



NIEUWSBRIEF SENIORENRAAD DILBEEK

Nr. 40 – 31 oktober 2023



ALLE 65-PLUSSERS ONTVANGEN WELDRA DE NIEUWSTE SENIORENGIDS



De seniorenGids 2024-2027 van de Dilbeekse seniorenraad is vers van de pers en wordt gedurende de komende weken door vrijwilligers van de seniorenraad en seniorenverenigingen gratis in de brievenbussen gedropt van alle Dilbeekse 65-plussers.

De nieuwe gids is een mooi voorbeeld van de platformfunctie van de seniorenraad want hij biedt een wegwijzer aan in de dienstverlening van de gemeente en van de vele verenigingen, woonzorgcentra en instanties die mee een of ander aspect van het seniorenwelzijn bepalen. De gids geeft een overzicht van alle verenigingen voor senioren en van de vele mogelijkheden inzake vrijetijdsbesteding en levenslang leren.

Je vindt er alles over wonen, veiligheid en milieu, over voordelen en subsidies en over mobiliteit en vervoer. In het hoofdstuk zorgverlening krijgen de thuiszorg, de bijzondere zorg bij dementie en de kwetsbare ouderen de nodige aandacht maar ook de 9 Dilbeekse woonzorgcentra komen aan bod. Er wordt een volledig hoofdstuk gewijd aan diverse juridische aspecten en er gaat ook veel aandacht naar het levenseinde. Er volgt een hele resem nuttige adressen van lokale en bovenlokale diensten, met noodnummers, verschillende nuttige links en de wachtdiensten van dokters, tandartsen, apothekers en dierenartsen. Ten slotte beschikt de gids over een erg handig trefwoordenregister.

VRIJWILLIGERS GEZOCHT VOOR BEDELING

Er staan heel wat vrijwilligers klaar om de nieuwe seniorenGidsen te bezorgen aan de meer dan 11.000 Dilbeekse 65-plussers. Alle hulp is echter welkom. Misschien kun jij wel de Gidsen ronddelen in jouw straat of wijk? Als dat zo is, geef dan je naam, adres en telefoonnummer door op seniorendilbeek@telenet.be evenals de straat of straten die jij kunt bedelen. Zo helpen we elkaar. (BM)

CENTRUM VOOR DAGVERZORGING BREUGHELDAL VERDWIJNT

De gemeente heeft beslist om op 31 december 2023 de activiteiten van het Centrum voor Dagverzorging Breugheldal tijdelijk stop te zetten. Aan de basis van deze beslissing liggen de werkzaamheden op de Keperenberg site en de bouw van het nieuwe woonzorgcentrum. De gezamenlijke oppositie evenals vele mantelzorgers betreuren deze beslissing die regelrecht ingaat tegen het gemeentelijke meerjarenplan. "We stimuleren het zo lang mogelijk in hun eigen omgeving blijven wonen van personen met een zorgnood", zo staat er te lezen in dat meerjarenplan. (BM)

HET WAS EEN SCHITTERENDE SENIORENWEEK

De Dilbeekse seniorenweek van 20 tot en met 29 oktober was andermaal een schot in de roos.



Voor de openingsshow met Gunther Neefs zat het Weststrandtheater nokvol. Alle 485 plaatsen waren bezet. Tijdens de receptie in de feestzaal kon je over de koppen lopen en de 12 infostandjes werden druk bezocht. Een samenvatting van de openingstoespraak van voorzitter Bert Maes lees je verder in dit artikel.



Zaterdag 21/10 kon Breugheldal op 130 bezoekers rekenen op de kijkdag voor de assistentiewoningen en het lokaal dienstencentrum. Er werden 10 rondleidingen gehouden waaraan 90 personen deelnamen. De herfstmarkt met 11 standhouders werd opgeluisterd met een streepje muziek gekozen door Lady Hill en bracht een gezellige sfeer in de grote hal van het centrum.

