrijven via [www.westrand.be](http://www.westrand.be).
  - Ken jij iemand die graag onze **nieuwsbrief** ontvangt? Geef dan zijn/haar mailadres door op volgend mailadres: [seniorendilbeek@telenet.be](mailto:seniorendilbeek@telenet.be).
-