



NIEUWSBRIEF SENIORENNET DILBEEK

Nr. 43 – 27 januari 2024



ZO ZIET HET WOONZORGCENTRUM VAN DE TOEKOMST ERUIT VOLGENS ICURO

In de vorige nieuwsbrief hadden we het over de tijdbom in onze woonzorgcentra omdat we – aldus Icuuro – gaan naar een toestand waarbij binnen enkele jaren alleen mensen met zware en complexe zorgnoden nog in de woonzorgcentra kunnen verblijven. We gingen te rade bij Icuuro voor meer uitleg bij dat standpunt.

Volgens Icuuro moeten we de woonzorgcentra in een nieuw perspectief zien: ze zijn een schakel in een divers geheel van zorgvormen. De sterker uitgebouwde thuiszorg én de wens van ouderen om zo lang mogelijk in hun eigen huis te blijven, maken dat de meeste mensen pas naar een woonzorgcentrum verhuizen als ze complexe zorg nodig hebben.



ZORGNODEN

Volgens Zorgnet-Icuuro zullen woonzorgcentra in de toekomst prioriteit moeten geven aan ouderen met zware en complexe zorgnoden. Voor bewoners met een “lichter” zorgprofiel moeten aangepaste woonzorgvormen worden ontwikkeld of uitgebreid.

PERSONEELSNORM

Voor het verlenen van complexe zorg is bovendien een aangepaste personeelsnorm nodig. De huidige norm van 0,6 VTE per bewoner is absoluut onvoldoende. (VTE = Voltijds Equivalent). Zorgnet-Icuuro vraagt al jaren dat die wordt opgetrokken naar 0,9 VTE per bewoner. Bovendien zal dan ook meer medische en paramedische ondersteuning nodig zijn, én een structurele samenwerking met de thuiszorg, geestelijke gezondheidszorg en de ziekenhuizen. Margot Cloet: “7.000 extra plaatsen in woonzorgcentra is één ding, de uitbreiding van allerlei andere vormen van ondersteuning en andere woonvormen een ander. Dat tweede luik is evenzeer noodzakelijk om mensen langer thuis te kunnen laten wonen. We denken dan aan dagverzorging, oriënterend kortverblijf, herstelverblijf, assistentiewoningen, lokale dienstencentra, gezinszorg, thuisverpleging, ondersteuning van mantelzorg en vrijwilligers, buurtzorg. We moeten de komende jaren hierin fors investeren.”

CONTINUÛM VAN ZORG

In woonzorgcentra is veel expertise aanwezig. Margot Cloet beklemtoont dat “het woonzorgcentrum zou moeten uitgroeien tot een centrum in een lokale gemeenschap waarmee ook veel andere vormen van zorg en ondersteuning verbonden zijn. We moeten een heel continuüm van zorg creëren waardoor de overstap naar een

woonzorgcentrum zo lang mogelijk kan worden uitgesteld of zelfs helemaal niet hoeft. Maar voor de complexe zorg in de laatste levensfase hebben we die woonzorgcentra echt wel nodig.”

INFRASTRUCTUURPROGRAMMA

Er moeten ook heel wat bijkomende woongelegenheden gebouwd worden. Momenteel aarzelen vele zorgaanbieders om hun geplande nieuwbouw- of renovatieprojecten ook effectief uit te voeren. Zie maar wat er in Dilbeek gebeurt. Reden zijn de enorm gestegen bouw- en financieringskosten. De betaalbaarheid voor de bewoner en de financiële leefbaarheid van de woonzorgcentra komen zo stevig onder druk te staan. Willen we tegen 2030 7.000 nieuwe woongelegenheden kunnen realiseren, aldus Icuro, dan zal de overheid een aangepast systeem van infrastructuursubsidie moeten voorzien. (bm)

MEIREIZEN 2024 TREKKEN NAAR MOL EN DIEST

De kogel is door de kerk: dankzij de enquête bij de Dilbeekse senioren werd de uitstap “Boottocht op Kempense kanalen en de Nachtwaker in Diest” uitgekozen voor de meireizen in 2024.



Niets leuker dan samen op uitstap te gaan. De bus pikt iedereen op in Dilbeek en rijdt richting Mol waar we inschepen voor een boottocht op de Zander. Geniet tijdens deze boottocht van lekkere pannenkoeken terwijl we dobberen op de Kempense kanalen. Na een heerlijk middagmaal rijden we richting Diest. Daar vertelt de *Nachtwaker* sprankelende verhalen over het dagelijkse (nacht)leven van Diest in de 19^e eeuw. Nadien kun je nog wat rondwandelen in Diest zelf. De reis eindigt in Dilbeek omstreeks 20u.

