



NIEUWSBRIEF SENIORENNET DILBEEK

Nr. 73 – 29 augustus 2026



DILBEEKSE SENIORENWEEK 16 TOT 25 OKTOBER

De Vlaamse ouderenweek vindt plaats einde november maar traditiegetrouw organiseren wij in Dilbeek de seniorenweek einde oktober vlak voor de uurverandering, van 17 tot 26 oktober. Op die manier kunnen we tijdens de vele namiddagactiviteiten nog genieten van het zonlicht. De seniorenweek is voor Seniorennet Dilbeek vzw, samen met seniorenverenigingen en woonzorgcentra, een gelegenheid om initiatieven te nemen die mensen verbinden, want dat is precies de bedoeling van de vzw. Zie hier het hele programma.

VRIJDAG 16 OKTOBER 14.00 UUR IN THEATER WESTRAND OPENING VAN DE SENIORENWEEK MET "DE LASSIES MAKEN EEN COMEBACK"

In 2026 vieren "De Lassies" met Jelle Cleymans (zang), Sam Verhoeven (zang) en Steven Mintjens (zang, piano) hun 10-jarig jubileum. Ze speelden de afgelopen jaren op cruises, in culturele centra, trokken naar Las Vegas (en kwamen snel weer terug) en hadden het allemaal wel gezien. Elke zichzelf respecterende artiest moet ooit toch een comeback maken! Dus maken De Lassies een comeback, ook al zijn ze eigenlijk nooit weggeweest.

Tickets kun je [HIER](#) bestellen.

Na de voorstelling kun je in de feestzaal genieten van een hapje en een drankje aangeboden door Seniorennet Dilbeek vzw. Ook de standen van verschillende diensten zullen opnieuw klaarstaan met allerhande nuttige informatie.



ZATERDAG 17 OKTOBER 15.00 UUR IN DE SINT-EGIDIUSKERK, GROOT-BIJGAARDEN. PIANIST MATTHIEU IDMTAL BRENGT HOMMAGE AAN COMPOSITIST JOS MERTENS.

17 oktober is de geboortedag van Jos Mertens (1924-2019). Hij was jarenlang titularis-organist in de Sint Egidiuskerk. Mathieu Idmtal is de ideale vertolker om bekend en minder bekend pianowerk van Jos Mertens te laten klinken en hulde te brengen aan zijn muzikale nalatenschap. De werken van Jos wisselt hij af met composities van Chopin, een componist die Jos Mertens erg nauw aan het hart lag.



Het concert wordt voorafgegaan door een korte inleiding waarbij aan de hand van enkele anekdotes het werk en leven van Mertens wordt belicht. Sinds 2009 is Jos Mertens ereburger van Dilbeek: de kroon op een leven dat helemaal in het teken stond van muziek. Hij schreef liederen en talrijke werken voor koor, kwartet, strijkersensemble, orgel, piano, ... en men zou kunnen stellen dat zijn muziek klinkt zoals hij was: warm, zonder franjes en recht naar het hart. Tickets kun je [HIER](#) bestellen.

**MAANDAG 19 OKTOBER 14.00 UUR.
WANDELINGEN. SAMENKOMST EN VERTREK
VANAF DE MARKT VAN SCHEPDAAL.**

Dankzij de vele groene zones en rustige veldwegen is Schepdaal een geliefde bestemming voor wandelaars en natuurliefhebbers.



Je kunt kiezen uit twee parcours: (1) een wandeling van ongeveer 5 km naar Sint-Gertrudis-Pede, begeleid door de Gepensioneerde Ambtenaren Dilbeek;

(2) een wandeling van ongeveer 7 km richting Sint-Martens-Lennik, begeleid door Neos Dilbeek.

Onderweg genieten we van de rust, de natuur en het gezellige samenzijn. Welke wandeling je ook kiest, zorg voor stevige wandelschoenen. Deelnemen is gratis, dus laat je gaan!



**NA DE WANDELING OF VANAF 14.15 UUR IN ZAAL GILDENHUIS (E. EYLENBOSCHSTRAAT 22, SCHEPDAAL)
GEZELLIGE TAARTJESNAMIDDAG**

Niet-wandelaars en wandelaars zijn van harte welkom in het ontmoetingscentrum Gildenhuis. Kom genieten van een taartje, koffie, thee of een frisse pint in een warme, gezellige sfeer en aan schappelijke prijzen. Vrijwilligers van Seniorennet Dilbeek zorgen voor de bediening. We maken er samen een fijne namiddag van.

