



NIEUWSBRIEF SENIORENNET DILBEEK

Nr. 42 – 30 december 2023



Wij wensen alle
senioren een
mooi en gezond
2024

SENIORENRAAD HEET VOORTAAN SENIORENNET DILBEEK VZW

Het heeft wat voeten in de aarde gehad, met vele palavers en vele vergaderingen, maar tijdens de laatste bestuursvergadering van de seniorenraad op dinsdag 19 december 2023, werd de raad definitief omgedoopt tot “Seniorennet Dilbeek vzw”.

De Dilbeekse gemeenteraad schafte, met ingang van 1 januari 2024, de adviesraden af. Toch hield de Dilbeekse seniorenraad eraan om een laatste advies uit te brengen onder de naam “Memorandum 2024”, bestemd voor alle beleidsmakers in de gemeente en alle partijen die aan de verkiezingen van 2024 deelnemen. Dit memorandum is in deze nieuwsbrief te vinden op p. 5-6.

Er kwam ook een samenwerkingsovereenkomst ter sprake tussen de nieuwe vzw en Groep Dilbeek. Die overeenkomst moet nog gefinaliseerd worden begin 2024. We komen er volgend jaar nog op terug.

Tijdens deze vergadering werd, door de goedkeuring van de statuten, de nieuwe vzw officieel boven de doopvont gehouden. Die statuten bevatten volgende doelstellingen:

- activiteiten, evenementen en projecten ten behoeve van Dilbeekse senioren organiseren;
- netwerken organiseren om overleg tussen organisaties, verenigingen en individuen te creëren met betrekking tot Dilbeekse senioren;
- beleidsadviezen met betrekking tot Dilbeekse senioren formuleren.

Seniorennet Dilbeek vzw wil de plaats zijn en blijven waarop seniorenverenigingen, woonzorgcentra en individuele senioren elkaar kunnen vinden. Daarom zullen alle partners die deel uitmaakten van de seniorenraad gecontacteerd worden met de vraag om lid te worden van de algemene vergadering van de nieuwe vzw, zodat Seniorennet Dilbeek de spreekbuis kan zijn van alle 65-plussers in onze gemeente.



Op de foto links boven: schepen van senioren David De Freyne, die de hele transitie naar het vzw-statuuut in goede banen heeft geleid. Voorts alle stichtende leden (van links naar rechts): Etienne Fonteyne, Simonne Willems, Martine Plas, Albert Knaepen, Julienne Goovaerts, Marc Houthoofd, Jos Rollies, (zittend) Margaretha De Dobbeleer, Jules Claikens en Bert Maes.

Deze stichtende leden vormen het bestuursorgaan van de nieuwe vzw. Tijdens de eerste vergadering van het bestuur, begin januari 2024, worden de bestuursfuncties verkozen. (bm)

EEN HELPENDE HAND NODIG? KOM EENS LANGS IN EEN WELZIJNSPUNT!

Heb je een vraag over welzijn en weet je niet waarheen? Heb je al eens ervaren dat je van het kastje naar de muur werd gestuurd? Het aanbod van sociale dienst- en hulpverlening is zo groot dat het voor velen ondoorzichtig wordt. En dan raak je soms de weg kwijt... Kom dan gerust eens langs in een welzijnspunt.

Een hulpverlener luistert naar jouw verhaal in het welzijnspunt. Je krijgt er informatie over jouw rechten en de diensten waar je terecht kunt om een oplossing te vinden.

Dit zijn enkele veel voorkomende vragen bij het welzijnspunt:

- Waar heb ik in mijn situatie recht op?
- Wat is een participatiepas en wat kun je ermee doen?
- Ik heb hulp nodig bij het invullen van moeilijke documenten.
- Welke dienst zou mij kunnen helpen?

- Krijg ik korting in het buurtrestaurant?

Je kunt in de welzijnspunten met al je vragen over welzijn terecht. Je krijgt er informatie over algemene basisrechten, inkomen en uitkeringen, administratie, thuiszorg, kinderopvang en opvoeding, psychosociale moeilijkheden, maatregelen over wonen en energie, werken, ...

Er zijn twee welzijnspunten in Dilbeek: één in Itterbeek en één in Groot-Bijgaarden.

