



# NIEUWSBRIEF SENIORENRAAD DILBEEK

Nr. 18 – 1 november 2021



## PARKRESIDENTIE WIVINA EEN SCHOOLVOORBEELD VAN OMKADERDE ZORG



**Parkresidentie Wivina is de referentie als men spreekt van omkaderde zorg. Aan het woord zijn Gregory De Jonge en Bruno Van de Voorde.**

Niet alleen vinden 65-plussers hier hun thuis. Wij zorgen ook voor bewoners die deze leeftijd nog niet hebben bereikt maar die door omstandigheden niet meer in de mogelijkheid zijn om zelfstandig thuis te wonen. Parkresidentie Wivina is gelegen in een fantastische omgeving waar alle bewoners van hun optimale vrijheid kunnen genieten.

Je woont in je eigen ruime flat met een waaier van diensten waarop je een beroep kunt doen: shuttleservice, fitness, winkelservice, zorg, kapster, poets, activiteiten, restaurant, administratieve ondersteuning, dag en nacht permanentie op de site, woonassistent, ... Dit is nog maar een greep uit ons gamma van diensten die ervoor zorgen dat je in alle comfort en luxe zorgeloos kunt ouder worden in een groene omgeving.

Als residentie willen we de persoonlijke zorg en het eigen restaurant "Broeder Jan" onderstrepen. In het restaurant kun je samen met je familie genieten van huisbereide maaltijden en aan een zalig diner.

Parkresidentie Wivina wordt jouw thuis. Jij bent en blijft de regisseur van je leven. Parkresidentie Wivina staat voor wat het residentieel wonen van de toekomst zal zijn. Je wordt er bediend met de glimlach. Vergeet nooit dat rimpels niet zomaar rimpels zijn maar strepen die je hebt verdiend. Ons topteam staat voor je klaar.

## VORMINGSNAMIDDAG DEMENTIEVRIENDELIJKE GEMEENTE

Een dementievriendelijke gemeente, wat is dat eigenlijk en wat moet je daarvoor doen? Geen idee? De Vlaamse Ouderenraad helpt je graag op weg met een vormingsdag in het gemeentehuis van Dilbeek.

Mensen met dementie en hun mantelzorgers trekken zich nog al te vaak terug. Ze vinden het moeilijk om nog mee te doen met alle activiteiten die ze vroeger vanzelfsprekend vonden. De partner en andere mantelzorgers hebben nood aan begrip en ondersteuning. Als gemeente, vereniging of ouderenraad kun je heel wat doen om deze mensen de hand te reiken. Daarom wordt door de Vlaamse Ouderenraad een vormingsnamiddag georganiseerd in de **raadzaal van het gemeentehuis van Dilbeek op dinsdag 9 november 2021 van 13u30 tot 16u.**



Tijdens deze gratis vorming wordt deze uitdaging langs alle kanten bekeken, in het besef dat de lokale ouderenraad een belangrijke rol kan vervullen op weg naar meer aandacht, respect en plaats voor personen met dementie. Bovendien worden er tal van praktijkvoorbeelden aangereikt uit dementievriendelijke gemeenten. Om deel te nemen moet je vóór 4 november inschrijven bij [annemie.balcaen@vlaanderen.be](mailto:annemie.balcaen@vlaanderen.be) of via telefoon 0497 45 17 99 met vermelding van je telefoonnummer en gemeente.

---

## PRAATCAFÉ OVER DE JURIDISCHE ASPECTEN VAN DEMENTIE

In het raam van een 'dementievriendelijk Dilbeek' organiseert het team Ouderenwelzijn op dinsdag 9 november om 19u30 op de Welzijns-campus Nieuwenbos (Groot-Bijgaarden) een praatcafé met de titel "Wat kan ik nu regelen voor later?".

Gast spreker is Harry Sorgeloos, vrijwilliger bij Alzheimer Liga Vlaanderen en Omega. Hij wijst ons de weg inzake wilsbeschikkingen, wilsonbekwaamheid, vroegtijdige zorgplanning, enz.

Volgende vragen krijgen die avond een antwoord:

- Wanneer spreken we van wilsonbekwaamheid?