Maandagmiddag 23/10 trokken de tartifletten in de residentie Maria Assumpta heel wat fijnproevers aan die tegelijk ook konden genieten van een gezellig muzikaal optreden van De Retro's. Het aantal inschrijvingen dat beperkt was tot 50, was snel bereikt en werd ruim overschreden.

Op dinsdag 24/10 werd de aula van kasteel La Motte gekozen voor de opvoering van het theaterstuk "Geluk op grootmoeders wijze".

De Letterhoutemse toneelgroep bracht een aangrijpende maar gezellige en humoristische vertoning waarin het mentaal welbevinden van senioren centraal stond.



Woensdag 25/10 was wandeldag in Sint-Ulriks-Kapelle maar het weer kwam stokken in de wielen steken. Een 15-tal moedigen trotseerden regen en wind en de voorziene twee wandelingen werden tot één wandeling van 6 km herleid. De weergoden konden niet verhinderen dat ondertussen de parochiezaal van Kapelle open stond met taartjes en drankjes die erg in de smaak vielen bij wandelaars en heel wat niet-wandelaars.

Donderdagnamiddag 26/10 was voorbehouden voor een klassieker: de voordracht georganiseerd door Neos in Dill'Arte. Geert Sels, Itterbekenaar en cultuurjournalist bij De Standaard, bracht het verhaal van de immense kunstroof in ons land door de nazi's tijdens de 2^e wereldoorlog. Na 8 jaar onderzoek legde Geert Sels de puzzelstukken bij elkaar die hij aantrof in archieven in verschillende Europese steden. De 140 aanwezigen konden genieten van een boeiende en flink gedetailleerde uiteenzetting.

Vrijdag 27/10 was filmnamiddag in het Weststrandtheater met de film "Rebels". Een 50-tal toeschouwers genoten van deze film van Ann Peuteman en Brecht Vanhoenacker gemaakt in samenwerking met Knack en OKRA, Trefpunt 55+. Ondervoorzitter Julienne Goovaerts gaf in haar inleiding uitleg bij deze boeiende documentaire. Je leert in de film 12 ouderen kennen die elk op hun eigen manier zich verzetten tegen de betutteling en er alles aan doen om gehoord te worden.

Diezelfde dag was er 's avonds de klassieke kaasavond in residentie Koning Albert I. De 90 opgediende schotels waren lekker en overvloedig. Op de foto kun je zien dat het bijna voltallige seniorenbestuur mee heeft genoten.

En ook het slotdiner op zondag 29/10 in restaurant Broeder Jan van parkresidentie Wivina was een waar festijn. De 58 deelnemers waren goed uitgeslapen want de nacht tevoren schakelden we over naar het winteruur. Het diner was een waardig slot van een schitterende seniorenweek. (BM)

TOESPRAAK VAN DE VOORZITTER

Bij de opening van de seniorenraad verwelkomde voorzitter Bert Maes een nokvol Weststrandtheater. Ziehier wat hij te zeggen had over de toekomst van de seniorenraad.

Het is misschien de laatste keer dat ik de naam 'seniorenraad' kan gebruiken omdat de Dilbeekse gemeenteraad de adviesraden heeft afgeschaft. Het gevolg is dat de seniorenraad in de toekomst zelf

voor verzekeringen en financiering moet instaan. Daarom wordt de seniorenraad een vzw met een nieuwe naam: Seniorenplatform Dilbeek vzw. Waarom die naam? Omdat wij een platform willen

zijn waarop seniorenverenigingen en woonzorgcentra maar ook alle individuele senioren elkaar kunnen vinden. En wat die individuele senioren betreft, gaat het om meer dan een derde van de Dilbeekse bevolking.

De seniorenraad blijft zich inzetten voor die ouderen in Dilbeek.

Dat bewijst de seniorenweek die vandaag van start gaat.

Dat bewijzen de computercursussen die wij al meer dan 20 jaar organiseren en waarmee wij al meer dan 4.000 certificaten mochten uitreiken.

Dat bewijst de maandelijkse nieuwsbrief waarvoor alle senioren zich gratis kunnen inschrijven.

