



NIEUWSBRIEF SENIORENNET DILBEEK

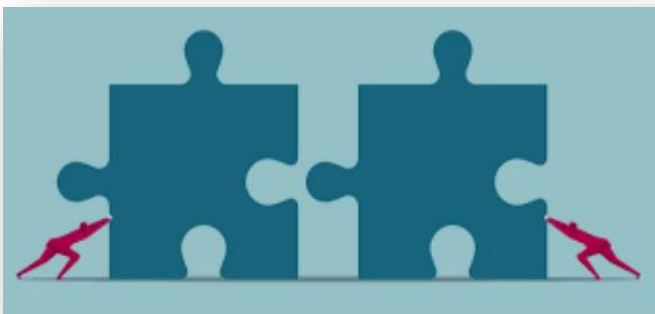
Nr. 52 – 31 oktober 2024



IN EEN LEEFTIJDVRIENDELIJKE GEMEENTE IS SAMENWERKEN HET SLEUTELWOORD

De gemeenteraadsverkiezingen van 13 oktober hebben de kaarten lichtjes door elkaar geschud met als gevolg een nieuwe gemeenteraad die op zoek is naar een nieuwe meerderheid. Hopelijk heeft die nieuwe meerderheid oog voor de meer dan 12.000 ouderen in onze gemeente waarvan velen op een kwaliteitsvolle en actieve manier ouder willen worden en willen deelnemen aan het maatschappelijke leven. Dilbeek kreeg al de naam van dementievriendelijke gemeente en van zorgvriendelijke gemeente. Hopelijk wordt het ook een leeftijdsvriendelijke gemeente door de samenwerking met een ouderenraad die een duurzamer karakter mag krijgen.

Ruim 85% van de Vlaamse gemeenten heeft een lokale ouderenraad. Sterke ouderenraden dragen bij aan een gedragen lokaal (ouderen)beleid, afgestemd op de noden en wensen van de almaar groter wordende doelgroep. Helaas, in Dilbeek werd de seniorenraad als adviesraad afgeschaft. De vzw Seniorennet Dilbeek kwam in de plaats en sloot met de gemeente een samenwerkingscontract. Dat is een eerste stap maar de nieuwe vzw blijft voor de gemeente een vereniging naast alle andere. Verdere stappen zijn nodig in de richting van een structurele verankering.



De Vlaamse Ouderenraad – een belangrijke adviesraad voor de Vlaamse regering – gelooft dat een sterke samenwerking tussen ouderenraad, ambtenaren en schepenen tot een sterk lokaal ouderenbeleid kan leiden. Ziehier een reeks argumenten die volgens de Vlaamse Ouderenraad de meerwaarde van een lokale ouderenraad als een duurzaam participatiekanaal onderstrepen.

Een blik door de bril van ouderen

In de eerste plaats hebben ouderenraden een specifieke bril op. Ze kijken naar het beleid vanuit het perspectief van ouderen. Dit zorgt ervoor dat ze ervaringsdeskundigheid en beleving kunnen binnenbrengen in het beleidsvormingsproces. Dit verhoogt de inhoudelijke kwaliteit van het beleid. Het bijzondere aan de bril van de ouderenraad is dat deze over beleidsdomeinen heen kijkt. Wanneer een ouderenraad zich bijvoorbeeld buigt over de toegankelijkheid van voetpaden, dan gaat dat voor de ouderenraad vaak niet enkel over de inrichting van de openbare ruimte, maar kan er ook sprake zijn van een samenhang met welzijn, wonen en maatschappelijke participatie.

Het opnemen van een signaalfunctie

Daarnaast kunnen ouderenraden signalen opvangen. Enerzijds weten ze wat er leeft bij hun achterban, ze weten dus wat de noden zijn van de oudere bevolking in de gemeente. Doordat ze over die informatie beschikken, zijn ze een ideale partner om mee richting te geven aan het beleid. Daarnaast zijn ouderenraden ook alert voor gevoeligheden en onvoorziene gevolgen rond beleid dat het lokale bestuur wil doorvoeren. Door te luisteren naar de ouderenraad kan het lokale bestuur negatieve gevolgen en praktische problemen voorkomen.