Je kunt er zonder afspraak langskomen tijdens de hieronder vermelde openingsuren



1. Welzijnspunt Nieuwenbos Groot-Bijgaarden

Adres: Bosstraat 84 te Groot-Bijgaarden (Welzijns-campus). Openingsuren: maandag, dinsdag, woensdag en vrijdag van 9 tot 11.30 uur en woensdag van 14 tot 15.30 uur. (Gesloten op donderdag)

2. Welzijnspunt Keperenberg Itterbeek

Adres: Itterbeeksebaan 210 te Itterbeek (Administratief centrum). Openingsuren: elke maandag en donderdag van 9u tot 11.30 uur. Je kunt het welzijnspunt elke werkdag van 9 tot 11.30 uur bereiken op 02 451 69 43 of via mail welzijnspunt@dilbeek.be. (Jeroen Van Den Bogaert, maatschappelijk werker)

HOOG TIJD OM DE DEMOGRAFISCHE TIJDBOM ERNSTIG TE NEMEN



In de vorige nieuwsbrief schreven we over de krapte in de woonzorgcentra naar aanleiding van de uitspraken van Margot Cloet van zorgnet Icuuro. We gaan volgens haar naar een toestand waarbij binnen enkele jaren enkel mensen met zware en complexe zorgnoden nog in de woonzorgcentra kunnen verblijven. Icuuro heeft het dan over een demografische tijdbom. Ziehier de argumenten van Icuuro.

Volgens Icuuro dendert er een enorme vergrijzing en verzilvering op ons af en daarop zijn we te weinig voorbereid. Icuuro stelt voor om tegen 2030 het aantal woongelegenheden te laten aangroeien met 7.000. Tegelijk moet er geïnvesteerd worden in preventie, alternatieve woonvormen en ondersteunende thuiszorgvoorzieningen die langer kwaliteitsvol thuiswonen mogelijk maken.

TIJDBOM

Tussen nu en 2040 komt er een klein half miljoen 65-plussers bij. Maar het aantal 85-plussers zal enorm toenemen. Vandaag zijn er dat ca. 220.000; over ruim 15 jaar zijn dat er bijna 350.000. Daar zit de demografische tijdbom. Het aantal zorgvragen zal gigantisch toenemen terwijl het aantal mensen “op arbeidsleeftijd” blijft dalen. Ons huidig zorgsysteem zal tegen die tsunami niet opgewassen zijn en dreigt te imploderen als we ons niet grondig voorbereiden.

Ook economisch kan de prijs hoog oplopen. De druk op de mantelzorg zal ertoe leiden dat meer en meer mensen geheel of gedeeltelijk uit de arbeidsmarkt moeten stappen om zorg op te nemen voor hun naasten. Het demografische toekomstverhaal is al langer gekend, maar vreemd genoeg lijkt die kennis niet door te dringen, noch bij burgers noch bij beleidsmakers. De voorbereiding op de vergrijzingsgolf vergt volgens Icuuro, een moedig beleid op de lange termijn. Het gaat dan om een beleid dat we in de volgende legislatuur moeten uittekenen maar waarvoor nu al stappen kunnen worden gezet.

WOONZORGPLAATSEN

Op dit ogenblik zijn er in Vlaanderen en Brussel ongeveer 85.000 beschikbare plaatsen in woonzorgcentra; 95% daarvan zijn bezet. In veel regio's komen er – na de covidperiode – opnieuw wachtlijsten. Tot nu gold er voor de woonzorgcentra een

“programmatie”. Op basis van het aantal verwachte ouderen bepaalt de Vlaamse overheid hoeveel nieuwe woongelegenheden er in de woonzorgcentra kunnen bijkomen. Zo nam het aantal plaatsen in de afgelopen tien jaar toe met bijna 14.000. Die programmatie voor woonzorgcentra en kortverblijf is sinds 2013 *on hold* gezet tot einde 2025. Er zijn momenteel 3.000 plaatsen toegewezen aan zorgaan-



bieders, maar die zijn nog niet gerealiseerd. Of en hoeveel nieuwe woongelegenheden er na 2025 kunnen bijkomen, heeft de overheid nog niet beslist. En precies daar wringt het schoentje. Gezien de vergrijzing op turbosnelheid draait, dreigen we na 2025 in een verhaal van onvoldoende capaciteit en groeiende wachtlijsten terecht te komen.