Dat bewijst de seniorengids 2024-2027 die vers van de pers is en die tijdens de maanden november en december door vrijwilligers van de seniorenraad en



seniorenverenigingen gratis in de brievenbus wordt gestoken van alle Dilbeekse 65-plussers.

De seniorenraad kijkt ook vooruit naar de gemeenteraadsverkiezingen van volgend jaar in oktober. Wij zullen een oproep doen tot alle politieke partijen om bij de opmaak van het beleidsplan rekening te houden met een aantal bezorgdheden van de Dilbeekse ouderen, vooral van kwetsbare ouderen. We denken dan aan sociaal

contact, mobiliteit, huisvesting, gezondheid, de digitale kloof en een betere aanspreekbaarheid van de gemeentelijke dienstverlening. **Kortom de seniorenraad is misschien afgeschaft, het seniorenplatform wacht nog een heel belangrijke taak.**

TOESPRAAK VAN DE SCHEPEN

Schepen van senioren David De Freyne gaf een chronologisch overzicht van de hele seniorenweek. Hij had het ook over adviesvorming. Ziehier wat hij hierover te zeggen had.

Vandaag start één van hoogtepunten van onze seniorenwerking 2023 en dit met dank aan de seniorenraad.

Vaak lees ik her en der dat de bestaande adviesorganen werden afgeschaft. Dat klopt! Ook Vlaanderen schafte eerder al de adviesorganen in hun historische context af. Niet omdat we geen advies meer willen ontvangen van de bevolking. Wel omdat we vaststellen dat een formeel advies over een bepaald onderwerp, een te enge vorm van participatie is. En laat participatie nu iets zijn wat we volgens het decreet lokaal bestuur verplicht zijn als gemeente. We moeten ook mensen kunnen bereiken die niet aangesloten zijn bij een vereniging. Mensen die wel deelnemen aan het gemeenschapsleven, maar geen stem hebben in het debat.

Voor mij persoonlijk is advies ruimer dan een formele nota. Advies van senioren krijg ik elke dag in

mijn mailbox, via telefoon, op straat of op een evenement in Dilbeek. Ik roep ook iedereen op om dat te blijven doen. Mijn mailadres en telefoonnummer zijn publiek, staan op de website van de gemeente en op alle informatie die ik verstuur. Senioren moeten niet zitten wachten tot een overheid om advies vraagt. Senioren, en bij uitbreiding alle mensen, mogen dat initiatief zelf in handen nemen. Liefst niet alleen gal spuwen via sociale media, maar concreet de telefoon opnemen en bellen of een bericht sturen met je bezorgdheid. En misschien heb je er zelf wel een oplossing voor. Dat advies is van zeer grote waarde. Dat is het soort advies waarmee ik direct aan de slag kan als schepen.



Wat niet klopt in de teneur rond het stopzetten van de adviesraden, is dat we hiermee het werk van onze adviesraden overboord gooien. Naast adviesraad fungeerden zij ook als klankbord onder andere voor mezelf als schepen

voor senioren, organisator van evenementen, deelnemer aan netwerking op Vlaams niveau zoals de Vlaamse ouderenraad en op sectorniveau binnen ouderenzorg. Dit is niet wat we willen zien verdwijnen. De seniorenweek die vandaag start is hier een goed voorbeeld van. Deze seniorenweek is niet het werk van de schepen of de gemeente, maar het werk van de seniorenraad. Een mooi programma in samenwerking met verschillende actoren actief rond senioren en met medewerking van de gemeente. En daarom zeg ik vandaag aan de mensen die ik intussen in enkele maanden beter heb mogen leren kennen: Seniorenraad, dankuwel!