Opgelet: voor deze reis is een redelijke mobiliteit nodig.

Kies welke dag je gaat:

Dinsdag 21 mei 2024 – woensdag 22 mei 2024 – donderdag 23 mei 2024.

Kies ook waar je opstapt:

7u30: Dilbeek - Westrand parking

7u45: Sint-Martens-Bodegem - restaurant Misverstand

7u50: Sint-Ulriks-Kapelle - Brusselstraat ter hoogte van de kerk

8u00: Groot-Bijgaarden - Gemeenteplein

7u45: Schepdaal - Markt

8u00: Itterbeek - Breugheldal (Itterbeeksebaan 208)

Prijs (bus, ontbijt, middagmaal, uitstappen): Dilbekenaar: € 64,50

– Niet-Dilbekenaar: € 72 – met participatiepas: € 15.



Inschrijven kan vanaf 01/02/2024 online via www.dilbeek.be/meireizen of op weekdays tussen 10 en 12.30 uur in Breugheldal (Flatpunt) of telefonisch op 02 451 43 70. Inschrijven per mail kan niet.

WORD JIJ OOK LID VAN SENIORENNET DILBEEK VZW? JE KUNT NU INSCHRIJVEN

Seniorennet Dilbeek vzw werd einde 2023 boven de doopvont gehouden en begin 2024 had de eerste bestuursvergadering plaats. Tijdens die vergadering werden de bestuursfuncties verkozen en werd een oproep gelanceerd naar seniorenverenigingen, woonzorgcentra en individuele senioren om lid te worden van de nieuwe vzw.

Alle seniorenverenigingen en alle woonzorgcentra hebben positief geantwoord op die uitnodiging. Nu is het de beurt aan de individuele senioren.

Je bent 55plus, je woont in Dilbeek en je bent bereid om deel uit te maken van een vereniging die zich inzet om het leven van Dilbeekse senioren mooier te maken?

Klik dan op deze link seniorennetdilbeek@telenet.be, geef ons jouw naam, voornaam, adres, telefoonnummer (eventueel rijksregisternummer) en klik op verzenden. Lid worden van Seniorennet Dilbeek is volledig gratis

en je blijft op de hoogte van wat er in Dilbeek aan seniorenwerking gebeurt.



Het bestuursorgaan van de nieuwe vzw koos (op de foto van links naar rechts) Bert Maes als voorzitter, Marc Houthoofd als ondervoorzitter, Martine Plas als secretaris en Julienne Goovaerts als penningmeester. (bm)

IMPACT VAN HET VERVOERPLAN VOOR DILBEEK

Mobiliteit is één van de centrale thema's in het memorandum voor de verkiezingen van 2024 dat einde vorig jaar door de seniorenraad aan alle politieke fracties werd bezorgd. Omdat wij vragen hadden over de mogelijke negatieve gevolgen van het nieuwe vervoerplan van De Lijn voor onze gemeente, contacteerden wij schepenen Stijn Quagebeur die ook politiek voorzitter is van de vervoerregioraad.

Volgens hem zijn er, buiten de verschuiving van lijn 141 in Itterbeek naar de Postweg, geen noemenswaardige negatieve gevolgen. De lijnen 141 en 142 smelten samen tot de nieuwe lijn R42 met als grootste wijziging de niet-bediening van de haltes Nachtegaal en De Linde in Itterbeek. Die lijnen hadden voorheen elk hun eigen reisweg, met in de spits aanvulling van snelbus 140. Lijnen 141 en 142 reden weinig en snelbus 140 werd beperkt gebruikt omdat die vaak in de file stond op de Ninoofsesteenweg. Deze lijnen werden samengevoegd tot één nieuwe lijn R42 die de meest gebruikte deeltrajecten combineert en voortaan ook veel vaker rijdt.

In theorie komt er volgens Stijn Quagebeur nog een volgende fase in het vervoerplan met vooral nog bijkomend aanbod voor Dilbeek. Hiervoor zijn extra financiële middelen nodig, maar die zijn er momenteel helaas niet volgens de schepenen. (bm)