- Hoe en wanneer kan ik toch mijn wil/wensen vastleggen?
- Wie kan me bijstaan bij voorafgaande regelingen: de huisarts, de vrederechter, de notaris?
- Kan een persoon met dementie nog met de auto rijden?
- Wat te doen met verzekeringen?
- Hoe kan men zich voorbereiden vooraleer het te laat is?
- Als ik niets vastlegde, wat dan?

De inkom is gratis. Het praatcafé vindt plaats conform de geldende coronamaatregelen.

## DE SENIOENRAAD ZOEKT VRIJWILLIGERS



Bij een vereniging die vaak en vele activiteiten organiseert moeten er vele klusjes worden geklaard. Ook bij de seniorenraad is dat het geval. Het gaat dan om deurdiensten bij optredens in Westrand, tafels en stoelen klaarzetten voor diverse activiteiten, opruimen en afwassen na een eetfeestje, enzomeer. De huidige schare vrijwilligers wordt stilaan een jaartje ouder zodat wij een zoektocht openen naar verjonging. Dus, senioren die zich nog fit genoeg voelen om nu en dan eens de handen uit de mouwen te steken, zijn heel erg welkom. Zij kunnen hiervoor contact opnemen met volgende bestuursleden:

- Albert Knaepen: [albert.knaepen@skynet.be](mailto:albert.knaepen@skynet.be) – 0497 68 73 22

- Julienne Goovaerts: [juliennegoovaerts@hotmail.com](mailto:juliennegoovaerts@hotmail.com) – 0473 80 36 82

- Bert Maes: [bertma@telenet.be](mailto:bertma@telenet.be) – 0475 28 06 11

Door vrijwilliger te worden bij de seniorenraad kom je terecht in een enthousiaste groep 55-plussers. Twijfel dus niet om je aan te melden. (bm)

---

## VACCINATIECENTRUM BLIJFT OPEN TOT EINDE 2021

In de vorige nieuwsbrief (nr. 17) werd aangekondigd dat het vaccinatiecentrum Dilbeek-Ternat langer zal openblijven om alle 65-plussers de boosterprik te kunnen geven. Heel wat 85-plussers kregen ondertussen al een uitnodiging om zich aan te bieden in het centrum; de 65-plussers zullen spoedig volgen. Het centrum blijft daarom open, zeker tot einde 2021.

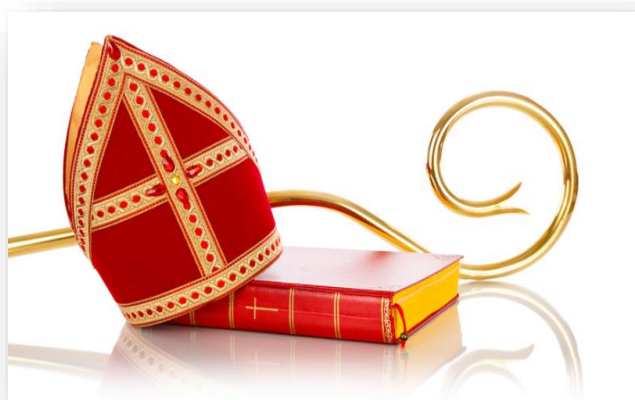
Let wel op: de parking Schietse is gesloten. Je kunt wel parkeren rond het vaccinatiecentrum zelf.