Dat voor bepaalde projecten of activiteiten de gemeente ook ondersteuning moet bieden is voor mij klaar en duidelijk. De manier en de criteria waarop

REPLIEK

De schepen zegt o.a. dat *“Ook Vlaanderen schafte eerder al de adviesorganen in hun historische context af.”* Het seniorenbestuur heeft hierop volgende aanmerkingen:

- De Dilbeekse seniorenraad kan niet vergeleken worden met de adviesraden die in de jaren '70 werden opgericht.
- In een aantal Vlaamse gemeenten werd onlangs nog een seniorenraad opgericht.
- In de overeenkomst tussen Vlaanderen en de Vlaamse Ouderenraad (Vlor) wordt voor de eerste keer uitdrukkelijk aangedrongen om voldoende aandacht te besteden aan de lokale ouderenraden; er werd trouwens een aparte commissie opgericht met de naam *“Ouderen lokaal”*. (BM)

BELEEF TV STIMULEERT BEWONERS VAN QUIETAS



In woonzorgcentrum Quietas in Dilbeek zorgt een BeleefTV sinds kort voor extra vertier. Via het interactieve snuffje, dat voornamelijk ontworpen is voor personen met dementie, kunnen bewoners onder meer spelletjes spelen, herinneringen ophalen en muziek beluisteren.

Dat de BeleefTV in verschillende hoogtes versteld kan worden, is ideaal voor rolstoelgebruikers. *“Opmerkelijk is dat het scherm voor meer sociale interactie zorgt. We zien dat de bewoners onderling contact zoeken alsook met het zorgpersoneel en met hun familie”*, stellen de medewerkers van Quietas tevreden vast. (Joost Van Liefferinge – Het Nieuwsblad)

SINTERKLAAS ZET 50 KAARSJES OP DE WESTRANDTAART

Op dinsdag 5 en donderdag 7 december 2023 (telkens om 14 uur) blaast de Sint samen met Lissa Lewis, Luc Caals, Sam Verhoeven, Marijn De Valck en Showcase Showballet 50 Westrandkaarsjes uit.



Ook de Sint wenst Westrand een gelukkige vijftigste verjaardag. Voor de gelegenheid stelde Connie Neefs een feestprogramma samen met heel wat iconen die al op eerdere Sinterklaasfeesten te gast waren. Centrale gast is niemand minder dan Marijn De Valck, Boma voor de vrienden. Topkomiek Luc Caals zorgt voor de vrolijke noot, samen met Sam Verhoeven. Zangeres Lissa Lewis is een aanstormend talent met een prachtige stem. De kerzen op de taart zijn het Showcase Showballet, het Mechelse handbellenensemble Akabella van de Koninklijke Beiaardschool o.l.v. Dina Verheyden en de trouwe pianisten Dirk Peeters en Eric De Vos.

Tickets kun je [HIER](#) bestellen.

In de woonzorgcentra Breugheldal, Het Witte Huis en Koning Albert I kan de hele show via streaming worden gevolgd.

ADVIES VAN DE VLAAMSE OUDERENRAAD OVER EEN VN-VERDRAG VOOR DE MENSENRECHTEN VAN OUDEREN WERPT ZIJN VRUCHTEN AF

Al heel wat jaren trekt de Vlaamse Ouderenraad aan de kar voor een VN-verdrag voor de mensenrechten van ouderen. Daarbij kon de ouderenraad rekenen op de steun van ouderenorganisaties, mensenrechtenorganisaties en ontwikkelingsorganisaties, zoals Amnesty International en WSM (Wereldsolidariteit).

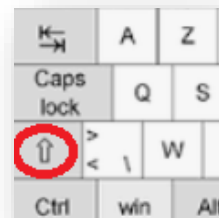
Ondanks een aantal eerste successen, kwam er echter nog geen wijziging in het officiële Belgisch standpunt. Daarom lanceerde de Vlaamse Ouderenraad, samen met zijn partners, bij het begin van de zomer een nieuw advies. Hierin wordt gevraagd dat ons land een trekkersrol zou opnemen in de realisatie en bescherming van de mensenrechten van ouderen die zich in een bijzonder kwetsbare situatie bevinden. En die tactiek blijkt te werken. Naast contact met het kabinet van minister Hilde Crevits, nodigde ook het kabinet van minister Bart Somers de Vlaamse Ouderenraad uit voor een overleg. En ook met premier Alexander De Croo had onze alliantie voor een VN-Verdrag een gesprek. Het advies werd ten slotte ook opgevraagd door de Belgische Senaat. Wordt dus zeker vervolgd. (BM)



