



# NIEUWSBRIEF SENIORENRAAD DILBEEK

Nr. 30 – 30 november 2022



## CAW GEEFT STEUN VOOR WIE HET MOEILIK HEEFT

Iedereen heeft het wel eens moeilijk. Dat hoort bij het leven. Soms kun je terecht bij vrienden of familie. Of vind je er zelf een weg doorheen. Iedereen kent ook momenten dat het helemaal niet meer lukt. Daar heb je recht op. Maar iedereen heeft ook recht op goede hulp. Daarvoor is er het CAW!

Het Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW) helpt mensen met al hun vragen en problemen die te maken hebben met welzijn. Een moeilijke relatie. Persoonlijke moeilijkheden. Financiële, administratieve, juridische of materiële problemen. Problemen in je gezin, familie of je ruimere sociale omgeving... We bieden ook hulp aan slachtoffers en daders van geweld, misbruik en betrokkenen van verkeersongevallen en misdrijven.

### Het CAW doet meer

We geven steun aan diegenen die het moeilijk hebben zodat ze zelf opnieuw verder kunnen. We bieden rust aan diegenen die dat kwijt zijn. We versterken de mogelijkheden van mensen en staan hen bij in het benutten van hun basisrechten. We bestrijden elke vorm van uitsluiting en komen op voor een menswaardig leven voor iedereen.

### CAW Halle-Vilvoorde

Woon je in Dilbeek en heb je vragen of problemen, dan kun je terecht bij CAW Halle-Vilvoorde. Wil je informatie, advies of een goed gesprek met een hulpverlener, aarzel dan niet om contact op te nemen. Het kan zijn dat je na 1 of 2 gesprekken opnieuw verder kunt. Als je nood hebt aan meer, starten we een begeleiding zodat we alles grondig kunnen aanpakken.

Ons CAW biedt tevens crisishulp en er zijn opvangmogelijkheden in combinatie met een begeleiding.

Voor mensen die moeilijk bij een CAW geraken, is er een eenvoudige oplossing: wij komen naar jou toe! Op die manier kunnen we hulp bieden aan iedereen die hulp nodig heeft.



Je kunt ons CAW op heel wat manieren bereiken:

**Via telefoon:** gratis op 0800 13 500

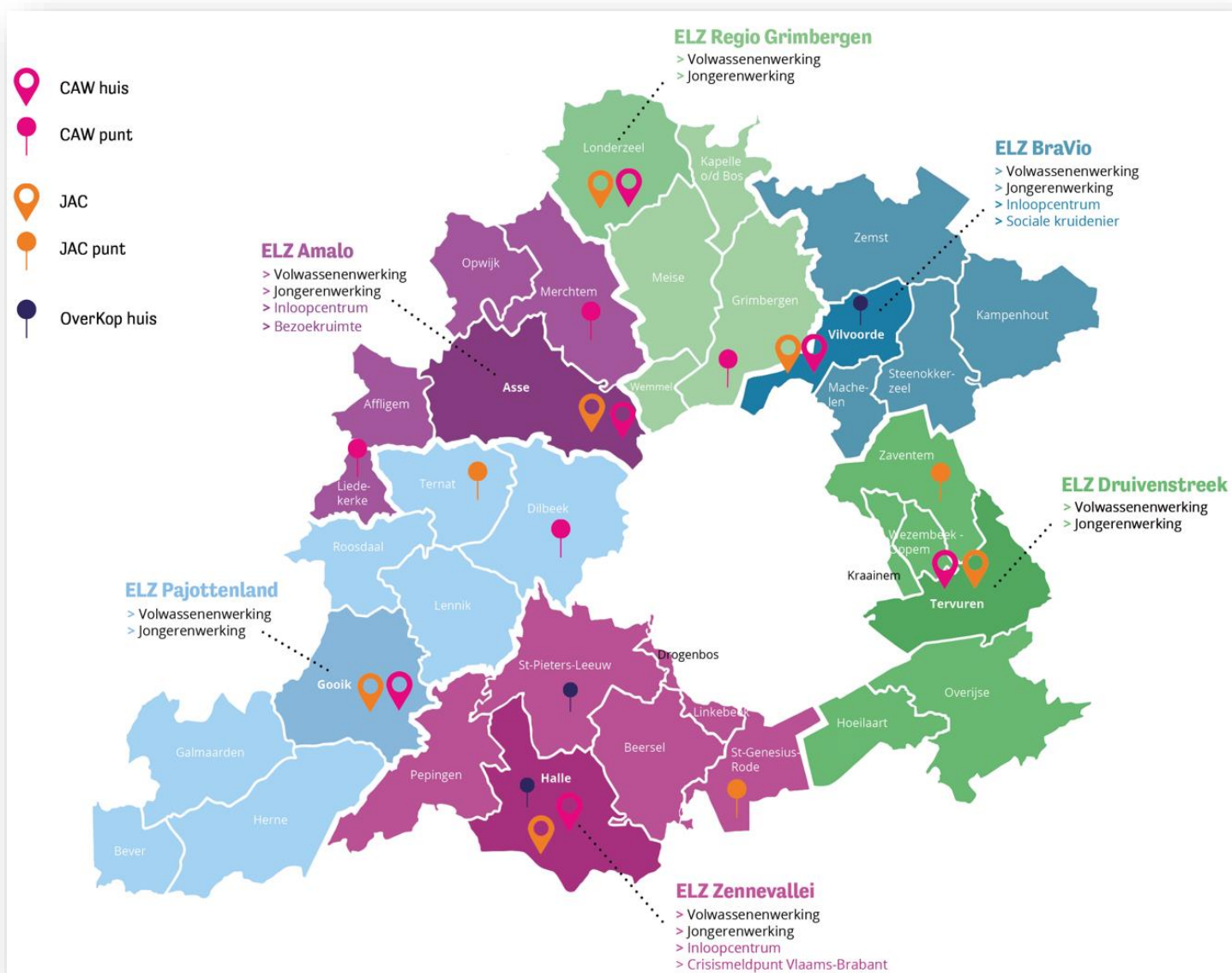
**Via e-mail:** [onthaal@cawhallevilvoorde.be](mailto:onthaal@cawhallevilvoorde.be)

**Via de website:** [www.caw.be](http://www.caw.be)

**Op afspraak in onthaalpunt Dilbeek: Bosstraat 84, 1702 Groot-Bijgaarden.**

Jongeren tussen 12 en 25 jaar kunnen terecht bij ons jongerenaanbod JAC Halle-Vilvoorde – [www.jac.be](http://www.jac.be).

Hieronder vind je de kaart met alle vestigingen van het CAW in de buurt. (Iwein Denayer)



**ELZ = Eerstelijnszone.** Een eerstelijnszone is een netwerk van eerstelijnsaanbieders in een welbepaald gebied. Zij wisselen kennis en informatie met elkaar uit en stemmen de werking op elkaar af. Zij kijken ook naar de lokale zorg- en welzijnsnoden om de kwaliteit van de gezondheidszorg te verbeteren.

**OverKop-huis.** Dit is een ontmoetingsplek voor jongeren tot 25 jaar. Ze kunnen er gratis en vrijblijvend langskomen om aan verschillende activiteiten deel te nemen of om therapeutische hulp te ontvangen.

## VLAAMSE OUDERENRAAD STIMULEERT EN ONDERSTEUNT

Begin 2022 nam de Vlaamse Ouderenraad de ondersteuning en begeleiding over van de regionale uitwisselingsplatformen rond lokaal ouderenbeleid en inspraak van ouderen van de Vlaamse overheid. Het [decreet Lokaal Sociaal Beleid](#) en het [decreet Lokaal Bestuur](#) zetten daarvoor de bakens uit. Specifiek voor ouderen is er het [decreet houdende de stimulering van een inclusief Vlaams ouderenbeleid en de beleidsparticipatie van ouderen](#).