---

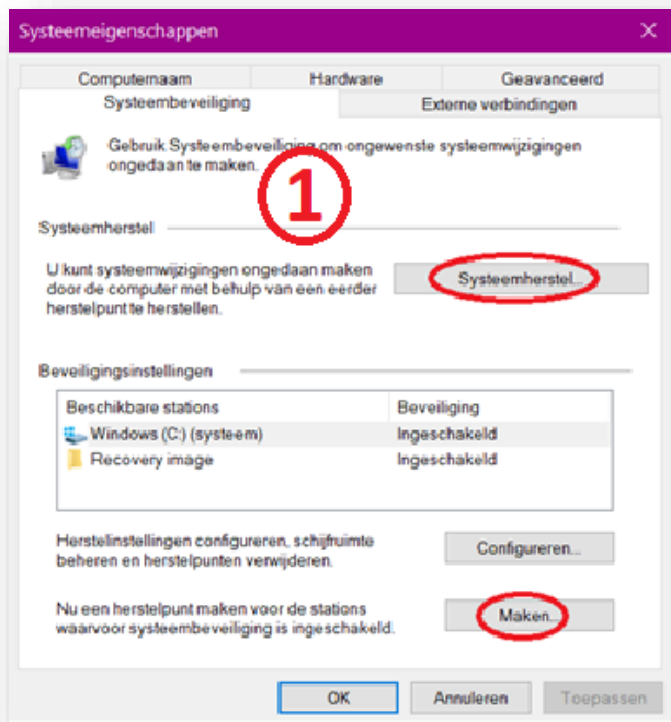
## SINTERKLAASFEEST MET TOPARTIESTEN

**Speciaal voor de Dilbeekse senioren komt Sinterklaas in Westrand op bezoek op dinsdag 30/11, woensdag 1/12 en donderdag 2/12 telkens om 14u.**

De Sint is gaan snuisteren in zijn rijke platenkast en heeft een gevarieerd liedjesprogramma samengesteld. Zelf is hij te oud om die liedjes te zingen. Hiervoor brengt hij enkele Vlaamse topartiesten mee: Lucas Van den Eynde, Anne Mie Gils en Liliane Dorekens. De Sint heeft nog een aantal extra artiesten toegevoegd o.a. Kristalleon en de Dilbeekse vedette Alice Toen samen met Jean Vanderschueren (gitaar). Je kunt een spetterend programma verwachten met hier en daar een grappige noot, gepresenteerd door vaste waarde Connie Neefs. Tickets bestel je [hier](#). Westrand biedt ook de mogelijkheid aan om via streaming het Sinterklaasfeest tot in de woonzorgcentra te brengen voor bewoners die zich niet of moeilijk kunnen verplaatsen.



# DIGI-TAAL: ZELF JE PC HERSTELLEN MET EEN HERSTELPUNT



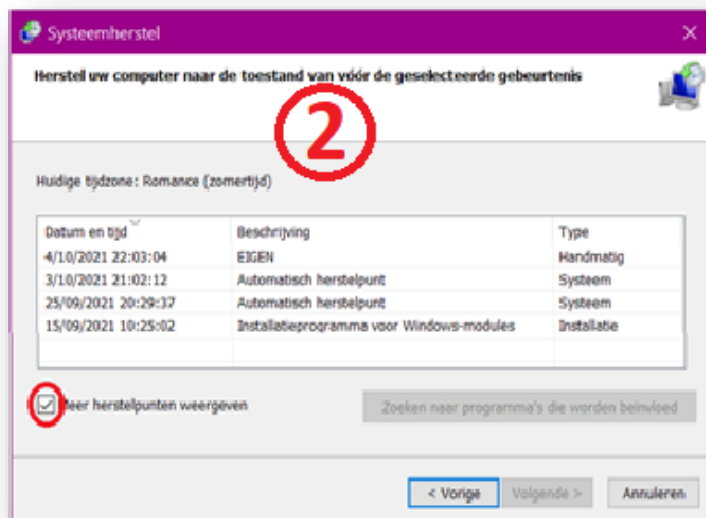
Plots weigert je computer te werken zoals het hoort en je ziet niet meteen wat de oorzaak kan zijn. Heel vervelend! Dus moet je wel een beroep doen op een specialist en dat kan geld kosten. In Windows zelf zit echter een schitterend instrument waarmee je de computer kunt terugzetten naar een moment waarop de computer nog wel gezond was. Dat 'moment' heet dan 'herstelpunt'.

Door een beroep te doen op een herstelpunt uit het jonge verleden, verlies je enkel de updates die sinds de datum van het herstelpunt zouden gebeurd zijn. Al je bestanden (documenten, foto's, video's enz...) blijven ongemoeid. De enige beperking is dat je maximaal 3 à 4 weken kunt teruggaan, al kan dat bezwaarlijk als een beperking worden bestempeld.

Windows10 zorgt zelf voor herstelpunten: bij iedere update, maar ook wanneer bepaalde programma's worden geïnstalleerd, wordt er eerst een herstelpunt aangemaakt. Toch loont het de moeite om zelf geregeld in een herstelpunt te voorzien (zie verder).