**DINSDAG 20 OKTOBER 14.00 UUR. INITIATIE PERCUSSIE IN DE
LIVING VAN BREUGHELDAL, ITTERBEEK**

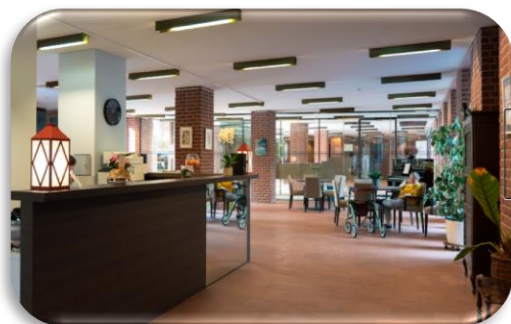
Samen muziek maken met verschillende grote en kleine percussie-instrumenten. In deze initiatie ontdek je ritme, klank en samenspel op een toegankelijke manier. Je probeert uit, luistert naar elkaar en voelt hoe muziek ontstaat in groep. Voorkennis speelt geen rol. Goesting wel. Deelnemen is gratis. Inschrijven kan tot en met vrijdag 16 oktober 2026. Info en inschrijven via mail op ldc@dilbeek.be of via telefoon op 02 451 43 70.



**WOENSDAG 21 OKTOBER 14.00 UUR. RUMMIKUBNAMIDDAG IN
PARKRESIDENTIE WIVINA GROOT-BIJGAARDEN (PLACE STRAAT 43)**

Een namiddag vol spelplezier, tactisch inzicht en vooral veel gezelligheid. Of je nu een ervaren Rummikubspeler bent of het spel graag (opnieuw) wilt leren: iedereen is van harte welkom. Er zijn speeltafels voor 2 tot 6 personen. Een korte opfrissing van de spelregels voor wie dat wenst.

Meer info bij de woonassistent, of je belt naar 0472 02 24 54, of je stuurt een mailtje naar pascaline.hellebuyck@t4g.be.



Deelnemen kost 8 euro, inclusief een hapje en een drankje. Extra consumpties zijn betalend. Inschrijven kan tot 15 oktober door overschrijving van 8 euro op rekening BE10 9531 2092 3704 – mededeling Rummikub WV + aantal personen, of ter plaatse vóór 15/10 cashbetaling. Betaling geldt als inschrijving. Parkeren kan gratis op de ruime parking links van de poort aan de Hendrik Placestraat 43.

DONDERDAG 14.00 UUR IN DIL'ARTE, KAMERIJKLAAN 50, DILBEEK. ORGANISATIE NEOS. LEZING DOOR ERIC DE MAERTELEIRE OVER "GEZOND ETEN, GEZOND OUDER WORDEN".

Eric De Maerteleire is bio-ingenieur en doctor in de landbouwkundige en toegepaste biologische wetenschappen. Hij was 30 jaar hoofd van het Stadslaboratorium Gent, verantwoordelijk voor chemisch en bacteriologisch onderzoek van voedingswaren. Hij is auteur van o.a. Gezond eten, gezond ouder worden, Fabels en feiten over voeding en gezondheid en Veroudering afremmen via voeding.

We weten het: gezond eten is de basis van een lang leven zonder al te veel kwalen. Maar misschien is het toch goed om eens te luisteren naar een voedingsdeskundige die het nog eens allemaal op een rijtje zet. Zijn centrale betoog: we eten te veel bewerkt voedsel, te weinig natuurlijke producten, en dat ondermijnt onze gezondheid en ons immuunsysteem. Hij zal het hebben over hoe de juiste samenstelling van voeding verouderingsmechanismen beïnvloedt. En hij vertaalt zijn betoog naar praktische richtlijnen waarmee we op elke leeftijd aan de slag kunnen.

Neos Dilbeek nodigt uit en iedereen is welkom. De inkom is gratis maar je moet wel inschrijven vóór 18 oktober per mail naar neosdilbeek@gmail.com of via de website www.neosvzw.be/dilbeek met de rode knop "inschrijvingen".



VRIJDAG 23 OKTOBER VAN 17.00 TOT 19.00 UUR. KAASAVOND IN RESIDENTIE KONING ALBERT I, KEPERENBERGSTRAAT 36, ITTERBEEK.

Assistentiewoningen en woonzorgcentrum Koning Albert I, één grote familie. 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 voor deze kaasavond.

