



NIEUWSBRIEF SENIORENNET DILBEEK

Nr. 60 – 30 juni 2025



VOORDRACHT WIM DISTELMANS

PATIËNTEN- EN MENSENRECHTEN BIJ EEN WAARDIG LEVENSEINDE

Op dinsdag 9 september 2025 om 10.00 uur houdt prof. dr. Wim Distelmans op uitnodiging van vzw Seniorennet Dilbeek een voordracht over patiënten- en mensenrechten bij een waardig levenseinde in het auditorium van kasteel La Motte. Leden van de vzw kunnen gratis deelnemen maar inschrijven is wel vereist op het mailadres seniorennetdilbeek@telenet.be. Niet-leden kunnen deelnemen mits storting van 5 euro op bankrekening BE30 0689 5309 1311 van Seniorennet Dilbeek vzw uiterlijk op 2 september.

Wim Distelmans stond mee aan de wieg van verschillende organisaties die deel uitmaken van het expertisecentrum Waardig Levenseinde w.e.m.m.e.l. Hij is o. a. voorzitter van het Forum Palliatieve Zorg, Omega en het Cédric Hèle Instituut, en met UZ Brussel richtte hij het eerste supportief dagcentrum TOPAZ op. Hij creëerde ook het consultatieteam ULteam en bekleedt de leerstoel “Waardig levenseinde” aan de VUB. Verder is hij oprichter van LEIF (Levens Einde Informatie Forum) en covoorzitter van de Federale Evaluatie- en Controlecommissie Euthanasie. Voordien was hij voorzitter van de Federatie Palliatieve Zorg Vlaanderen.

Hij is eveneens auteur van verschillende boeken zoals “Een waardig levenseinde” (Meerdere edities – Houtekiet), “Voor zij die lijden” (2020 – Borgerhoff & Lambrigts) en “Het levenseinde in eigen regie” (2022 – Borgerhoff & Lambrigts). Het is precies over deze thema's dat hij het zal hebben in zijn voordracht in kasteel La Motte.



PRAKTISCH

Kasteel La Motte is gelegen in de Lumbeekstraat nr. 20 in Sint-Ulriks-Kapelle. Er zijn een 20-tal parkeerplaatsen vooraan het kasteel op de openbare weg en een 100-tal gratis plaatsen enkele meters verderop in de straat. Met het openbaar vervoer is het kasteel bereikbaar met bus R15 Brussel Noord – Dilbeek – Ternat. De halte ‘Kerk’ in Sint-Ulriks-Kapelle is ca. 500 meter verwijderd van kasteel La Motte. (bm)

DIGITAAAL MEE ZIJN IS EEN BASISRECHT OOK VOOR OUDEREN

Vlaamse regering ontnemt kansen van oudere volwassenen

De Vlaamse regering keurde het voorstel goed om het inschrijfgeld voor het volwassenenonderwijs aanzienlijk te verhogen. Het is een zoveelste teken aan de wand dat levenslang leren bemoeilijkt wordt voor oudere volwassenen. De impact daarvan mag niet onderschat worden want digitaal mee zijn is vandaag een basisrecht, zeker voor ouderen. In Dilbeek, waar we al sinds 2002 speciale cursussen organiseren voor senioren, komt dit hard aan.

Het Vlaamse regeerakkoord liet al uitschijnen dat deze Vlaamse regering levenslang leren vooral bekijkt vanuit de arbeidsmarkt en de recente uitspraken van minister Zuhal Demir maken dat duidelijk: het volwassenenonderwijs heeft geen toegevoegde waarde voor de arbeidsmarkt. De negatieve beeldvorming ten aanzien van ouderen wordt hierdoor nog maar eens versterkt. Foei, Zuhal Demir.

Taalcursussen

Concreet gaat het over zogenoemde 'hobbycursussen', zoals computer-, taal- en kookcursussen en lessen hout- of lederbewerking waarvoor het inschrijfgeld drastisch wordt verhoogd. Hiermee gaat die Vlaamse Regering

voorbij aan het feit enerzijds dat vele ouderen een inhaalbeweging nodig hebben om de digitale kloof te overbruggen, anderzijds dat vele ouderen ook na hun pensioen vaardigheden en kennis willen blijven verwerven. Levenslang leren draagt immers bij aan persoonlijke ontwikkeling, sociale participatie en maatschappelijke integratie.