## WEERGAVE

Om na te gaan over hoeveel en welke herstelpunten je beschikt, ga je naar de **Instellingen** van Windows10 (Windowstoets + toets "i") en vul je in het zoekvak bovenaan de woorden "herstelpunt maken" in. Je krijgt dan het venster "Systeemeigenschappen" voorgeschoteld (zie (1)). Hierin klik je op "Systeemherstel" (zie bovenste rode cirkel). Het venster "Systeemherstel" verschijnt (zie (2)). Misschien krijg je maar enkele herstelpunten te zien. Door onderaan links een vinkje te plaatsen bij "Meer herstelpunten weergeven" krijg je de volledige lijst. Door op een herstelpunt te klikken en vervolgens te kiezen voor "Volgende" kun je de computer terugzetten naar een situatie uit het verleden toen je computer nog gezond was.



## MAKEN

Je hebt wellicht gemerkt dat het aantal herstelpunten tamelijk beperkt is. Als je een beroep kunt doen op een wekelijks herstelpunt, dan is dat geen overbodige luxe. Daarom wordt in de mogelijkheid voorzien om zelf herstelpunten aan te maken. Je klikt dan op de knop "Maken" (zie (1)). Het enige wat je moet doen is een naam geven. De computer voegt zelf de datum en het uur in. In het voorbeeld in venster (2) gaven wij als naam "Eigen". Het aanmaken van een eigen herstelpunt kan wel enkele minuten duren.

## SCHIJFRUIMTE

Let wel goed op dat er ondertussen voldoende vrije ruimte is op de harde schijf (HDU) of de SSD van je computer. Indien die vrije ruimte (ook in de partities) daalt onder de 10%, dan wordt er door Windows automatisch ruimte vrijgemaakt en dan zijn het helaas de herstelpunten die het slachtoffer zijn. Om na te gaan hoe het gesteld is met het ruimtegebruik in de opslagplaatsen van je computer: ga naar de instellingen van Windows → Kies voor "Systeem" → Klik op "Opslag" → Je ziet dan het opslaggebruik van de hoofdopslagplaats → Als je het gebruik wilt nagaan van andere stations en andere partities, dan klik je (lager in het venster) op "Opslaggebruik op andere stations weergeven". (BM)

## CORONA STOND SUCCES VAN DE SENIORENWEEK NIET IN DE WEG



Dat duivelse coronavirus kwam dan toch nog stoken in de wielen steken maar deed uiteindelijk niets af aan het succes van de 2021-versie van de Dilbeekse seniorenweek. We moesten wel altijd de nodige afstand houden. De opening in het Weststrandtheater was een denderend feest dankzij het nostalgische liedjesprogramma van 3Voci. Het seniorenpubliek moest aantreden in bubbels, zodat zowel de zaal als het balkon goed gevuld waren.

Burgemeester Willy Segers opende officieel de seniorenweek. De verkorte versie van de openingspeech van voorzitter Bert Maes lees je verder in deze nieuwsbrief.

De opendeurdagen voor de assistentiewoningen in Breugheldal (23/10) en in Maria Assumpta (26/10) trokken meer geïnteresseerden dan men had verwacht. De randanimaties en de versnaperingen die werden aangeboden, maakten er feestelijke happenings van.

Maandagavond 23/10 bood team Ouderenwelzijn in het Weststrandtheater gratis de schitterende Franse komedie Intouchable aan. Woensdag was het wandeldag met voor elk wat wils: 3 verschillende trajecten met vertrekpunt aan trefcentrum Solleveld in Sint-Martens-Bodegem. En na de inspanning volgde in de feestzaal van Solleveld de verdiende ontspanning met een taartje en een drankje. Geen seniorenweek zonder de gewaardeerde bijdrage van NEOS: donderdag gaf informaticus Bert Bleukx in Dil'Arte een verhelderende uiteenzetting over cybersecurity. En vrijdag, ook in Dil'Arte, gaf burgemeester Willy Segers tekst en uitleg over het aangekondigde participatietraject 2.0 van de huidige bewindsploeg. Diezelfde vrijdag was er vanaf 17u de gekende kaas- en wijnavond in de residentie Koning Albert 1. Een gerecht dat zijn sporen heeft verdiend en zeker behoudt. De seniorenweek werd zondagmiddag waardig afgesloten met het klassieke slotdiner in restaurant Broeder Jan van Parkresidentie Wivina. Een heerlijk slot! (bm)