Vooraf inschrijven is wel nodig t.e.m. 12 oktober aan het onthaal van Residentie Koning Albert I of via e-mail joke.vandereeckt@armonea.be. Prijs: 28 euro voor een kaasschotel en 25 euro voor een vleeschotel. Dranken zijn apart te betalen. Betalen kan cash of met payconiq. Meer info: 02 569 04 47.



ZATERDAG 24 OKTOBER 14.30 UUR. OPTREDEN VAN DE KONINKLIJKE FANFARE SINT-PIETER VAN SINT-ANNA-PEDE IN BREUGHELDAL, ITTERBEEK.

Woonzorgcentrum Breugheldal nodigt de Koninklijke fanfare Sint-Pieter van Sint-Anna-Pede uit. Deze fanfare vierde dit jaar haar 140-jarig bestaan. Vroeger wandelde de fanfare bij elk dorpsfeest, bij elke kermis of andere gelegenheid statig door de straten in gladgestreken uniformen en voorafgegaan door de vaandeldrager. Pure nostalgie die we opnieuw



willen beleven. Kom daarom samen met de bewoners van het woonzorgcentrum genieten van deze oude traditie. Onder de deskundige leiding van dirigent Erik Durochez luisteren we naar hun muzikaal repertoire. Iedereen is welkom en de toegang is gratis.

TIJDENS ZATERDAGNACHT VAN 24 OP 25 OKTOBER SCHAKELEN WE VAN ZOMER- NAAR WINTERUUR.

ZONDAG 25 OKTOBER 12.00 UUR. SLOTDINER VAN DE SENIORENWEEK IN RESIDENTIE MARIA ASSUMPTA, MOEREMANSLAAN 8, DILBEEK

Om de seniorenweek gezellig af te sluiten zijn we te gast in residentie Maria Assumpta. Inschrijven kan tot en met 16 oktober door overschrijving van 60 euro op rekening BE30 0689 5309 1311 van Seniorennet Dilbeek vzw. Vergeet bij de inschrijving niet de hoofdschotel te vermelden (ragout of vispannetje).

We starten om 12.00 u. met aperohapjes, cava en fruitsap.

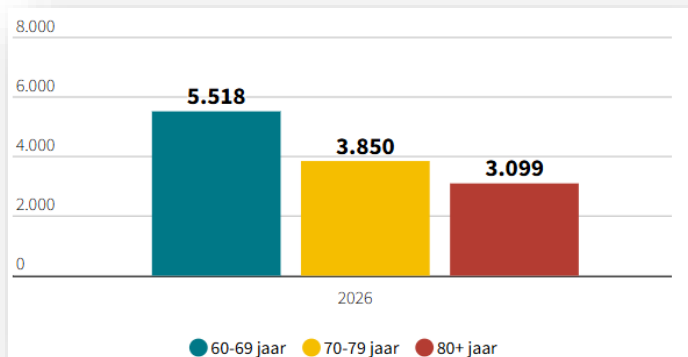
Voorgerecht: o.a. gerookte zalm met zijn garnituur, boerenpaté, perzik met tonijn, aspergerolletjes met ham, kippenboutjes, salades enz.

Hoofdschotel: everzwijnragout met appel en veenbessen en kroketjes of vispannetje met puree.

Dessert: bresiliennetaart.

We sluiten af met een kopje koffie.

Waters en aangepaste wijnen zijn inbegrepen in de prijs.

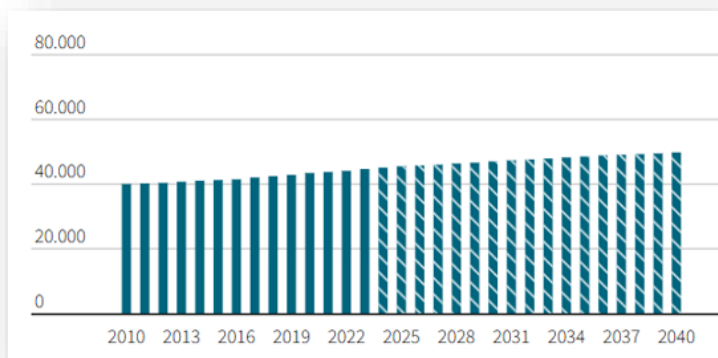


IN DILBEEK IS 27,4% VAN DE BEVOLKING OUDER DAN 60

Volgens de officiële cijfers van het Rijksregister telde Dilbeek exact 45.103 inwoners bij de start van 2026. Dat betekent een kleine stijging van 27 inwoners in vergelijking met 2025.