BESLISSING NODIG DEZE LEGISLATUUR

Zorgnet Icuro stelt daarom voor dat er naast de 3.000 al toegewezen plaatsen tegen 2030 nog 4.000 extra woonegelegenheden zouden bijkomen. Op 7 jaar tijd is dat volgens Icuro een eerder bescheiden

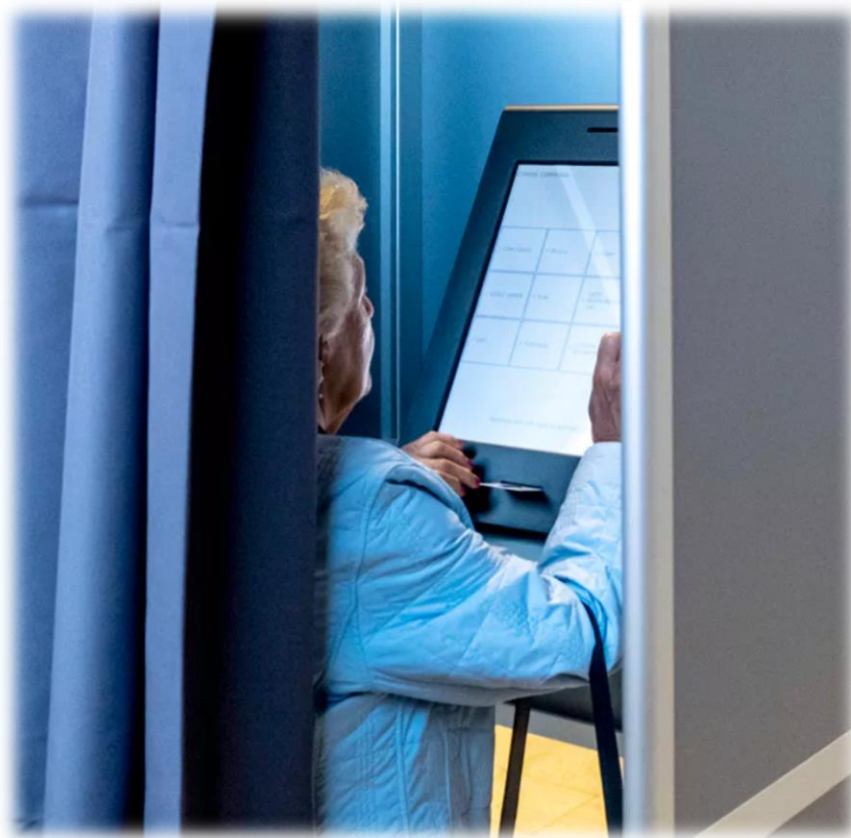
toename. En zelfs met die toename van 7.000 plaatsen zal het woonzorgcentrum van de toekomst er anders moeten uitzien dan vandaag. Daarover meer in een volgende nieuwsbrief. (bm)

MEMORANDUM VERKIEZINGEN 2024

In de aanloop naar de gemeenteraadverkiezing in 2024 doet de Dilbeekse Seniorenadviesraad (vanaf 1 januari Seniorennet Dilbeek vzw) een oproep tot de politieke partijen om bij de opmaak van het beleidsplan rekening te houden met een aantal bezorgdheden van de Dilbeekse ouderen. Ziehier de tekst die naar alle beleidsmakers, gemeenteraadsleden en partijvoorzitters wordt gestuurd. Het is geen eindeloze opsomming van punten maar een korte, krachtige boodschap.

Dilbeek, waar het veelal goed leven is en dat moet uiteraard zo blijven.

Benevens het feit dat voor de meeste zaken de noden van de senioren dezelfde zijn als voor jongere inwoners, zijn er toch een aantal aandachtspunten gekoppeld aan de gevorderde leeftijd of de specifieke levensomstandigheden.



- **Sociaal contact:** dit is voor iedereen van belang, maar vooral voor alleenstaanden. Daarom moeten er voldoende inspanningen worden gedaan voor ontmoetingsmogelijkheid en samenlevingsopbouw. Kernversterking en wijkwerking dragen daar in hoge mate aan bij.