## SPEECH VAN DE VOORZITTER

Dames en heren, als voorzitter van de Dilbeekse seniorenraad doet het enorm deugd om de seniorenweek te kunnen starten met een zaal vol enthousiaste senioren! Vorig jaar moesten we zwichten voor het coronavirus. Ook vandaag speelt het ons nog parten, want de receptie en de verenigingsbeurs

na dit optreden, moeten we helaas uitstellen naar volgend jaar.

Ik denk dat jullie in mijn plaats iemand anders hadden verwacht. Iemand die sinds 2002 voorzitter was van de seniorenraad maar vorig jaar besliste om de fakkel door te geven. Ik heb het over Jules Claikens die helaas niet kon aanwezig zijn. Voor zijn inzet voor die bijna 20 jaar zijn we hem heel dankbaar en ik denk dat hij daarvoor uw applaus verdient.

De seniorenraad is er voor de Dilbeekse senioren. In Dilbeek gaat het dan om 12.000 60-plussers. Dat is bijna een derde van de Dilbeekse bevolking. De bedoeling van de seniorenraad is om zoveel mogelijk van die senioren te bereiken met onze werking, fysisch of digitaal. Het vorige jaar werden we gedwarsboemd door corona, daarom zijn we in oktober 2020 gestart met een nieuwsbrief die ondertussen aan zijn 18<sup>e</sup> editie toe is en waarmee we momenteel 1600 senioren bereiken. Ook met de seniorenweek zelf hopen we zoveel mogelijk senioren te bereiken.



...

*(De voorzitter gaf hier een overzicht van de activiteiten tijdens de seniorenweek)*

Steeds meer contacten met en tussen senioren verlopen online, met computer of tablet. Daarom blijven we investeren in computercursussen en zijn we gestart met het project digi-hulp. Voor de cursussen verwijs ik naar de nieuwsbrief en het gemeentelijk informatieblad. Met het project digi-hulp gaan we op pad (letterlijk en figuurlijk) om de automatisering dichterbij deze senioren te brengen die er wat meer moeite mee hebben. Ten slotte spelen wij ook onze rol in de Vlaamse Ouderenraad, een koepel van alle seniorenraden in Vlaanderen die een adviserende

rol vervult bij de Vlaamse regering. Dat kan alleen als wij ook lokaal in eigen gemeente verankerd zijn als adviesraad en als seniorenvereniging. Daarmee zijn we aanbeland bij de lokale politiek. Normaal had ik nu het woord gegeven aan onze

schepen van senioren Diane Vanhove. Zij kan er niet zijn wegens gezondheidsredenen. Maar haar plaats wordt ingenomen door niemand minder dan onze burgemeester Willy Segers. Mijnheer de burgemeester, ik geef u heel graag het woord.

---

## HOE GERAAK JE AAN EEN COVID SAFE TICKET?



**Sinds 1 oktober moet je in Brussel op verschillende plaatsen bewijzen dat je over een coronacertificaat, coronapas of CST beschikt. En vanaf 1 november is het ook in Vlaanderen zover. Bijvoorbeeld in de horeca, in een fitnessruimte en bij bepaalde evenementen. Daarom loont het de moeite om nog eens uit te leggen hoe je het certificaat kunt verkrijgen en hoe het werkt.**

Het Covid Safe Ticket is een document dat zowel op papier als digitaal verkrijgbaar is, met

daarop een QR-code (een grafische code die snel gescand kan worden) met alle essentiële informatie. Als je de QR-code laat scannen, kan de organisator van een evenement of het personeel van een fitness- of horecazaak, snel nagaan of je over een coronacertificaat beschikt. Zo weet de organisator dat je gevaccineerd bent, recent een negatieve test hebt afgelegd of recent hersteld bent van corona. Wie je coronapas controleert ziet uitsluitend je naam en voornaam en de geldigheid van het certificaat, geen medische gegevens.