12.467 Dilbekenaren of 27,4% van de totale bevolking is ouder dan 60 jaar en 12% is ouder dan 75.

Volgens Statistiek Vlaanderen zou de Dilbeekse bevolking evolueren naar ca. 48.500 inwoners in 2035. In 2010 waren we met 40.000. (bm)



OKRA 7 DECENNIA LANG DE MOTOR VAN VERBONDENHEID ONDER SENIOREN

OKRA viert dit jaar haar 70ste verjaardag. Wat ooit begon als een bescheiden initiatief, is uitgegroeid tot de grootste beweging voor 55-plussers in Vlaanderen en Brussel. Met een krachtige mix van belangenbehartiging, sport, cultuur en sociale contacten bewijst de vereniging al 7 decennia dat ouder worden synoniem is met actief en betekenisvol leven.

Onder het motto “#OuderMaarNietOut” zet de organisatie haar indrukwekkende geschiedenis én een hoopvolle toekomst in de schijnwerpers. De organisatie is niet alleen een plek voor ontspanning maar fungeert ook als een onmisbare stem in het beleid. Ze strijdt al 70 jaar voor waardige pensioenen, betere zorgvoorzieningen en een positieve beeldvorming rond ouder worden. Dankzij de inzet van duizenden vrijwilligers slagen de trefpunten er dagelijks in om eenzaamheid te doorbreken en senioren dicht bij huis samen te brengen. En dankzij de inzet van de vrijwilligers van de lokale Okra-trefpunten is er altijd wel iets te beleven, vlak bij jou in de buurt. De in Dilbeek erkende verenigingen onder Okra zijn Okra Dilbeek Centrum, Okra Dilbeek Savio, Okra Groot-Bijgaarden, Okra Itterbeek en Okra Sint-Martens-Bodegem/Kapelle. Samen zorgen we ervoor dat ouder worden synoniem is met genieten en actief blijven. Op naar de volgende 70 jaar! (jb)



CENTENINDEX EEN AANSLAG OP DE PORTEMONNEE VAN DE MEESTE GEPENSIONEERDEN

De voorzitter van de Vlaamse Ouderenraad Magda De Meyer zegt het op een andere manier maar dat komt op hetzelfde neer, “Ouderen zijn alweer de klos”. Volgens haar zijn ouderen blijkbaar niet sexy genoeg voor onze politici nu blijkt dat gepensioneerden koopkracht zullen verliezen door de centenindex. Die centenindex laat zich nu voor de eerste keer echt voelen op 1 september.

Dat lezen we in een artikel op de website van Het Nieuwsblad van medio augustus.

521 MILJOEN VERLIES AAN KOOPKRACHT

Door de overschrijding van de spilindex stijgen ambtenarenlonen en sociale uitkeringen normaal met 2 procent, maar door de centenindex wordt die verhoging alleen toegepast op het deel van het brutoloon tot 4.000 euro en op het deel van een uitkering tot 2.000 euro bruto. Voor het laagste pensioen verandert er niets maar wie boven de mediaan verdient, krijgt minder indexering. Resultaat van dit alles? Uit een recent rapport van het Monitoringcomité blijkt dat alle gepensioneerden samen tegen 2030 jaarlijks 521 miljoen euro aan koopkracht zullen verliezen. Het Monitoringcomité is een groep van topambtenaren en experts die de toestand van de federale begroting opvolgt en hierover objectieve rapporten opstelt.

GEMIDDELD PENSIOEN IS 1.700 EURO

Volgens de voorzitter van de Vlaamse Ouderenraad liggen ouderen zeker niet in de bovenste schuif van de politici. “Ze denken blijkbaar dat gepensioneerden de hele dag aan een zwembad op Mallorca liggen. Als je weet dat het gemiddelde pensioen in ons land 1.700 euro netto bedraagt en dat 30 procent van de gepensioneerden elke maand huur moet betalen, is het gewoon onbegrijpelijk dat de regering een half miljard euro uit hun zakken klopt. De index is geen leuk extraatje dat je er zomaar bij krijgt. Dat is een vergoeding voor het feit dat het leven duurder is geworden.”

AMBTENAREN PENSIOEN

Vaak zijn de ambtenarenpensioenen de kop van jut. Dat is onterecht volgens De Meyer. De regering heeft al beslist om de hoogste pensioenen af te toppen. Ambtenaren hebben in het verleden vaak een lagere verloning gekregen met de belofte dat ze later een hoger pensioen zouden krijgen. Er is volgens haar geen enkele reden om daar afgunstig over te zijn of om de ene gepensioneerde tegen de andere uit te spelen.