Meer betrokkenheid

Voorts kunnen ouderenraden ervoor zorgen dat ouderen meer betrokken worden bij het beleid, wat de legitimiteit ervan vergroot. Ouderen zijn meer op de hoogte van de beslissingen die genomen zijn omdat ze geïnformeerd worden door hun ouderenraad. Ze hebben daarnaast ook het gevoel dat er iemand hun belangen verdedigt. Een lokale ouderenraad kan bo-



vendien een partner zijn in het bereiken van kwetsbare en vereenzaamde ouderen. Zo vergroot de ouderenraad het democratisch gehalte van het beleid en wordt er gezorgd voor meer gedragenheid. Dat is nodig want bij de voorbije gemeenteraadsverkiezingen werd er **vastgesteld dat slechts 58,9% van de Dilbekenaren deelnam aan de stembusgang. Dat wijst op de geringe betrokkenheid van de Dilbekenaren bij het beleid.**

Veranderend landschap

Het valt niet te ontkennen dat het landschap waarin de lokale ouderenraden zich bewegen volop verandert en dat er nieuwe vormen van burgerparticipatie komen. Er moet echter steeds uitgekeken worden dat het kind niet met het badwater wordt weggegooid. De ouderenraad kan een duurzaam participatiekanaal zijn dat continuïteit garandeert en kan dienstdoen als een permanent aanspreekpunt, zowel voor het beleid als voor lokale ouderen en ouderenverenigingen. **Wanneer de ouderenraad vervangen wordt door vrijblijvende open burgervergaderingen gaat die structurele insteek verloren.**

Bovenlokale weerklank

Via de lokale ouderenraad krijgt de stem van ouderen ook bovenlokaal weerklank. Door deel te nemen aan bovenlokaal overleg zorgt de raad immers voor informatiedoorstroming en uitwisseling waardoor de belangenbehartiging van ouderen naar een hoger niveau kan meegenomen worden.

Samenwerken als sleutelwoord

De Vlaamse Ouderenraad pleit er tot slot voor dat de lokale ouderenraad samen met het lokale bestuur nadenkt over zijn rol en functie. Via deze gezamenlijke denkoefening kan een platform gecreëerd worden om de positie van de ouderenraad als partner van het lokale bestuur te versterken. (bm)

DIGITALE WEEK EEN REDEN OM FIER TERUG TE BLIKKEN

Van 2 tot 10 november 2024 is er de jaarlijkse Digitale Week: de ideale gelegenheid om alle inspanningen die voorheen door de Seniorenraad en vandaag door Seniorennet Dilbeek gebeurden extra in de verf te zetten.



Al sinds 2002 organiseerde de Seniorenraad cursussen om de Dilbeekse senioren digitale vaardigheden bij te brengen. Vandaag blijft Seniorennet Dilbeek die traditie verderzetten. Gedurende de voorbije 24 jaar werden er per semester tussen 100 en 120 inschrijvingen genoteerd. Een rapport dat mag gezien worden.

Ondertussen zijn er ook de maandelijkse sessies van Avansa (Digidokter en Smartcafé) waaraan Seniorennet Dilbeek zijn medewerking verleent (zie rubriek Kort en Bondig). Er is ook het digipunt in De Living van Breugheldal waar senioren op afspraak ondersteuning kunnen krijgen van een digihelper.

Een bijkomend digipunt wordt overigens geopend op maandag 4 november om 11.00 uur in buurtrestaurant Nieuwenbos.

In de namiddag vanaf 14.30 uur kan men er kennismaken met de digihelpers.

Op woensdag 6 november van 14.00 tot 15.00 is er in de bibliotheek een sessie van "Op één uur wijzer", georganiseerd door Avansa. Het onderwerp is "Hoe leert de computer denken als Beethoven". Inkom gratis.

We wijzen er ten slotte op dat in de aanloop naar de gemeenteraadsverkiezingen alle partijen volmondig beloofd hebben om te voorzien in een meer toegankelijke gemeentelijke dienstverlening en de digitale kloof die er nog altijd is voor ouderen zoveel als mogelijk weg te werken. We blijven dit opvolgen. (bm)

DE SENIORENWEEK BRACHT MENSEN SAMEN

Van vrijdag 18 tot zondag 27 oktober was er onze jaarlijkse seniorenweek. Ondanks enkele tegenslagen is Seniorennet Dilbeek erin geslaagd om de belangrijkste doelstelling van de vzw waar te maken: individuele senioren, seniorenverenigingen en woonzorgcentra samenbrengen.

Enkele uren vóór de opening heeft het noodlot toegeslagen: één van de zangeressen van de Ladies of the Sixties moest forfait geven wegens ziekte. Geen show dus. Alle woonzorgcentra werden verwittigd, maar alle 285 individuele senioren die een ticket hadden gereserveerd moesten worden opgevangen. Alle standhouders in de feestzaal konden tijdig worden opgetrommeld zodat om 14.00 uur de receptie in de feestzaal kon plaatsvinden. En dan blijkt nog maar eens dat "*ieder nadeel hep se voordeel*": de receptie was een succes en de standen werden héél druk bezocht.