### Hoe vraag je een Covid Safe Ticket aan?

#### **CovidSafeBe-app**

Via je smartphone kun je de officiële CovidSafeBe-app downloaden. Je moet dan drie vragen beantwoorden die uitwijzen welke Covid-certificaten er voor jou beschikbaar zijn. Om die in de app te ontvangen, moet je je aanmelden met een digitale ID zoals Itsme.

#### **Website**

Op de website [www.covidsafe.be](http://www.covidsafe.be) vind je de link naar de overheidswebsites waar je jouw certificaat kunt downloaden en eventueel afdrukken. Het is ook mogelijk het certificaat te laten opsturen naar je thuisadres maar dan moet je een week geduld oefenen. Voor deze manier heb je je identiteitskaart met pincode en kaartlezer of [een digitale sleutel \(zoals itsme\)](#) nodig.

#### **Telefonisch**

Vlamingen kunnen telefonisch een papieren document aanvragen op het nummer 078 78 78 50. Aan de hand van je rijksregisternummer krijg je het document dan opgestuurd naar je thuisadres. Hou er wel rekening mee dat het na je telefoontje zeker een week duurt voor je het document thuis ontvangt.



## KORT EN BONDIG

- Indien je nog mensen kent die geïnteresseerd zijn in deze **nieuwsbrief**, gelieve dan hun mailadres door te geven aan [bertma@telenet.be](mailto:bertma@telenet.be) .
  - Volgens Statistiek Vlaanderen lag in 2020 de **levensverwachting** bij de geboorte in het Vlaamse Gewest op 82,0 jaar. Bij mannen ging het om 80,0 jaar, bij vrouwen om 84,1 jaar. Dat geeft een extra levensverwachting voor vrouwen van 4,1 jaar ten aanzien van mannen. In de periode 2000-2019 is de levensverwachting bij de geboorte toegenomen van 78,5 jaar in 2000 naar 82,7 jaar in 2019 (+4,2 jaar) voor de totale bevolking. In 2020 werd voor het eerst in 20 jaar een duidelijke daling van de levensverwachting vastgesteld. Dat hangt samen met het hoge aantal overlijdens tijdens de COVID-19-pandemie.
  - Vanaf einde 2021 zijn er meer mogelijkheden om **zorgwonen** te organiseren. De Vlaamse overheid lanceert nu een nieuwe brochure waarin je meer duidelijkheid krijgt, bijvoorbeeld over alle aspecten van het zorgwonen, de regelgeving en de procedures. [Ontdek hier de brochure](#)
  - Hoe haal je het beste uit nieuwe technologie en media in het dagelijkse leven? Tijdens het **Smart Café Online** krijg je een antwoord op die vraag. Het Smart Café werkt samen met Regiobib Pajottenland en Zennevallei. Een centrale gast deelt telkens zijn of haar ervaring over een onderwerp en geeft antwoord op je vragen. Voor het volledige programma en alle sprekers die aan bod komen, kun je [hier](#) terecht.
  - VLOCO, het Vlaams Ondersteuningscentrum **Ouderenmis(be)handeling** organiseert een webinar over ouderenmis(be)handeling op dinsdag 16 november. Inschrijven kan voor één of voor twee dagdelen. Deelnemen kost 50 euro per dagdeel. Hiervoor ontvang je ook het e-book “Ouderenmis(be)handeling: praat erover”. Schrijf je [hier](#) in.
  - Vanaf maandag 8 november van 10u tot 11u30 start in de leerkeuken van Breugheldal (1<sup>e</sup> verdieping) een **conversatiecursus Engels** onder de deskundige begeleiding van Derek Hunt. Momenteel is deze groep toegankelijk voor personen met een gevorderde kennis van Engels. Bij interesse kan een beginnersgroep opgestart worden. Meer informatie bij team Ouderenwelzijn 02 451 43 79.
  - Door een uitbreiding van de derdebetalersregeling moet vanaf 2022 de zorg financieel toegankelijker worden. Je betaalt bij je arts dan enkel nog het remgeld. Personen met de laagste inkomens zullen bovendien kunnen rekenen op een hogere tegemoetkoming bij oplopende medische kosten.
-