TOTAALBEELD NODIG

Volgens Magda De Meyer ontbreekt vandaag het totaalbeeld. Als je minder indexering geeft, moet je ook weten wat er gebeurt met de prijzen in de woonzorgcentra. Maar pensioenen zijn een federale bevoegdheid, woonzorgcentra een Vlaamse. Daardoor kijkt iedereen naar zijn eigen stukje van de puzzel. Voor ouderen telt het eindresultaat. “We hopen daarom dat we er met de Ouderenraad in slagen iedereen eens rond de tafel te krijgen.” (bm)



COMPUTER-, TABLET- & GSM-CURSUSSEN VOOR SENIOREN EERSTE SEMESTER 2026-2027

Op donderdag 4 september gaan de computercursussen opnieuw van start. In de tabel hieronder vind je een beknopt overzicht. Je kunt inschrijven door het lesgeld te storten op rekening BE30 0689 5309 1311 van Seniorennet Dilbeek vzw met vermelding van naam, telefoon, rijksregisternummer en welke cursus.

PROGRAMMA 2026-2027 SEMESTER 1

Werken met apps	Ma	12.45-15.30 uur	7/09/2026	25/01/2027	€ 150
Microsoft en Windows: breng orde op je laptop	Di	9.00-11.45 uur	8/09/2026	26/01/2027	€ 150
Ontdek AI	Di	12.45-15.30 uur	8/09/2026	26/01/2027	€ 150
Werken met je smartphone – update Interesse? Bel dan snel naar 0473 80 36 82 uiterlijk op maandag 31/8	Wo	9.00-11.45 uur	9/09/2026	27/01/2027	€ 150
Stel je digivraag	Do	9.00-11.45 uur	3/09/2026	21/01/2027	€ 150
Stel je digivraag	Do	12.45-15.30 uur	3/09/2026	21/01/2027	€ 150
Werken met apps	Vr	9.00-11.45 uur	4/09/2026	22/01/2027	€ 150



BEDANKT VRIJWILLIGERS

Zonder jullie als vrijwilligers staan we nergens. Zo werden de vrijwilligers van Seniorennet Dilbeek verwelkomd op de jaarlijkse verwendag begin juli in kasteel La Motte.

Het was nog volop zomer, zodat de receptie kon plaatsvinden in de tuin van het kasteel. Nadien werd een prachtige koude schotel opgediend die natuurlijk werd klaargemaakt door ... een ploeg vrijwilligers onder de kundige leiding van Albert Knaepen. Sluitstuk was zoals ieder jaar een mooi versierde fruittaart.

Het hele gebeuren werd opgeluisterd door een optreden van Gertje Brijssinck, gekend van het Brussels Volkstejoeter. Zij bracht in sappig Brussels een hele resem "poeweziekes" van ketje Renaat Grassin. Een gezellig toetje bij een smakelijke dag. (bm)

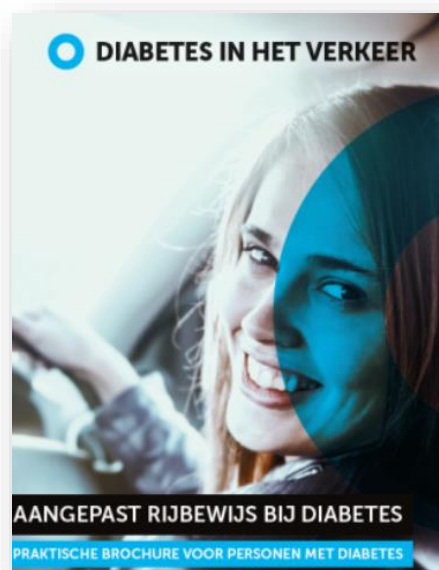
ER IS EEN AANGEPAST RIJBEWIJS VERPLICHT VOOR BEPAALDE CHRONISCHE AANDOENINGEN

Wie in België met de auto rijdt, moet niet alleen een rijbewijs op zak hebben, maar ook rijgeschikt zijn. Verkeersinstituut Vias en de Diabetes Liga waarschuwen dat 1 op de 5 mensen met diabetes niet weet dat ze een aangepast rijbewijs nodig hebben en dat om de vijf jaar moeten laten vernieuwen.