Levenslang leren

Volgens de Vlaamse Ouderenraad staat het huidige discours van de minister haaks op de vraag naar verbreding van de visie rond levenslang leren

binnen het ouderenbeleidsplan. Dat zorgt voor grote ongerustheid. Er is nood aan de versterking van participatiekansen voor iedereen, ongeacht iemands leeftijd. Daarom vraagt de ouderenraad dat in het ouderenbeleidsplan 2026-2030 een luik rond levenslang leren voor ouderen wordt toegevoegd. Misschien kan hiermee ook rekening worden gehouden bij het opstellen van het Dilbeekse meerjarenplan. (bm)

WIE HEEFT RECHT OP EEN MOBILITEITSHULPMIDDEL?

Sinds 2019 vormen mobiliteitshulpmiddelen een onderdeel van de Vlaamse sociale bescherming (VSB). Wie een hulpmiddel nodig heeft om zich te verplaatsen kan via de VSB, en dus via haar/zijn zorgkas, een mobiliteitshulpmiddel huren of kopen.

De VSB biedt een extra bescherming bovenop de sociale zekerheid. Ze voorziet in een zorgbudget voor zorgbehoevende mensen, betaalt voor rolstoelen en andere loopmiddelen en investeert in zorgvoorzieningen. Als je bijvoorbeeld door chronische ziekte, ouderdom of een beperking een hulpmiddel nodig hebt om je te verplaatsen, dan kun je langs de VSB een mobiliteitshulpmiddel kopen of huren. De VSB betaalt (een groot deel van) de kosten voor de aankoop of huur van een mobiliteitshulpmiddel, als je voldoet aan de volgende voorwaarden:

- je hebt een medisch voorschrift van een arts of een rolstoeladviesteam die je gezondheidsproblemen vaststellen en een voorstel doen voor een mobiliteitshulpmiddel dat het best bij jouw noden aansluit;
- je bent aangesloten bij de VSB en dus bij een zorgkas waarvoor je de jaarlijkse zorgpremie betaalt.

Er is geen leeftijdsgrens om een hulpmiddel aan te vragen. Je leeftijd bepaalt wel of je een hulpmiddel moet huren of kopen en hoe snel je je hulpmiddel mag vervangen. Bijvoorbeeld vanaf 85-jarige leeftijd of bij verblijf in een woonzorgcentrum worden de mobiliteitshulpmiddelen verhuurd in plaats van verkocht. (bm)



UNIEKE BEVRAGING IN WZC BRENGT IN KAART HOE BEWONERS LEVEN, WONEN EN ZORG ERVAREN

Meer dan 8.000 bewoners en 11.000 familieleden gaven het afgelopen jaar hun mening over hoe zij de kwaliteit van leven, wonen en zorg in woonzorgcentra ervaren. Meer dan de helft van de Vlaamse woonzorgcentra namen deel aan de bevraging. Het initiatief ging uit van het Vlaams Instituut voor Kwaliteit van Zorg (VIKZ), de Vlaamse Ouderenraad en het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen. 600 vrijwillige enquêteurs gingen met bewoners in gesprek. Wij beperken ons tot enkele algemene trends. Voor de volledige resultaten kun je [HIER](#) terecht. De algemene resultaten en de resultaten per deelnemend woonzorgcentrum kun je bekijken op www.zorgkwaliteit.be.

PRIVACY, VEILIGHEID EN RESPECT

Het hoogst scorende thema is privacy: 92% van de bewoners geeft aan meestal tot altijd tevreden te zijn over hun privacy in het woonzorgcentrum. Dit thema meet bijvoorbeeld of bewoners alleen kunnen zijn wanneer ze dat willen. Ook het thema veiligheid scoort hoog: 91% van de bewoners gaat meestal of altijd akkoord met een stelling zoals “Ik heb het gevoel dat mijn spullen hier veilig zijn”. Respect vult de top drie aan: 87% van de bewoners voelt zich meestal of altijd door medewerkers gerespecteerd.