DIGITAAL: ENKELE TIPS EN TRUCS

PC ECHT AFSLUITEN

Zoals iedereen sluit jij wellicht je computer af met de optie “Afsluiten” of met een sneltoets die deze functie overneemt. In feite bergt Windows op dat ogenblik systeeminformatie op in een bestand waarmee de pc volgende keer sneller zal opstarten. Maar als je pc vóór het afsluiten problemen had met een stuurprogramma of met bepaalde instellingen van Windows, dan is de kans groot dat die problemen opnieuw zullen opduiken wanneer de computer opnieuw wordt opgestart. Oplossing: ervoor zorgen dat het systeembestand niet wordt opgeborgen bij het afsluiten. Dat doe je door de shift-toets ingedrukt te houden wanneer je op Afsluiten klikt. Let op: met de toets capslock (of shiftlock) zal dat niet lukken.



LET OP VOOR VALSE HELPDESKS

Plots belt er iemand van Microsoft om je te melden dat er iets mis is met je computer. Of je krijgt een gratis nummer toegestuurd om contact op te nemen met de helpdesk van Facebook of Google of Edge? Laat je niet beetnemen. Dit zijn pogingen om uit jouw computergegevens te ontfutselen.

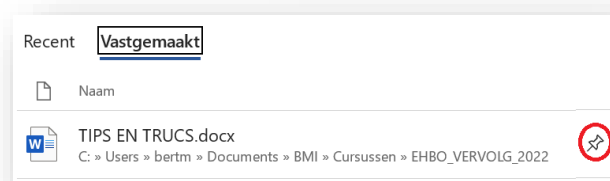
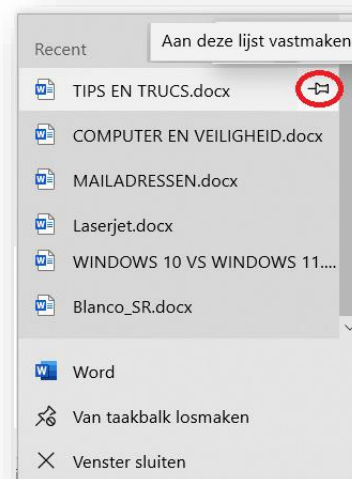
GESLOTEN TABBLADEN OPNIEUW OPENEN

Heb je tijdens het surfen per ongeluk belangrijke tabbladen gesloten? Geen nood: met de toetsencombinatie **Ctrl + Shift + T** haal je ze meteen terug (voor Mac: cmd + Shift + T). Je kunt de combinatie herhalen indien je meerdere tabbladen moet recupereren.

BESTAND VASTPINNEN MET PUNAISE

Misschien zijn er bestanden (een Word-document, of een Excel-sheet, of een PowerPointpresentatie) die je dikwijls gebruikt. Ik neem als voorbeeld het document “Tips en Trucs” omdat ik dit document geregeld moet openen om het verder aan te vullen.

1. Onderaan in de taakbalk staan (bijvoorbeeld) de icoontjes van Word, Excel en PowerPoint. Als ik op een icoontje klik met de rechtermuisknop, dan verschijnt de zgn. jumplist; dat is de lijst met de 10 laatst geopende bestanden. Die lijst verandert constant want de nieuwste bestanden komen erbij en de oudste verdwijnen uit de lijst. Door met de linkermuisknop te klikken op de punaise die rechts van de bestandsnaam verschijnt, zal het bestand voortaan altijd bovenaan in de lijst staan en niet meer uit de lijst verdwijnen. Om het bestand los te maken volg je dezelfde procedure.
2. Een gelijkaardige lijst vind je wanneer je Word, Excel of PowerPoint opent. Onder Recent staan de 10 laatst geopende documenten en onder Vastgemaakt, de bestanden die je hebt vastgepind.