Die verplichting bestaat niet alleen bij diabetes: ook bij een reeks andere aandoeningen gelden er regels. Rijden met een chronische aandoening kan meestal gewoon. De wet vraagt wel dat je bij een reeks aandoeningen, waaronder diabetes, epilepsie, slaapapneu en aandoeningen van het zenuwstelsel, een rijgeschiktheidsattest laat invullen en je rijbewijs laat aanpassen. Doe je dat niet? Dan is je rijbewijs niet geldig en riskeer je een boete of discussies met je verzekering.

WETGEVING

De Belgische wet somt een reeks aandoeningen op met bijzondere normen. Bij de meeste van die aandoeningen hangt het af van de ernst



en de behandeling of je een attest nodig hebt. Bij diabetes ligt dat wel anders: daar geldt de verplichting voor iedereen met de diagnose, ongeacht het type of de behandeling. Twijfel je of dit op jou van toepassing is? Vraag het dan aan je huisarts. Meer informatie vind je [HIER](#). De Diabetes Liga heeft een brochure 'Aangepast rijbewijs bij diabetes' uitgegeven. Je kunt die brochure [HIER](#) bestellen. De brochure is gratis voor leden van de liga. (bm)

DIGI-TAAL: TIPS

NOG EEN JAAR LANGER VEILIG MET WINDOWS 10

Goed nieuws voor Windows 10-gebruikers. Microsoft maakte bekend dat het gratis extended security updates-programma (ESU) voor Windows 10 wordt verlengd. De ondersteuning stopt daardoor niet in oktober 2026 maar loopt nu door tot 12 oktober 2027. De verlenging geldt voor gebruikers die al zijn ingeschreven voor het ESU-programma. Zij hoeven zelf niets te ondernemen: de extra periode wordt automatisch toegevoegd.



TRAGE WINDOWS 11-PC

Heb je het gevoel dat je Windows 11-pc steeds trager opstart? Microsoft wijst op een eenvoudige instelling die veel gebruikers over het hoofd zien: de programma's die automatisch starten bij het aanmelden bij Windows. Door overbodige opstartprogramma's uit te schakelen, kun je zowel de opstarttijd als het geheugengebruik van je pc beperken. Ga hiervoor naar **Instellingen → Apps → Opstarten**. Daar kun je per programma aangeven of het automatisch moet worden gestart bij

het aanmelden. Programma's die je niet meteen nodig hebt, kun je hier uitschakelen. Sommige programma's zijn nodig voor bepaalde functies maar de meeste toepassingen die in de lijst voorkomen, hoeven helemaal niet op de achtergrond te draaien zodra Windows is opgestart.

NIEUWE HERSTELPUNTEN

Microsoft gaat Herstelpunten naar een eerder tijdstip standaard inschakelen in Windows 11 vanaf de update 26H2. De nieuwe hersteloptie moet ervoor zorgen dat jouw computer na een ernstige softwarefout eenvoudiger kan worden teruggebracht naar een eerdere, werkende toestand.

Een herstelpunt zet je laptop of desktop dan terug naar een eerdere momentopname, inclusief systeeminstellingen en Windows-bestanden. Dat zou er alleszins voor moeten zorgen dat je pc weer functioneert zoals het geval was vóór de fout ontstond.

Belangrijk om te vermelden is dat herstelpunten geen invloed hebben op je persoonlijke data: je Word-documenten en foto's worden dus niet aangeraakt en ook niet opgeslagen in zo'n herstelpunt. Kortom: het is een veilige manier om problemen in Windows op te lossen, al blijft het nuttig dat je herstelpunten zelf blijft aanmaken. Om het herstelprogramma op te roepen: open de instellingen en typ in de zoekbalk boven "Herstelpunt maken" gevolgd door Enter. In de volgende nieuwsbrief komen we uitvoeriger terug op dat herstelprogramma van Windows want het is één van de krachtigste middelen om zelf je computer te herstellen wanneer die het niet meer doet. (bm)