RELATIONELE THEMA'S

Een drietal thema's scoren opvallend lager. Ze situeren zich allemaal in de relationele en sociale sfeer. Maar liefst 49% van de bewoners antwoordt met ‘zelden’ of ‘nooit’ op stellingen die peilen naar de persoonlijke band met andere bewoners, zoals “Er is een bewoner die een goede vriend of vriendin van me is”. Tweede in rij is de band met medewerkers: 40% van de bewoners geeft aan zelden of nooit een persoonlijke band met medewerkers te voelen. Wat zinvolle tijdsbesteding in het woonzorgcentrum betreft, blijkt dat 40% van de bewoners met ‘zelden’ of ‘nooit’ antwoordt op stellingen als “Ik doe mee aan activiteiten die ik de moeite vind”. Dit thema scoort bovendien het laagst in de naastenbevraging – meestal ingevuld door (schoon)kinderen. (bm)

JE KUNT NOG STEEDS INSCHRIJVEN VOOR DE COMPUTER-, TABLET- & GSM-CURSUSSEN VOOR SENIOREN

Een volledig overzicht van het cursusaanbod is te vinden in nieuwsbrief nr. 59. Hieronder een schematisch overzicht. Inschrijven doe je door het lesgeld te betalen op rekening BE30 0689 5309 1311 van Seniorennet Dilbeek vzw met vermelding van naam, telefoon, rijksregisternummer en welke cursus.

Proef van Microsoft Office	Ma	12.45-15.30 uur	08/09/2025	26/01/2026	€ 150
Werken met onlinediensten	Di	9.00-11.45 uur	09/09/2025	27/01/2026	€ 150
Werken met je smartphone – Update	Di	12.45-15.30 uur	09/09/2025	27/01/2026	€ 150
Ontdek je smartphone (Android)	Wo	9.00-11.45 uur	10/09/2025	28/01/2026	€ 150
Stel je digivraag	Do	9.00-11.45 uur	04/09/2025	22/01/2026	€ 150
Stel je digivraag	Do	12.45-15.30 uur	04/09/2025	22/01/2026	€ 150
Ontdek A.I. (Artificiële Intelligentie)	Vr	9.00-11.45 uur	5/09/2025	23/01/2026	€ 150

We plannen ook onderstaande kortere workshop van 7 lessen:

EHBO PC Start: zelf je computer onderhouden met Windows 11 Data: 3/10 – 10/10 – 24/10 – 7/11 – 14/11 – 21/11 – 28/11	Vr	13.00-15.30 uur	03/10/2025	28/11/2025	€ 105
---	----	-----------------	------------	------------	-------

DIGI-TAAL: TIPS & TRUCS

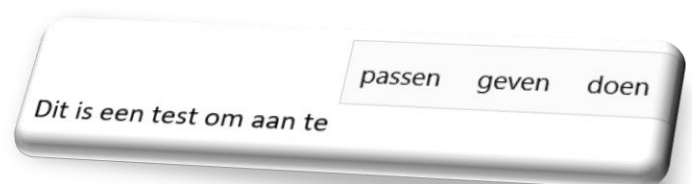
TEKSTSUGGESTIES IN WINDOWS 10 OF 11

Bij het typen van een sms op je smartphone of iPhone ben je tekstsuggesties wellicht gewoon. Je kunt die suggesties ook krijgen op Windowscomputers. In het voorbeeld hiernaast kun je in de zin “Dit is een test om aan te” de puntjes vervangen door “geven” of “passen” door op het gepaste woord te klikken zoals bij een sms.

Om die mogelijkheid te installeren roep je de instellingen op, bijvoorbeeld door de klikken op de Windowstoets samen de toets “i”. In het zoekvak typ je dan “**typen**” en je kiest voor “**Instellingen voor typen**”.

Bij Windows 10 scrol je dan naar “Hardwaretoetsenbord” en je zet de knop bij “Tekstsuggesties weergeven tijdens typen” op AAN.

Bij Windows 11 zet je bij “Tekstsuggesties tonen tijdens het typen op het fysieke toetsenbord” de knop op AAN.

