



NIEUWSBRIEF SENIORENNET DILBEEK

Nr. 44 – 29 februari 2024



ZO ZAG DILBEEK ERUIT OP 31 DECEMBER 2023

	2023
Dilbeek	20.096
Groot-Bijgaarden	8.725
Schepdaal	6.306
Itterbeek	5.172
St.-Martens-Bodegem	2.662
St.-Ulriks-Kapelle	1.921
Totaal	44.882

Volgens het rijksregister waren we op 31 december 2023 in Dilbeek met net geen 45.000 inwoners: 44.882 om precies te zijn. Het aantal niet-Belgen in onze gemeente bedroeg 5.275, dat is 11,75 % van de totale Dilbeekse bevolking. De verdeling per deelgemeente geeft het rijksregister er gratis bij.

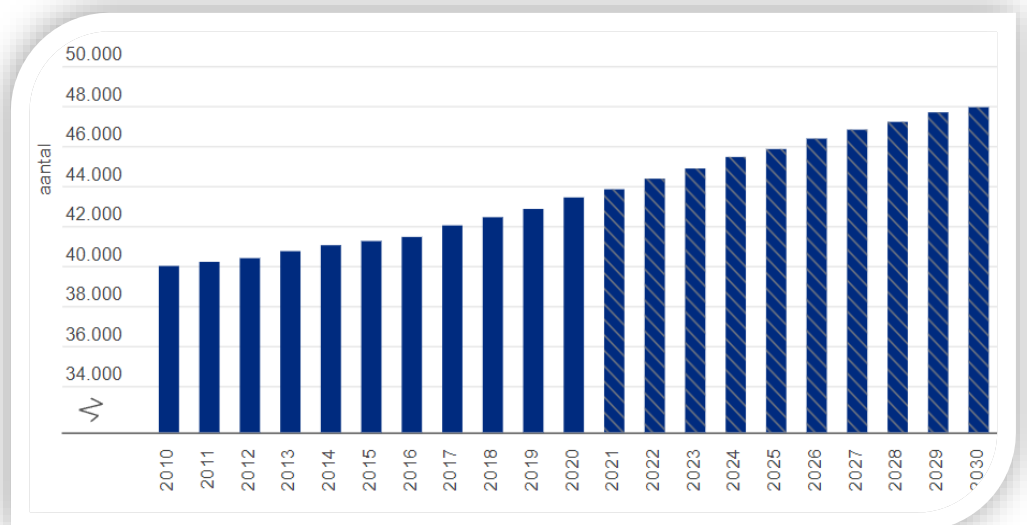
geboorten	418
overlijdens	403
inwijkelingen	2.935
uitwijkelingen	2.801

AANGROEI

Er waren in 2023 418 geboorten tegen 403 sterfgevallen en 2.935 inwijkelingen tegenover 2.801 uitwijkelingen; dat betekent een bevol-

kingsaangroei met 149. Maar niet getreurd want volgens de prognose van Statistiek Vlaanderen blijft de Dilbeekse bevolking erop voortgaan: het inwonersaantal zou in 2026 al 46.000 kunnen bedragen en in 2030 liefst 48.000.

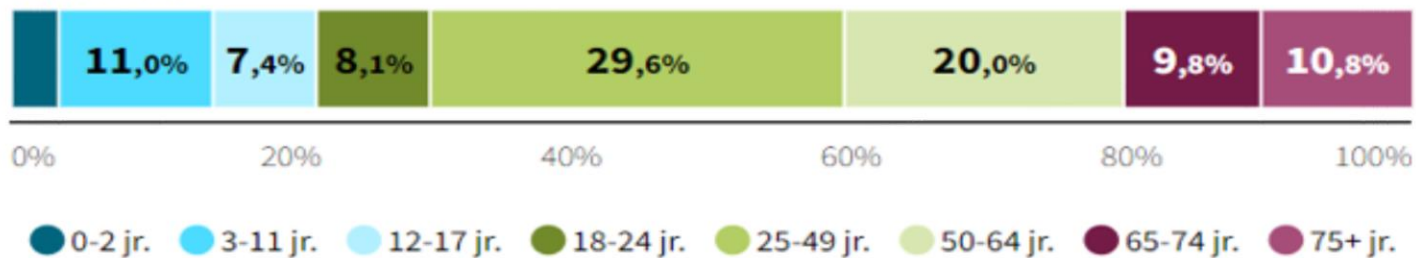
Uiteraard zijn wij ook geïnteresseerd in de verdeling van de Dilbekenaren volgens leeftijdsklassen.