KORT EN BONDIG

- Op 1 september 2026 krijgt de **Pensioenlijn** een nieuw telefoonnummer. Het oude gratis nummer 1765 zal vervangen worden door een betalend standaardnummer: 02 225 17 65. De pensioendienst verzekert dat de kwaliteit van de dienstverlening gewaarborgd blijft.
- Vanaf 2 september 2026 kun je elke woensdag van 8.30 tot 12.00 uur zonder afspraak langskomen bij de **loketten van burgerzaken** in de Kasteelhoeve (de Heetveldelaan 4). Het gaat wel om een testfase om de dienstverlening zo goed mogelijk af te stemmen op de noden van de Dilbekenaar. Tijdens die momenten kun je bij de medewerkers terecht voor de meeste producten. Heb je evenwel een complexe vraag, dan blijft het een goed idee om een afspraak te maken.
- Dilbeek zet de volgende stap in het **inzamelen van restafval en gft**. Vanaf het voorjaar 2027 zal Intradura dat afval inzamelen in afvalbakken. De inzameling van pmd blijft gebeuren met afvalzakken. Intradura voert deze nieuwe manier van afval inzamelen door in haar hele werkingsgebied. In een eerste fase gebeurt dit in Dilbeek, Lennik, Ternat en Roosdaal. De inzameling van afval via bakken met 'diftar' kan ons helpen om bewuster om te gaan met ons afval en nog beter te sorteren. 'Diftar' staat voor gedifferentieerd tarief. Dit betekent dat je betaalt per kilo afval dat je aanbiedt.
- Dankzij **Fraudstop** moet je nog maar 1 nummer bellen na phishing. Vroeger moest je dan naar Card Stop bellen om je betaalkaart te blokkeren en naar de bank voor bijvoorbeeld je bank-app. Voortaan kan dat simpel en snel via één centraal telefoonnummer: 078 170 170. Op de website van [Fraudstop](#) vind je heel wat informatie. Je vindt er ook tips om alle soorten van oplichting te herkennen.
- Woonzorgcentra kunnen zich, dankzij de steun van de Vlaamse overheid, inschrijven voor een gratis begeleiding voor een sterk **val- en fractuurpreventiebeleid**. Samen wordt dan gewerkt aan een duurzaam val- en fractuurpreventiebeleid of wordt er verder gebouwd op de aanpak die al in het woonzorgcentrum bestaat. Meer informatie kun je [HIER](#) vinden.
- De Vlaamse regering keurde einde juli een investering goed van 40 miljoen euro waarmee 3.349 extra plaatsen moeten worden gecreëerd in woonzorgcentra. 700 daarvan gaan naar **plaatsen voor kortverblijf**, waar momenteel veel vraag naar is. In de pers wordt gesproken over "een stapje" in de goede richting, maar niet voldoende om de vergrijzing op te vangen.
- **Okra Bodegem-Kapelle** organiseert maandelijks een aantal activiteiten waarop alle senioren welkom zijn. Iedere dinsdagochtend van 10.00 tot 11.30 wordt er samen gezongen. Volgende zangstonden zijn op 1, 8, 15, 22 en 29 september. Op maandag 21 september zijn creatievelingen welkom voor het maken van een stilleven met gedroogde bloemen op canvas. Deelnemen kost 9 euro en er is plaats voor max. 10 personen. Al deze activiteiten vinden plaats in de kleine zaal van Solleveld (Solleveld 11, Sint-Martens-Bodegem). Ten slotte zijn er iedere woensdag wandelingen met vertrek om 10.00 uur aan het dorpsplein van Bodegem. Het gaat om wandelingen van ongeveer 5 km aan een rustig tempo.
- Ouderen in woonzorgcentra hebben steeds vaker mentale en psychische zorg nodig. Toch ligt de nadruk nog heel erg op lichamelijke zorg. De Hoge Gezondheidsraad heeft daarom een advies uitgebracht om het **psychosociaal welzijn van ouderen in woonzorgcentra** te verbeteren. De raad vraagt bijzondere aandacht voor bewoners met een psychiatrische kwetsbaarheid of een neurocognitieve stoornis, zoals Alzheimer of een andere vorm van dementie.

- In de **brochure Digitaal mee op jouw tempo** wordt het digi-aanbod voor senioren gebundeld voor het najaar 2026. Je kunt de brochure gratis bestellen op 02 451 4370 of op het mailadres ldc@dilbeek.be. De brochure wordt dan per post opgestuurd.
- LDC In Kompanie organiseert van 8 tot 16 oktober 2026 een **Digitale Week**. Meer informatie vind je [HIER](#).
- Sinds kort heeft Breugheldal een nieuwe website. Je vindt er alle informatie over het woonzorgcentrum, de assistentiewoningen en het centrum voor dagverzorging. Alles staat nu heel overzichtelijk op de website www.breugheldal.be.
- Expertisecentrum Dementie Memo organiseert samen met zes Dilbeekse woonzorgcentra (Breugheldal, Quietas, Koning Albert I, Maria Assumpta, Het Witte Huis en Dilhome) verschillende **praatcafés over dementie**. Volgend praatcafé is op donderdag 24 september om 18.30 uur in Maria Assumpta. Deelnemen is gratis maar inschrijven is wel nodig via ouderenwelzijn@dilbeek.be of 02 451 43 70.
- Ken jij iemand die graag onze **nieuwsbrief** ontvangt of lid wenst te worden van Seniorennet Dilbeek vzw? Geef dan zijn/haar mailadres door op seniorennetdilbeek@telenet.be.