MARKANTE MENSEN OP DE DILBEEKSE BEGRAAFPLAATS

Wat verbindt oorlogsslachtoffer Adelin Moeremans d'Emaus, wetenschapster Margaretha De Ridder en kunstenaar Jean Brusselmans? Hun graven liggen op de hoofdbegraafplaats van Dilbeek (d'Arconatistraat) naast die van nog vele andere boeiende personen. Zo vind je er graven van priesters, burgemeesters en adellijke families. Ook zijn er heel wat graven van oud-strijders en verzetslieden, als stille getuigen van de twee wereldoorlogen. De begraafplaats weerspiegelt niet alleen de lokale geschiedenis, maar laat de bezoeker ook kennismaken met families, kunstenaars, wetenschappers en schrijvers uit de regio en omstreken. Wie zijn ze en waarom liggen ze in Dilbeek begraven? Een groep geïnteresseerde burgers verzamelde verhalen en herinneringen en brengt deze samen in een podcastserie. Tot juni 2024 zullen regelmatig nieuwe podcasts verschijnen. Wandel op de begraafplaats op je eigen ritme en laat je begeleiden door de verhalen. Scan de QR-code, luister via je podcastapp of op de erfgoedapp.

Om de erfgoedapp te downloaden klik je [HIER](#). En [HIER](#) vind je info over de podcastapp.



GELDAUTOMATEN VERDWIJNEN UIT HET STRAATBEELD

Vorig jaar startte Okra samen met Testaankoop en Financité een actie tegen het verdwijnen van de geldautomaten uit ons straatbeeld. In feite was het verzet gericht tegen Batopin, een project van Belfius, BNP, Parisbas Fortis, ING en KBC om een netwerk van geldautomaten uit te bouwen in ons land. Het project wil voorzien in een veilig cashpunt binnen de 5 km van de woon- of werkplaats voor 95% van alle Belgen. (BATOPIN staat voor Belgian ATM Optimization Initiative).

Meer dan ooit is de actie van Okra een absolute noodzaak voor heel wat ouderen.

In België is het aantal geldautomaten de laatste 5 jaar sterk afgenomen: elke dag sluit minstens één bankkantoor zijn deuren, samen met de geldautomaten die er stonden. In 2017 waren er nog meer dan 8.000 geldautomaten in België, eind 2021 nog maar 5.900. Tegen eind 2024 zouden er, door de sluiting van kantoren en de uitvoering van het Batopin-project, minder dan 4.000 automaten beschikbaar zijn, op steeds verdere afstand van elkaar. Er zijn dan ook veel klachten van mensen die terug aan hun geld willen kunnen, vooral dan van ouderen en van mensen die niet zo goed ter been zijn. De bankensector blijft zich echter halsstarrig verzetten. Ondanks de vele klachten, lokale petitie's, moties van gemeenteraden, resoluties van regionale parlementen en parlementaire vragen van alle politieke kleuren, blijft de bankensector doof. Het recht op toegang tot je eigen geld is en blijft nochtans een grondrecht, aldus Okra. (bm)



DIGI-TAAL: WEETJES

REAGEER NIET OP SPAM

We hebben meestal de neiging om kwaad te reageren op spam die in onze mailbox verschijnt. We schrijven ons uit of we schrijven een kwade mail terug. Niet doen. De beste reactie is niets doen. Markeer het bericht wel als spam of ongewenst zodat voortaan alle berichten van dezelfde afzender in de map met ongewenste berichten (Spam, Junk of Ongewenst) terechtkomen. Die map moet dan wel geregeld worden leeggemaakt.

BACK-UP IN DE CLOUD NIET DE BESTE OPLOSSING

Je moet geregeld een back-up maken van al je gegevens. De cloud is hiervoor niet de beste oplossing. De opslagruimte in de cloud is beperkt en je moet ervoor betalen. Bovendien weet je niet wat de toekomst brengt, of dezelfde voorwaarden blijven gelden en of de dienst wel zal blijven bestaan. De beste oplossing is en blijft een back-up op een externe schijf. Die oplossing is goedkoper en je blijft de controle houden over je gegevens.



LET OP VOOR VALSE HELPDESKS

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

LAPTOP VS. DESKTOP

Ondanks het feit dat laptops steeds beter worden, lijken desktops toch nog niet te verdwijnen. Als je jouw pc niet per se overall mee naartoe hoeft te sjouwen, dan krijg je bij een desktop gewoon meer kracht, meer waar voor je geld en veel meer vrijheid. De desktop is goedkoper en je kunt vrijwel elk onderdeel vervangen. Misschien komt er een moment waarop we de krachtigste onderdelen ook in een laptopformaat kwijt kunnen en we laptops ook gemakkelijker zelf kunnen aanpassen en in elkaar kunnen zetten, maar dat punt hebben we nog lang niet bereikt. (bm)



WORKSHOP EXCEL VOOR SENIOREN

Op vrijdag 9 februari om 13u start een nieuwe workshop “Excel-Basis, rekenblad en adressenbeheer”. De workshop bestaat uit 5 sessies en loopt tot en met vrijdag 15 maart in lokaal 004 van Westrand.