Volgens statistiek Vlaanderen nemen de 50-plussers 40,6 % van de bevolking in beslag, de 65-plussers 20 %, de 75-plussers 10,8 %. (bm)

Inwoners verdeeld naar leeftijdsklassen

Dilbeek



PROTEST OMDAT NMBS SENIORENTICKET WIL AFSCHAFFEN



De NMBS maakte vorig jaar bekend dat het forfaitaire seniorenticket zou verdwijnen en zou worden vervangen door een korting van 40% op het standaardticket.

Het NMBS-voorstel houdt in dat voor langere trajecten de kostprijs veel duurder wordt. Een treinticket van Dilbeek naar Oostende heen en terug, zou dan 21,36 euro kosten. Vandaag kost die verplaatsing, heen en terug, met het voordeeltarief voor senioren 8,30 euro. De enige beperking, naast de leeftijd uiteraard, is dat je op wekdagen maar kunt vertrekken na 9 uur.

EEN ALTERNATIEF VOORSTEL

Ouderenorganisaties S-Plus, Groen Plus en OKRA werkten aan een alternatief voorstel dat volgens hen past in de tariefstrategie van de NMBS. Concreet bouwt het voorstel voort op de tarieven voor voordelige jaarabonnementen voor 65-plussers die nu reeds bestaan voor De Lijn, MIVB en TEC. De organisaties stellen voor om deze abonnementen, mits een supplement van zo'n 50 euro per jaar, uit te breiden naar de NMBS.

De NMBS wijst dit voorstel van de hand omdat té weinig 65-plussers zo een jaarabonnement zouden kopen.

BRIEF AAN BELEIDSMAKERS

Enkele weken geleden stuurden de ouderenorganisaties en de Vlaamse Ouderenraad daarom een brief naar alle parlementsleden van de Commissie voor Mobiliteit, naar minister Gilkinet, de vicepremiers en de premier. Daarmee hopen ze het tij nog te doen keren. Ze vinden dat deze maatregel de ouderen niet alleen financieel raakt maar hen opnieuw in de auto duwt. Voor de Vlaamse Ouderenraad en de ouderenorganisaties kadert dit bovendien in een breder verhaal van vervoersarmoede. Ouderen die minder goed ter been zijn en voor wie de

fiets of de auto geen optie zijn, hebben beperkte alternatieven. Ook De Lijn schrapt recent al duizenden bushaltes.

De 'Spoorvisie 2040', de langetermijnambities voor ons sporennet van minister van Mobiliteit, Georges Gilkinet, stelt terecht dat ouderen nood hebben aan verplaatsingsoplossingen die aan hun behoeften voldoen en die hen in staat stellen om hun sociale leven voort te zetten. Het openbaar vervoer betekent voor vele ouderen de enige toegang tot bepaalde diensten maar ook tot hun vrijetijdsbesteding en mobiliteit in het algemeen. Door de sterke prijsstijgingen zal die toegang sterk worden ingeperkt. (bm)

JE KUNT NOG STEEDS LID WORDEN VAN SENIORENNET DILBEEK VZW

Seniorennet Dilbeek vzw werd einde 2023 boven de doopvont gehouden als opvolger van de Dilbeekse seniorenraad. Alle seniorenverenigingen en alle woonzorgcentra hebben ondertussen positief gereageerd op de uitnodiging om deel uit te maken van het nieuwe netwerk. Ondertussen werden en worden de individuele senioren aangesproken. Je bent 55+, 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. (bm)

SAMEN TEGEN EENZAAMHEID: KLEIN GEBAAAR, GROTE IMPACT

Het Departement Zorg lanceert een campagne om eenzaamheid aan te pakken en samen een verschil te maken. Eenzaamheid wordt met ouderen geassocieerd. Onderzoek heeft ondertussen wel aangetoond dat het probleem in alle leeftijdsgroepen en maatschappelijke lagen voorkomt. In Vlaanderen zegt 45 à 59 % van de mensen zich soms eenzaam te voelen.