SENIORENKALENDER

DATUM	LOCATIE	ACTIVITEIT
Zondag 6 september	Huizingen en Meise	DE GORDEL – Onder de slogan 'Ontdek, Proef en Beleef' bouwt De Gordel verder op de afgelopen successen. Naast de trouwe omgeving van het Provinciedomein Huizingen, trekt De Gordel dit jaar naar de Plantentuin van Meise. Ontdek het volledige programma per focuspunt via onderstaande links: Programma Provinciedomein Huizingen en Programma Plantentuin Meise . Je kunt HIER gratis inschrijven.
Zaterdag 12 september	Groot-Bijgaarden KWB/RAAK	DAGUITSTAP CANNERBERG EN VIEILLE MONTAGNE – Door de hittegolf moest de vorige dagreis worden geannuleerd. Ziehier hetzelfde programma. Vertrek om 7.30 uur Gossetlaan (tegenover rest. Brisk). Ontbijt in theatercafé in Hasselt. Bezoek aan vroeger NAVO-hoofdkwartier Cannerberg Maastricht. Lunch in restaurant Wilhelminatoren in Vaals. Nadien bezoek aan museum van Vieille Montagne in Kelmis. Graag zo snel mogelijk inschrijven door per deelnemer 89 euro te storten op BE43 7785 9285 8601 van KWB Groot-Bijgaarden met vermelding “Dagreis 12 september”.

Maandag 21 september	Dilbeek Bibliotheek	SMART CAFÉ: 10.00 tot 13.00 uur. 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. Onderwerp: fiets- en wandelroutes uitstippelen. Kostprijs 6 euro. Inschrijven niet nodig.
Donderdag 24 september	Dilbeek WZC Maria As- sumpta H. Moeremanslaan 8	PRAATCAFÉ DEMENTIE: 18.30 tot 20.30 uur. Onderwerp: liefde, seks en dementie – een blijvend verlangen? Inschrijven via ouderenwelzijn@dilbeek.be of 02 451 43 70 tot en met dinsdag 22 september.
Vrijdag 25 september	Groot-Bijgaarden Okra	MOSSELREIS NAAR PHILIPPINE EN AZALEA'S: iedereen welkom. Daar zo goed als volzet, best eerst eens bellen op 0473 80 36 82.
Zaterdag 26 september	Dilbeek Bibliotheek	DIGIDOKTER: 10.00 tot 12.00 uur. Ook dit najaar houdt de digidokter zijn spreekuur in de bibliotheek. Heb je een vraag over het gebruik van je computer? Geraak je niet verder bij het installeren van een app? De digidokter staat klaar om je gratis en zonder afspraak te helpen.
Maandag 28 september	Breugheldal Vergaderzaal +1	WORKSHOP EHBO VOOR SENIOREN: 13.30 tot 16.30 uur. Je leert “huis-, tuin- en keuken-“ EHBO en hoe je een AED-toestel bedient. Ook de basisprincipes van het reanimeren komen aan bod. Kostprijs 5 euro. Inschrijven kan tot 23 september via ldc@dilbeek.be .
Vrijdag 9 oktober	Breugheldal Inkomhal	BREUGHELFEEST: van 14.00 tot 17.00 uur in Breugheldal, met optreden van zanger Benny Michiels.
Donderdag 5 november	Dilbeek Feestzaal Westrand	UNIEK MUZIEKTHEATER: 14.00 uur. De mooiste liedjes van Toon Hermans en Herman Van Veen in een uniek muzikaal eerbetoon. “Toon & Herman” wordt gebracht door zingende steracteur Ivan Pecnik en muzikale meesters Peter Verbraken (diverse gitaren) en Eddy Aelbrecht (accordeon en klavier). Bestel HIER tijdig je tickets want het aantal plaatsen in de feestzaal is beperkt. Organisatie Seniorennet Dilbeek.