- **Mobiliteit:** alle plaatsen van maatschappelijk nut moeten goed bereikbaar en vlot toegankelijk zijn, ook voor diegenen die minder mobiel zijn. Voetpaden in het bijzonder moeten in goede staat zijn. Een parkeerplan moet worden uitgewerkt volgens de behoeften in de buurt, met de nodige handhaving.

- **Huisvesting:** daar waar de woning niet meer voldoet aan de huidige noden en normen moet hulp worden geboden om aanpassingen mogelijk te maken of om over te gaan naar meer aangepaste woonvormen.

- **Gezondheid:** teneinde langer in de eigen leefomgeving te kunnen blijven moeten thuishulp en mantelzorg worden ondersteund.

- **Vrije tijd:** het aanbod van zowel cultuur als sport moet ten dele aangepast zijn aan de mogelijkheden van senioren en gepland worden op voor senioren gunstige momenten.
- **Digitalisering:** digitale achterstand dient te worden aangepakt.
- **Dienstverlening:** de gemeentelijke dienstverlening moet duidelijk en toegankelijk zijn, ook voor personen die niet digitaal vaardig zijn.

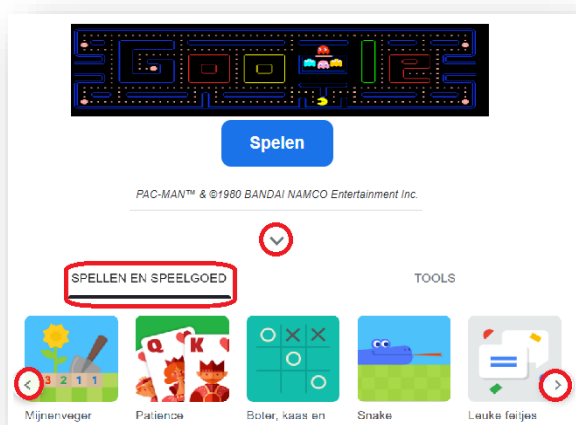
Tijdens de voorbije legislatuur was het niet gemakkelijk om op te volgen welke punten uit de beleidsverklaring er werden gerealiseerd. De invoering van het gemeentelijke meerjarenplan had tot doel meer transparantie te bieden, maar een betere periodieke communicatie over de intenties en de realisaties is toch wenselijk. Misschien is een jaarlijkse gemeentelijke “septemberverklaring” wel aan de orde.

Binnenkort worden wij Seniorennet Dilbeek vzw, maar de doelstelling blijft om de belangen van de Dilbeekse senioren te behartigen en daartoe, meer nog dan vroeger, de diverse actoren uit de samenleving bijeen te brengen.

Tevens zullen wij gebruik maken van de mogelijkheden ons aangereikt door het nieuwe participatiemodel om onze feedback te geven bij te behandelen onderwerpen en, waar nodig, nieuwe items toe te voegen. Daartoe dient in het volgende meerjarenplan blanco ruimte te worden voorzien. Ook willen wij initiatief nemen of onze medewerking verlenen aan de uitvoering van voor de Dilbeekse gemeenschap relevante projecten.

DIGI-TAAL: TIPS EN WEETJES

SPELLETJES SPELEN MET GOOGLE



Het mag in deze rubriek ook wel eens over spelletjes gaan. En wat dat betreft, zitten er heel wat verborgen pareltjes in de browser Google.

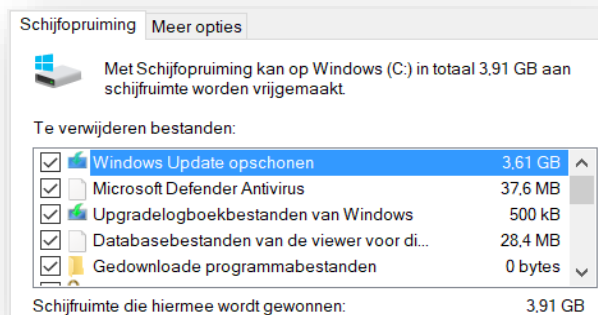
Om die spelletjes op te roepen typ je “PACMAN” in het zoekveld van Google. Als je dan klikt op **Spelen** (knop met blauwe achtergrond) kun je meteen de klassieker Pacman spelen. Maar als je onderaan het speelvenstertje op het pijltje klikt (rode cirkel), dan kom je terecht bij “SPELLEN EN SPEELGOED” waar je naast een aantal klassiekers zoals patience en mijnenveger ook enkele originele spelletjes aantreft.