OPROEP AAN IEDEREEN

De campagne wil een oproep doen aan iedereen en ons allemaal alert maken voor de signalen van eenzaamheid, want je ziet het meestal niet aan iemand dat die eenzaam is. Eenzaamheid aanpakken begint met eenvoudige, liefdevolle gebaren. Of het nu gaat om een vriendelijk 'hallo', een telefoontje naar een oude bekende, samen een activiteit doen, het buitenzetten van de vuilnisbak voor de buurman of zelfs het inschakelen van professionele hulp. Elk gebaar telt.



EFFECTEN VAN LANGDURIGE EENZAAMHEID

Het is niet omdat iemand alleen is dat hij of zij eenzaam is. Niet iedereen die alleen is, voelt zich eenzaam. En niet iedereen die zich eenzaam voelt, is alleen, maar langdurige eenzaamheid kan wel leiden tot gezondheids-

risico's op fysiek en mentaal vlak. Het gaat dan bijvoorbeeld om depressie, slaapproblemen, hart- en vaatziekten, en nog meer gevoelens van eenzaamheid en isolement. Daarnaast kan het probleem de oorzaak zijn van een lager zelfbeeld en een gevoel van leegte of algemene ontevredenheid over het leven.

Voor meer info en tips, surf naar www.mindereenzaam.be.

NIEUWE DIRECTEUR VLAAMSE OUDERENRAAD

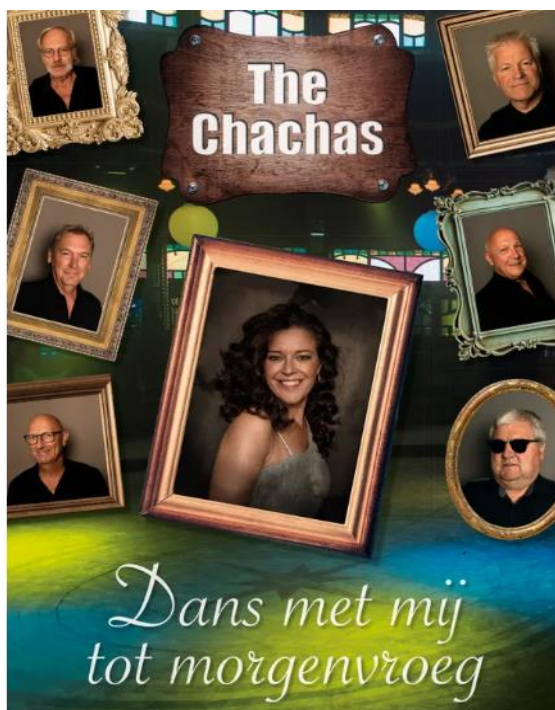


Sinds 1 januari 2024 is Marijke Dheedene aan de slag als nieuwe directeur van de Vlaamse Ouderenraad. Tevoren werkte zij rond levenseinde en palliatieve zorg.

“Als directeur probeer ik de schakel te zijn tussen ons team, de vrijwilligers, onze leden, ons netwerk en het beleid om zo samen te kunnen bijdragen aan een goed langetermijnbeleid voor ouderen. De som van deze expertise en de slagkracht plus het onmisbare menselijke kapitaal van al deze mensen, is de grootste sterkte van de Vlaamse Ouderenraad. Dat koester en waardeer ik.” Dat schrijft ze in Actueel van januari 2024. Tegelijk vraagt samenwerken en effectieve participatie veel inspanning, beseft Marijke Dheedene: “Het betekent hard werken, maar zo kunnen we effectieve maatschappelijke hefboomen voor ouderen creëren.” En blijkbaar put ze veel energie uit haar nieuwe werkplek: “Tijdens mijn eerste dagen voelde

ik mij landen in een warme organisatie. Ik was al voor ik het werk hier aanvatte een grote fan van de organisatie en sinds mijn start heb ik nog meer goesting om samen een intergenerationeel, zinvol en impactvol verhaal te schrijven.”