In de Regionale Platformen Ouderenbeleids-participatie (RPO) komen afgevaardigden van verschillende lokale ouderenraden, ouderenverenigingen, seniorenconsulenten en schepenen uit verschillende Vlaamse gemeenten samen. De RPO's uit verschillende regio's komen bovendien samen in een Interregionale Stuurgroep (ISO). In beide platformen wisselen de afgevaardigden informatie, ervaringen en signalen uit over de inspraak van ouderen in het lokale beleid.

De Vlaamse Ouderenraad werkt bovendien nauw samen met de Vlaamse Vereniging voor Steden en Gemeenten (VVSG). Kom [hier](#) meer te weten over de



**Vlaamse  
OuderenRaad**

werking van RPO's en ISO's. De Dilbeekse seniorenraad participeert heel actief aan de werking van het RPO Pajottenland en van de ISO Vlaams Brabant. (BM)

---

## IN DE DOCUMENTAIREFILM 'REBELS' STAAN OUDEREN IN DE SPOTLIGHT

**Oude mensen willen vooral lekker rusten. Het liefst zitten ze in hun luie stoel voor tv met een dekentje over hun knieën. Dagelijkse beslommeringen geven ze zoveel mogelijk uit handen en een uitgesproken mening hebben ze al lang niet meer. Maar is dat wel zo? Natuurlijk niet!**



In werkelijkheid ergeren de meeste 75-plussers zich te pletter aan de manier waarop hun generatie wordt voorgesteld, behandeld en genegeerd. 'Genoeg', zeggen de rebellen op leeftijd in REBELS. 'Wij pikken dit niet langer.' Elk op hun eigen manier verzetten ze zich tegen betutteling, doen ze er alles aan om gehoord te worden en vertikken ze het om oud te worden. Zo blijft Nadia koppig solliciteren, gaat Monika vol vuur betogen en bestookt Erik het stadsbestuur met klachtenbrieven.

REBELS is een documentairefilm van Ann Peuteman en Brecht Vanhoenacker voor Victoria Deluxe, gemaakt in samenwerking met Knack en OKRA Trefpunt 55+. Het gelijknamige boek 'Rebels' werd geschreven door Ann Peuteman en wordt uitgegeven door Uitgeverij Vrijdag. De film wordt momenteel vertoond in Gent en in Antwerpen.

# COMPUTERCURSUSSEN VOOR SENIOREN



De computerlessen voor senioren, georganiseerd door de seniorenraad in samenwerking met Kisp-Ternat, zijn zeer gegeerd door de senioren uit Dilbeek en omgeving. Dit succes is zonder twijfel te danken aan de kwaliteit, op maat en ritme van senioren, geboden door enthousiaste en professionele lesgevers.

De computerklas bevindt zich in lokaal 004 van cultuurcentrum Westrand. Het tweede semester van het schooljaar 2022-2023 start op 31 januari 2023.

## PROGRAMMA 2022-2023 SEMESTER 2 (31/01/2023 - JUNI 2023 )

<b>Doe meer met je Windowscomputer op Internet</b>	Di	9u00-11u45	31/01/2023	13/06/2023	€105
<b>Aan de slag met je Windowscomputer Voor beginners</b>	Di	12u45-15u30	31/01/2023	13/06/2023	€105
<b>Kennismaken met Office online</b>	Do	9u00-11u45	02/02/2023	15/06/2023	€105
<b>PC - Vind je weg in onlinediensten 2.0 (is een vervolg)</b>	Do	12u45-15u30	02/02/2023	15/06/2023	€105
<b>PC - Vind je weg in onlinediensten 3.0 (is een vervolg op 2.0)</b>	Vr	9u00-11u45	03/02/2023	16/06/2023	€105