Die ontdek je door te klikken op de pijltjes links en rechts van de icoontjes. Probeer ook eens te winnen van de computer met het klassieke oxo-spel (boter, kaas en eieren).

DEFRAGMENTEREN HOEFT NIET MEER, SCANNEN MAG

Hoewel de mogelijkheid nog steeds aanwezig is, is de defragmentatie van de opslagplaats (harde schijf of SSD) niet meer nodig in Windows 10 en 11. Je kunt die opslagplaats wel scannen om foutieve gegevens te herstellen. Het kan geen kwaad om dat geregeld te doen.

Open hiervoor de verkener (**Windowstoets + E**) en klik met de rechtermuisknop op de schijf (**C:**). Klik dan met de linkermuisknop op **Eigenschappen**. In het tabblad Algemeen kies je dan voor **Schijfopruiming** waardoor je overbodige items van de schijf verwijdert. En om nog grondiger te werken en veel ruimte terug te winnen, klik je op de koop toe op **Systeembestanden opschonen**. Verwijder dan alles wat wordt



voorgesteld door in alle lege vakjes een vinkje te plaatsen. Meestal loont het de moeite, zoals dat in het voorbeeld op pag. 6 het geval was.

ALTERNATIEF VOOR WETRANSFER

Je kent wellicht de app WeTransfer om grote aantallen bestanden (foto's) te versturen. Tot 2Gb is deze service helemaal gratis. Ondertussen is er ook de website <https://www.sendgb.com>. Je kunt er gratis foto's mee versturen tot een maximum van 5 Gb. Met SendGb kun je ook bepalen tot hoelang de bestanden kunnen worden gedownload en je kunt zelfs een wachtwoord instellen dat je nodig hebt om de foto's te ontvangen. (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 vrijdag 23 februari van 14 uur tot 16.30 uur heeft in de feestzaal van Westrand een ontmoetingsnamiddag voor **mantelzorgers** plaats. Je krijgt er allerhande informatie over mantelzorg, over financiële en andere tegemoetkomingen, praktische hulpmiddelen, ondersteuning via mutualiteiten enz. De namiddag is ook bedoeld als een gezellig samenzijn waar je ervaringen kunt delen en samen kunt genieten van taart en koffie. Je kunt [HIER](#) online inschrijven vóór 16 februari 2024. Je kunt ook inschrijven per e-mail op ldc.inkompagnie@dilbeek.be. Meer informatie op 02 451 43 70.
- Voor de **meireizen** van 21, 22 en 23 mei 2024 is de uiteindelijke keuze gevallen op "Boottocht op Kempense kanalen en de Nachtwaker in Diest". Voor alle bijzonderheden over de meireizen verwijzen we naar de volgende nieuwsbrief. Inschrijven voor de meireizen kan pas vanaf begin februari 2024.
- Naar goede gewoonte heeft op 7 januari 2024 nieuwjaarskezoet plaats. Alle Dilbekenaren zijn tussen 15 en 17 uur uitgenodigd op het gemeenteplein om samen te klinken op het nieuwe jaar.
- Naar aanleiding van het **pensioen van Lydia Vekens** werd in woonzorgcentrum Koning Albert I in Dilbeek een feest georganiseerd met het personeel, de vrijwilligers en de bewoners. Lydia Vekens begon er te werken in 1977 als administratief bediende en eindigde als hoofd van de administratie.
- Dinsdag 30 januari 2024 start het 2^e semester van de **computercursussen voor senioren**. Het volledige programma is te vinden op www.seniorennetdilbeek.be, rubriek 'Vorming'. We herinneren eraan dat dinsdag namiddag om 12.30 uur een nieuwe **cursus voor beginners** van start gaat. Het inschrijvingsgeld bedraagt 105 euro. Inschrijven kan door betaling van het lesgeld op rekeningnummer BE44 0682 0996 8045 van seniorenraad Dilbeek.
- Ken jij iemand die graag onze **nieuwsbrief** ontvangt? Geef dan zijn/haar mailadres door op seniorennetdilbeek@telenet.be.