Volgende standhouders hadden ingeschreven: wzc Wivina, wzc Maria Assumpta, wzc Dilhome, wzc Albert 1, vzw RustThuis, ECD Memo, vzw Ligo, Avansa Halle-Vilvoorde, OKRA Dilbeek, Lokaal Dienstencentrum en Reizen De Vriendt.

In zijn verwelkoming tijdens de receptie bracht voorzitter Bert Maes de belangrijkste doelstelling van Seniorennet Dilbeek in herinnering: mensen samenbrengen. Dat is precies wat er gebeurde tijdens de openingsdag en tijdens de hele seniorenweek.

De show van de Ladies of the Sixties werd uitgesteld naar woensdag 27 november 2024. De tickets die je kocht voor de openingsshow blijven dan geldig of worden door Westrand terugbetaald.

Zaterdag was er een kijkdag in Breugheldal waarop een 50-tal nieuwsgierigen kennis hebben gemaakt met de assistentiewoningen terwijl het restaurant en de inkomhal openstonden om er te genieten van een drankje en allerlei zoetigheden.



Diezelfde dag vond in parkresidentie Wivina de 2^e editie van Wivina in Kleur plaats met een wildbuffet waarvan 85 senioren zich hadden ingeschreven. In de namiddag was er een succesvolle minimarkt en in het restaurant kon toetsenist en zanger Michel Dumon op veel bijval rekenen.



Maandag was wandeldag in en rond Schepdaal. Hoewel de weergoden niet veel goeds voorspelden, trotseerden toch 30 moedige stappers de druilregen. Tijdens en vooral na de wandeling zat het Schepdaalse Gildenhuis afgeladen vol voor de taartjesnamiddag. Een onverhoopt succes, mede dankzij die weergoden.



Dinsdagnamiddag stond in Breugheldal de expositie "Kleur & Palet" in de kijker. Voorzitter Guido Vastenavondt schetste de hele geschiedenis van het Vrij Schilderatelier dat zijn ontstaan vond in het Atelier Beelden Kunsten in CC Westrand. Daarna gaven verschillende kunstenaars extra duiding bij hun kunstwerken.

Woensdag gaf het Regenboogkoor het beste van zichzelf in Breugheldal. Het is een koor van het woonzorgcentrum zelf waaraan ook bewoners met dementie deelnemen. Die namiddag mocht iedereen met luide stem meezingen met liedjes van Will Tura, Paul Severs, Bobbejaan Schoepen en vele andere bekende zangers. Het werd voor de ca. 75 aanwezigen een aangrijpend evenement. En of er ambiance was! Een hoogtepunt in de seniorenweek!





Donderdag is in de seniorenweek altijd Neos-dag met een voordracht in Dil'Arte, maar dit jaar was er ook een voordracht in Breugheldal. In Dil'Arte gaf Marc Erkens een boeiende uiteenzetting over blues en

klassieke muziek in de rockwereld. De meer dan 120 aanwezigen luisterden hoe hij muziek van Mozart en Mercury, van Beethoven en van de Beatles liet "spreken". Top muzikaal infotainment.

Ondertussen luisterden bewoners van Breugheldal en enkele buitenstaanders naar André Mertens die de hopteelt in Dilbeek en omstreken in herinnering bracht. De Record hop wordt nog geteeld in Sint-Martens-Bodegem en Sint-Ulriks-Kapelle en het resultaat is een lekker biertje dat wordt gebrouwen door de familie Van Droogenbroeck. De 20 aanwezigen konden het "proefondervindelijk" vaststellen.

Vrijdagnamiddag werden de Dilbeekse senioren In Dilhome door DJ Paul Disco op de dansvloer uitgenodigd. Onder de 60 aanwezigen waren heel wat rolstoelgebruikers. Allemaal konden ze met volle teugen genieten van een drankje en een gebakje en heel wat liedjes van toen.



Vrijdagavond was er de klassieke kaasavond in residentie Koning Albert I. De 45 aanwezigen konden er een heerlijke kaasschotel en bijpassend glaasje wijn degusteren.

Zaterdagmiddag stond een uiteenzetting over zorgbudgetten op het programma. Restaurant Broeder Jan van residentie Wivina was hiervoor de uitgelezen locatie. De 50 aanwezigen werden verwelkomd met een taartje en een koffie terwijl een afgevaardigde van CM van naaldje tot draadje alles over zorgbudgetten uit de doeken deed. In een volgende nieuwsbrief doen wij dat ook.

En dan was er het slotbanket in Maria Assumpta. Het personeel van het woonzorgcentrum zorgde voor een smaakvol einde van een geslaagde seniorenweek.

Er waren meer dan 800 senioren betrokken bij alle activiteiten van de seniorenweek. **We brachten echt mensen samen.** (bm)



SINTERKLAAS IN WINTERWONDERLAND



Haast je voor de laatste tickets voor de komst van Sinterklaas in het Weststrandtheater op dinsdag 3 en donderdag 5 december, telkens van 14.00 tot 17.00 uur. Tickets kosten 20 euro.