VOORJAARSFEEST IN HET RAAM VAN 50 JAAR WESTRAND



Oorspronkelijk ging het om het verbroederingsfeest maar de jongste jaren ging het gewoonweg om het voorjaarsfeest van de Dilbeekse senioren. Dit jaar vindt het plaats in samenwerking met cultuurcentrum Westrand in het raam van de viering “50 jaar Westrand”. Het wordt een dansfeest onder de naam “Dans met mij tot morgenvroeg” op donderdag 7 maart vanaf 14 uur.

De muzikanten van het orkest The Chachas spelen de pannen van het dak met nummers van de jaren vijftig, zestig en zeventig met als enige doel iedereen een namiddag lang op de dansvloer te houden. Hopelijk lukt dat met de danslustige Dilbeekse senioren.

Je kunt helaas geen plaats meer bemachtigen want de 170 tickets gingen in een mum van tijd de deur uit. (bm)

NEOS LANCEERT FOERT-LIED

Seniorenorganisatie Neos wil via het FOERT-lied werken aan een positieve beeldvorming van en over oud(er) zijn. Ouderen worden volgens de vereniging nog steeds geconfronteerd met een onterechte negatieve beeldvorming.

Het lied is een verlengde van de campagne “FOERT, ik ben oud, en dan?” die Neos in het voorjaar lanceerde. Met de campagne wil de vereniging de wereld laten weten dat oud ertoe doet en dat oud niet iets is om bang van te zijn. Je kunt het lied [hier](#) beluisteren. (bm)



VRIJWILLIGERSWERK IS EEN ONTDEKKINGSREIS

Van 2 tot en met 10 maart 2024 vieren we opnieuw de week van de vrijwilliger. Het thema is dit jaar “Vrijwilligerswerk is een ontdekkingsreis”.



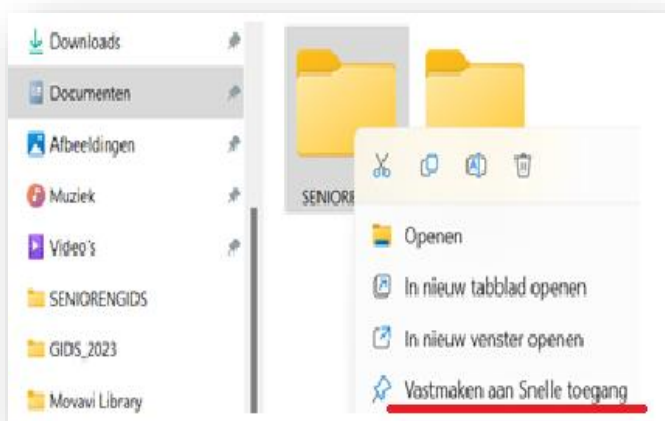
De tocht door vrijwilligersland is een groot avontuur, gevuld met ontmoetingen en ervaringen, verschillende sectoren en organisaties, én schatten van vrijwilligers. Daarom is vrijwilligerswerk een echte ontdekkingsreis.

Tijdens deze week bedanken we alle vrijwilligers voor hun inzet. Vanuit Seniorennet Dilbeek denken wij dan heel speciaal aan al die vrijwilligers (het zijn er meer dan 70) die op het einde van 2023 ruim 7.000 senioren-gidsen in evenveel brievenbussen hebben gedropt.

Uiteraard zijn wij ook dankbaar voor alle vrijwilligers die ons jaar in jaar uit helpen bij onze gewone werking. Zonder hun inzet zou Seniorennet Dilbeek niet bestaan. (bm)

DIGI-TAAL: TIPS EN TRUCS

VEELGEBRUIKTE MAPPEN VASTMAKEN AAN VERKENNER



Wellicht hebt u een of meerdere mappen met bestanden waar je vaak in bezig bent. Windows biedt je de mogelijkheid dergelijke mappen vast te maken aan *Snelle toegang* in Windows. Hierdoor krijg je met een klik op een map de inhoud ervan te zien.