NIEUWE WORKSHOP: ZELF JE COMPUTER ONDERHOUDEN

Op vrijdag 10 oktober (van 13 uur tot 15.30 uur in Westrand, lokaal 004) start een nieuwe workshop “Zelf je computer onderhouden”. De workshop beslaat 7 opeenvolgende vrijdagen tot en met vrijdag 22 december. Je ontdekt er de basis om je pc te beheren: basisinstellingen van Windows, software en hardware installeren, back-ups maken, virusscanner installeren en andere mogelijkheden om je computer te beschermen. We bekijken ook hoe je jouw pc zelf kunt herstellen en hoe je problemen kunt voorkomen. Kortom, veel praktische tips voor het onderhoud van je pc. Een degelijke kennis van Windows is nodig om deze workshop te volgen. Inschrijven kan door storting van 105 euro op rekening BE44 0682 0996 8045 van Seniorenraad Dilbeek. (BM)

KORT EN BONDIG

- Het volgende participatiemoment in de zoektocht naar een nieuw **erkennings- en subsidiereglement** vindt plaats op woensdag 22 november 2023 om 19u00 in de Feestzaal van Westrand. Het zal dan vooral gaan over de basissubsidies.
- Heb je vragen over het gebruik van je computer, tablet of smartphone of over het zoeken op internet, het installeren van apps of het werken met de onlinecatalogus van de bibliotheek? De **digidokter** staat gratis klaar om je te helpen op zaterdag 26 november van 10 tot 12 uur in de Dilbeekse bibliotheek, d’Arconatstraat 1.
- Tijdens een sessie van het **Smart Café** ga je aan de slag met je tablet of smartphone. Het is geen cursus maar een gezellig en leerrijk moment één keer per maand op zaterdag van 10 tot 13 uur in bibliotheek De Wolfspuit met telkens een ander onderwerp. Op zaterdag 25 november: veilig online met je smartphone of tablet en op zaterdag 16 december: kopen en verkopen met je toestel. Prijs 5 euro (1 euro met participatiepas). Inschrijven via www.westrand.be.
- Op maandag 20 november van 9 tot 10 uur kun je terecht in Sporthal Ten Gaerde in Groot-Bijgaarden voor “**Sport overdag**”. Tijdens deze sport overdag worden de spieren soepel gehouden met oefeningen voor spierkracht, lenigheid, evenwicht en coördinatie. De 2^e helft van de les kan je kiezen uit badminton, volleybal en dans. Deelname is gratis en vooraf inschrijven is niet nodig.
- De wereld van vandaag is steeds meer digitaal. Ook **spelletjes spelen**. Sporten met een Virtual Reality (VR)-bril, racen op de Nintendo switch of digitaal kaarten? Kom het uittesten op dinsdag **21 november** van 10 tot 11 uur in de inkomhal van Breugheldal. Deelname is gratis en vooraf inschrijven is niet nodig. **In de vorige nieuwsbrief was een typfout geslopen in de datum.**
- Ken jij iemand die graag onze **nieuwsbrief** ontvangt? Geef dan zijn/haar mailadres door op volgend mailadres: seniorendilbeek@telenet.be.
- Op zaterdag 25 november is er het evenement “**Wivina in kleur**” in **Parkresidentie Wivina**, Hendrik Placestraat 43, Groot-Bijgaarden. Je kunt er genieten van een lekker buffet gevolgd door een namiddag vol gezelligheid en ambiance. Het buffet vindt plaats van 12 tot 14 uur en kost 30 euro per persoon (incl. glas cava of fruitsap en dessert). Van 14 tot 16.30 uur zijn er DJ Hollywood en een minimarkt met allerhande kraampjes. Voor het buffet moet je wel ter plaatse inschrijven vóór 10 november. De dag zelf zijn enkel cash-betalingen mogelijk.