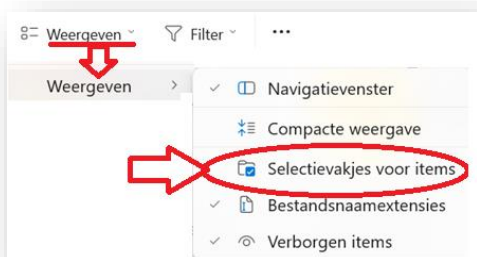


Het kan ook zijn dat je die suggesties al lang grondig beu bent. Dan volg je natuurlijk dezelfde weg om de knop op UIT te zetten. Ondertussen heb je wellicht gemerkt dat er bij die optie “typen” heel wat andere interessante mogelijkheden voorhanden zijn.

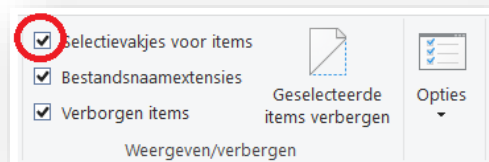
SELECTIEVAKJES IN DE VERKENNER

De Verkenner blijft een van de meest essentiële onderdelen van het besturingssysteem, zowel in Windows 10 als in Windows 11. Kopiëren, knippen, verplaatsen, openen, verwijderen, ... je doet het dagelijks. In de Verkenner kun je hiervoor meerdere bestanden selecteren terwijl je de Ctrl-toets ingedrukt houdt. Als je echter niet zo handig bent met het hanteren van die toetsencombinaties is er een héél eenvoudige oplossing: de “selectievakjes voor items”. Hiermee kun je alle bestanden aanvinken om er vervolgens iets mee te doen. Je moet die optie wel op voorhand activeren.

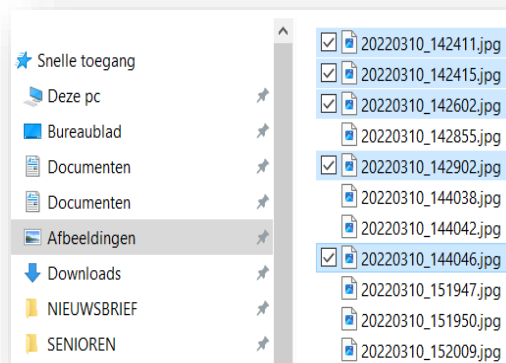
In **Windows 10** (zie afbeelding rechts) doe je dat door in het lint te klikken op “Beeld”, vervolgens op “Selectievakjes voor items” in het vak “Weergeven/verbergen”.



In **Windows 11** (zie afbeelding links), klik je bovendien op “Weergeven”, in het uitrolmenu nogmaals op “Weergeven” en dan op “Selectievakjes voor items”.



Welk besturingssysteem je ook gebruikt, het resultaat is alleszins het overzicht met aangevinkte bestanden zoals in het voorbeeld rechts.



NACHTLAMP VOOR EEN BETERE NACHTRUST

In ons natuurlijke bioritme zorgt het slaaphormoon melatonine ervoor dat we tijdig in slaap vallen. Het blauwe licht van beeldschermen kan de aanmaak van melatonine verstoren, wat kan leiden tot slaapproblemen. Met de optie **Nachtlamp** in het besturingssysteem temper je het blauwe licht van je beeldscherm voor een betere nachtrust.

Zowel in Windows 10 als 11 ga je hiervoor naar: **Instellingen** → **Systeem** → **Beeldscherm** → **Nachtlamp**. Je kunt dan de nachtlamp aan of uit zetten, de uren instellen tijdens dewelke de nachtlamp actief moet zijn en de intensiteit van het getemperde licht regelen. (bm)

KORT EN BONDIG

- In vergelijking met vijf jaar geleden zijn er in België 139.000 mensen minder met een risico op armoede of sociale uitsluiting. Hierdoor is België momenteel halfweg om de Europese armoededoelstelling voor 2030 te halen. Dat blijkt uit het jaarlijkse monitoringsrapport van de FOD Sociale Zekerheid over de Europese armoededoelstellingen. Het **armoederisico** is vooral bij de gepensioneerden gedaald. In 2020 ging het nog om 16,2%, in het recente onderzoek van 2024 gaat het om 10,7%.