Een map toevoegen aan *Snelle toegang* in Verkenner doe je als volgt:

1. Navigeer in Verkenner naar de map die je wilt toevoegen aan Snelle toegang.
2. Klik met de rechtermuisknop op de map.
3. Kies in het geopende snelmenu de optie "Vastmaken aan Snelle toegang".

SNEL WINDOWSINSTELLINGEN OPROEPEN

Sommige instellingen van Windows 10 of 11 zou je wel vaker willen gebruiken, maar je wenst ze niet in het startmenu te zien omdat dit menu dan te onoverzichtelijk wordt. Dat startmenu dient immers vooral om programma's en apps in onder te brengen.

Toch kun je die instellingen heel snel tevoorschijn toveren door een handig trucje: klik met de rechtermuisknop op de starttoets (helemaal links in de taakbalk) en je krijgt een lijst voorgeschoteld waarmee je meteen heel wat instellingen kunt consulteren of afstemmen zoals schijfbeheer, apparaatbeheer, computerbeheer, het stroomverbruik van de pc, enz. (bm)



KORT EN BONDIG

- De VRT zet ook in het voorjaar 2024 het thema **digitale inclusie** in de kijker met verschillende programma's. Naast nieuwe afleveringen van "Digiwatte?", is er ook het nieuwe programma "Schermtijd" waar mensen aan huis bij hun digitale vragen geholpen worden met praktische en onmiddellijk toepasbare tips. Vanaf 21 maart start ook het "Digitale Dilemma" waarbij Tim Verheyden de impact van technologische innovatie op mens en maatschappij onderzoekt. Ook in andere programma's zoals "Factcheckers" en "Los het op" is er aandacht voor digitale inclusie.
- Woonzorgcentra mogen geen winst meer maken op de zorg. Dat principe heeft de Vlaamse regering vastgelegd in een ontwerpdecreet. Nochtans zijn hierover enkel maar negatieve adviezen geweest o.a. vanwege

de Raad van State en de Vlaamse Raad voor Welzijn. Minister Crevits belooft om verder uit te klaren wat precies met **'winst op zorg'** wordt bedoeld. Dat zal gebeuren in een apart decreet, maar dat decreet komt er pas na de komende verkiezingen.

- Heb je vragen over aangepast vervoer? Of heb je een concreet vervoersprobleem? Heb je een rolstoeltoegankelijk voertuig nodig? Bel dan gratis de **mobilitieitscentrale** op nummer 0800 26 990.
- Heb je een computerprobleem? Krijg je een app niet geïnstalleerd? Geen nood, op zaterdag 16 maart houdt de **digidokter** opnieuw gratis spreekuur in de Dilbeekse bibliotheek van 10 tot 12 uur.
- Op zaterdag 23 maart is er opnieuw een sessie van **Smart Café** in de Dilbeekse bibliotheek. Je bent er welkom met je tablet of smartphone van 10 tot 13 uur. Deze keer gaat het over muziek beluisteren. Inschrijven kan via www.westrand.be. De kostprijs is 5 euro.
- Je kunt nog steeds inschrijven voor de **meireizen**. Op het programma: boottocht op de Kempense kanalen en de Nachtwaker in Diest. De prijs voor bus, ontbijt, middagmaal en uitstappen bedraagt voor een Dilbekenaar 64,50 euro, voor een niet-Dilbekenaar 72 euro (met participatiepas 15 euro). Inschrijven kan 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.
- 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.
- Ken jij iemand die graag onze **nieuwsbrief** ontvangt? Geef dan zijn/haar mailadres door op seniorennetdilbeek@telenet.be.

Wees slimmer dan oplichters!
Pas op voor:

- Phishing**
Mijn persoonlijke codes geven? Ik denk het niet!
- Beleggingsfraude**
Torenhoge winst?
= Te mooi om waar te zijn
- Kluisrekeningfraude**
"Hallo, Dit is uw bank"
Maak nooit zomaar geld over
- Hulpvraagfraude**
Hallo oma, mijn telefoon is stuk. Dit is mijn nieuwe nummer. 11:48 AM
Geld gevraagd?
"Niet gebeld = geen geld"

Bescherm jezelf voor fraude
www.febelfin.be