Naar goede gewoonte komt Sinterklaas ook dit jaar de senioren van Dilbeek groeten met een resem eregasten op het podium. Jelle Cleymans en Sam Verhoeven serveren vrolijkheid met bekende klassiekers van Wim Sonneveld tot Bobbejaan. Connie Neefs en Hannelore (moeder en dochter, zie foto), Jan Wuytens, Micha Mara en ballet Showcase vervolledigen de affiche.

DIGI-TAAL: WEETJES

HEB IK EEN HDD of SSD?

Aan de buitenkant van je laptop of pc kun je niet zien wat voor harde schijf erin zit. Is het een harde schijf met draaiende magnetische schijven (HDD) of een Solid State Drive (SSD) zonder bewegende onderdelen? Om dat te controleren klik je op het Windowsicoontje in de taakbalk en je typt "Optimaliseren". Klik vervolgens op "Stations defragmenteren en optimaliseren". Onder de hoofding Mediumtype zie je dan of het gaat om een HDD of een SSD. Als er sprake is van "Hardschijfstation" dan gaat het om de klassieke HDD.

COMPUTER ECHT AFSLUITEN

Ondanks de veelzeggende naam is bij Windowscomputers afsluiten niet echt afsluiten. De computer blijft namelijk paraat staan voor nieuwe actie en alle opstartprocessen blijven in de startblokken staan voor een snelle doorstart. Je computer blijft dus in een soort slaapmodus steken. Als je eens een probleem hebt met een update die niet wil installeren of een driver die hapert, kan het nodig zijn om de computer echt uit te schakelen. De snelste manier om dat te doen is om de shift-toets ingedrukt te houden voor je op Afsluiten klikt. Een andere manier is lekker "old school" maar het werkt geweldig. Rechtsklik op de startknop en kies "Uitvoeren". Vul dan volgende commando in, gevolgd door Enter: **shutdown /s /f /t 00**. De toevoeging /s geeft aan dat je de computer wilt afsluiten, met /f sluit je alle applicaties af en met /t 00 stel je een timer in die op 0 seconden staat waardoor de computer meteen wordt uitgeschakeld. Let bij het commando goed op de spaties vóór iedere instructie. (bm)

KORT EN BONDIG

- De **Warmste Week** draait dit jaar rond het thema **eenzaamheid**. Non-profitorganisaties kunnen projecten indienen die eenzaamheid tegengaan en actief verbinding versterken. Ook organisaties die voor en met ouderen werken, worden sterk aangemoedigd hun project in te dienen. Klik [HIER](#) om een project in te dienen.
 - Op dinsdag 12 november van 14.00 tot 16.00 uur organiseert residentie Koning Albert I een **opendeur** voor de assistentiewoningen maar tegelijk ook met een “**Wine tasting**” in samenwerking met wijnhuis Nicolaus. Voor een vrijblijvende rondleiding maak je best op voorhand een afspraak op sandra.anno@armonea.be of op 02 456 84 36.
 - Het **opmaken van een testament** geeft je controle over wie wat krijgt bij overlijden en voorkomt problemen bij nabestaanden. Op de website van Kom Op Tegen Kanker kun je een gratis gids aanvragen met 21 veelgestelde vragen en antwoorden over nalaten en het maken van een testament. Je kunt de gids [HIER](#) aanvragen.
 - Ook dit najaar houdt de **digidokter** zijn spreekuur in bibliotheek Wolfspuiten in Dilbeek. De eerstvolgende sessie is op zaterdag 23 november van 10.00 tot 12.00 uur. Je kunt gratis deelnemen. Op voorhand inschrijven is niet nodig.
 - Op maandag 4 november (in het raam van de digitale week) is er een sessie van **Smart Café** in de Dilbeekse bibliotheek. Je bent er welkom met je tablet of smartphone van 10.00 tot 13.00 uur. Het thema is “Leer je toestel beter kennen”. Tijdens de sessie van maandag 2 december krijg je onderhoudstips aangeboden. Inschrijven kan via www.westrand.be. De kostprijs is 5 euro.
 - Ken jij iemand die graag onze **nieuwsbrief** ontvangt? Geef dan zijn/haar mailadres door op seniorennetdilbeek@telenet.be.
 - **WESTRAND CULTUUR OVERDAG:**
 - Zaterdag 16 november om 15.00 uur: WASCO! Dansvoorstelling.
 - Woensdag 27 februari om 14.00 uur: Ladies of the Sixties.
 - Dinsdag en donderdag 3 en 5 december om 14.00 uur: Sinterklaas in Winterwonderland.
-