- Het Vlaams Mensenrechteninstituut (VMRI) publiceerde onlangs een nota over het gebruik van **vrijheidsbeperkende maatregelen** – fixatie in het bijzonder – in de ouderenzorg. De nota benadrukt dat vrijheidsbeperking nooit de norm mag zijn. Autonomie, waardigheid en keuzevrijheid van ouderen moeten altijd voorop staan.
- Op www.seniorennetdilbeek.be vind je alle nieuwsbrieven terug van nummer 1 tot en met nummer 59.
- Ken jij iemand die graag onze **nieuwsbrief** ontvangt? Geef dan zijn/haar mailadres door op seniorennetdilbeek@telenet.be.

SENIORENKALENDER

DATUM	LOCATIE	ACTIVITEIT
Zondag 6 juli 2025	Sint-Martens-Bodegem Huisje Mostinckx Dorpsplein	GEZELLIGE BABBEL: Okra Bodegem nodigt iedereen uit op een gezellige babbel met een taartje en een drankje. Meer informatie: 0471 31 14 17.
Dinsdag 8 juli 2025	Kinderboerderij Het Neerhof Neerhofstraat 2 in Dilbeek	VLAAMS FEEST IN ZOMERCAFÉ: het zomercafé staat die avond vanaf 20.00 uur helemaal in het teken van Vlaanderen Feest. Een avond vol Vlaamse muziek in een heel speciaal kader.
Zondag 13 juli 2025	Sint-Martens-Bodegem Ternat	ERFGOEDWANDELING: wandeling in het raam van Uit Stappen 2025 “Tussen water en hop”. Kostprijs 3 euro. Inschrijven en meer info HIER .
Donderdag 7 augustus 2025	Sint-Martens-Bodegem Trefcentrum Solleveld	OPEN LEDENVERGADERING: om 14.00 uur is iedereen welkom op de ledenvergadering van Okra Bodegem. Op de agenda: “iets leuks en iets lekkers”. Meer informatie: 0471 31 14 17.
Zondag 10 augustus 2025	Schepdaal Lennik	ERFGOEDWANDELING: wandeling in het raam van Uit Stappen 2025 “Tussen bier en water”. Kostprijs 3 euro. Inschrijven en meer info HIER .
Dinsdag 12 augustus 2025	Okra Groot-Bijgaarden	DAGUITSTAP NAAR RIEMST: Champignonkweekerij & Grotten van Kanne te Riemst met Gids. Meer info en inschrijven: https://okra.be/vlaams-brabant/groot-bijgaarden/activiteiten/

Dinsdag 9 september 2025	Sint-Ulriks-Kapelle Auditorium kasteel La Motte Lumbeekstraat 20	VOORDRACHT PROF. WIM DISTELMANS: “Patiënten en mensenrechten bij een waardig levenseinde”. Aanvang 10.00 uur. Gratis voor leden van vzw Seniorennet Dilbeek. Niet-leden betalen 5 euro op banknr. BE30 0689 5309 1311 Inschrijven is voor iedereen verplicht op: seniorennetdilbeek@telenet.be
Donderdag 11 september 2025	Sint-Ulriks-Kapelle Kasteel La Motte Lumbeekstraat 20	KENNISCAFÉ VOOR DILBEEKSE VERENIGINGEN: 19.00 uur. Een inspirerende avond vol inzichten, ontmoeting en groei met een gevarieerd aanbod aan inspiratiesessies.
Vrijdag 26 september 2025	Okra Groot-Bijgaarden	DAGUITSTAP NAAR ZEELAND: Mosselen in Philippine en bezoek aan Industrieel Museum Zeeland. Meer info en inschrijven: https://okra.be/vlaams-brabant/groot-bijgaarden/activiteiten/
Zondag 21 september 2025	Sint-Ulriks-Kapelle Asse	ERFGOEDWANDELING: wandeling in het raam van Uit Stappen 2025 “Hop vroeger en nu”. Kostprijs 3 euro. Inschrijven en meer info HIER .
Vrijdag 17 oktober 2025	Westrand Dilbeek	START VAN DE SENIORENWEEK (17 tot 26 oktober) met om 14.00 uur optreden van Abba Gold. Meer info in de nieuwsbrief van 31 augustus.



IN JULI IS ER GEEN NIEUWSBRIEF

**DE VOLGENDE NIEUWSBRIEF
VERSCHIJNT OP 31 AUGUSTUS**