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. (bm)

KORT EN BONDIG

- Door de transitie van seniorenraad naar Seniorennet Dilbeek vzw, werd ook de naam van de **website** gewijzigd in www.seniorennetdilbeek.be en het **mailadres** is voortaan seniorennetdilbeek@telenet.be.
- Op de website www.seniorennetdilbeek.be vind je onder de rubriek “Vaste info en nieuwsbrieven” alle **nieuwsbrieven** terug vanaf nr. 1 evenals de jaarindexen waarmee je in een handomdraai bepaalde artikels kunt terugvinden.
- Vlaams minister van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin Hilde Crevits (CD&V) lanceert met het Departement Zorg op sociale media de campagne ‘**Samen tegen eenzaamheid**’. De bedoeling van de campagne is het bewustzijn rond eenzaamheid te vergroten en iedereen, zeker ook jongeren, aan te moedigen om met kleine gebaren een grote impact te hebben. De campagne loopt vooral via Facebook en Instagram. Meer informatie vind je [HIER](#).
- Heb je een computerprobleem? Krijg je een app niet geïnstalleerd? Geen nood, ook in het voorjaar van 2024 houdt de **digidokter** opnieuw spreekuur in de Dilbeekse bibliotheek op zaterdagen 17 februari en 16 maart, telkens van 10 tot 12 uur. De consultaties zijn gratis en vooraf inschrijven is niet nodig.
- Op zaterdagen 24 februari en 23 maart, telkens van 10 tot 13 uur, zijn er opnieuw sessies van **Smart Café** in de Dilbeekse bibliotheek. Het gaat niet om een cursus; het zijn leerrijke momenten over je tablet of smartphone, telkens over een onderwerp. Op 24 februari gaat het over onderhoudstips. Op 23 maart over muziek beluisteren. Inschrijven kan via www.westrand.be. Kostprijs is 5 euro.
- Een spelletje rummikub, kaarten, scrabble, triominos, of ... samen met een koffie en een gezellige babbel? Dat kan tijdens de **spelnamiddagen** wekelijks op dinsdag in buurtrestaurant Nieuwenbos in Groot-Bijgaarden en op donderdag in de cafetaria van Breugheldal, telkens van 14 tot 16 uur. Vooraf inschrijven is niet nodig.
- Heb jij recht op een **zorgbudget**? Een zorgbudget is een maandelijkse tegemoetkoming voor mensen die veel zorg nodig hebben, bijvoorbeeld voor ernstige gezondheidsproblemen of een handicap. Zo kunnen zorgbehoevenden extra zorguitgaven opvangen, zoals vervoerskosten, verzorgingsmateriaal of een bijdrage in het woonzorgcentrum. Meer informatie vind je [HIER](#).
- Op passie staat geen leeftijd. Op zaterdag 1 juni van 14 tot 15.30 uur viert **Alice Toen haar 100^{ste} verjaardag** op het Westrandpodium, samen met sopraan Françoise Vanhecke en gitarist Jean Van der Schueren. Meer informatie vind je [HIER](#).
- Ben je op zoek naar een woonzorgcentrum of een assistentiewoning in jouw buurt? Dan kun je terecht bij www.woonzorgweb.be. Dat is een platform waarop ouderen terecht kunnen voor het zoeken naar **geschikte woon- en zorgopties**.
- Ken jij iemand die graag onze **nieuwsbrief** ontvangt? Geef dan zijn/haar mailadres door op seniorennetdilbeek@telenet.be.



Ontmoetingsnamiddag voor



Mantel zorgers

Ben jij de steun en toeverlaat, de helpende hand, de rots in de branding, ... voor een oudere, een persoon met een beperking, ...? Kom (samen) naar onze ontmoetingsnamiddag!

We maken je wegwijs in mantelzorg en geven je allerhande info rond (financiële) tegemoetkomingen, praktische hulpmiddelen, ondersteuning via de mutualiteiten, de zorgvolmacht,

Daarnaast willen we gezellig samen zijn en ervaringen delen, terwijl we genieten van een stukje taart en koffie.

**VRIJDAG
23 FEBRUARI**

VAN 14U TOT 16U30

Gratis toegang

LOCATIE
Westrand (Feestzaal)
Kamerijklaan 46
1700 Dilbeek

Geraak je er niet zelf?
Wij zorgen voor vervoer!

DILBEEK PLUS

Inschrijven voor 16 februari

Via www.dilbeek.be/zorgcafe
ldc.inkompanie@dilbeek.be
02 451 43 70 of scan de QR-code