We plannen ook onderstaande korte workshops:

<b>EHBO PC Vervolg (3 lessen)</b>	Vr	13u-15u30	3/02/2023	17/02/2023	€45
<b>Digitale fotografie (Basis) (5 lessen)</b>	Vr	13u-15u30	28/04/2023	02/06/2023	€75
Interesse in onderstaande Workshops? Laat het ons weten op e-mail: <a href="mailto:seniorenraad@dilbeek.be">seniorenraad@dilbeek.be</a>					
<b>Creatief met PowerPoint (4 lessen)</b>	Vr	13u-15u30			€60
<b>EHBO PC Start (7 lessen)</b>	Vr	13u-15u30			€105
<b>Windows binnenste buiten (4 lessen)</b>	Vr	13u-15u30			€60
<b>Excel, rekenblad en databank voor adressen (5 lessen)</b>	Vr	13u-15u30			€75

Het lesgeld kan betaald worden op rekening BE44 0682 0996 8045 van Seniorenraad Dilbeek met vermelding van je naam en de cursus die je wenst te volgen.



Na je storting kun je contact opnemen met Kisp-Ternat (tel 02 582 86 29) op maandag, dinsdag en donderdag van 18u tot 21u of op woensdag van 14u tot 17u. Kisp is gesloten van 25/12/2022 tot en met 8/01/2023.

## BESCHRIJVING CURSUSSEN EN WORKSHOPS

De vorige cursus kende zo'n succes dat we opnieuw een starterscursus aanbieden.

We helpen je vanaf de eerste stap. Onze lesgevers gebruiken een eenvoudige, duidelijke taal en je krijgt volop de gelegenheid om vragen te stellen. In deze cursus voor beginners bouwen we stap voor stap én op een rustig tempo je vertrouwen op. Zo geraak je helemaal mee met de mensen rondom jou.

**AAN DE SLAG MET JE WINDOWSCOMPUTER** - Dinsdagnamiddag

In deze cursus leer je werken met het toetsenbord en de muis en leer je documenten opslaan in mapjes en bestanden. Je maakt kennis met het internet, je leert er surfen, informatie downloaden en websites openen en gebruiken. Uiteraard leer je ook e-mails opstellen en versturen.

**Besturingssysteem: Windows 10.** Er is voor elke cursist een computer in het klaslokaal.

*Helaas heeft niet iedereen een computer thuis. Maar daarvoor zijn er oplossingen. Bijvoorbeeld in de bibliotheek staan er computers ter beschikking van iedereen. Tijdens de cursus krijg je hierover de nodige informatie.*

**DOE MEER MET JE WINDOWSCOMPUTER OP INTERNET** - Dinsdagvoormiddag

Verfijn je computerkennis en ontdek alle mogelijkheden die Windows en internet te bieden hebben. Je ontdekt hoe je aan mappenbeheer doet, hoe je e-mails verstuurt en hoe je veilig surft op het wereldwijde web. Geschikt voor wie de basishandelingen van een computer beheerst (muishandelingen, werken met vensters en kennis van het toetsenbord).

**KENNISMAKEN MET OFFICE ONLINE** – Donderdagvoormiddag

Heb je een Windowsaccount? Wist je dat je dan ook automatisch toegang hebt tot de onlineversie van Word, Excel en PowerPoint? Deze cursus zet je op weg.

Geschikt voor wie de verkenner van Windows beheerst, kan werken met een computer, mappen kan aanmaken en vlot bestanden kan openen en wie kan aantonen dat hij/zij de kennis en de basisvaardigheden beheerst.

**VIND JE WEG IN ONLINE DIENSTEN 2.0** –

Donderdagnamiddag

Vervolg van Vind je weg in onlinediensten met stuk voor stuk de diensten die het leven zoveel makkelijker maken, tenminste als je ze op een veilige manier gebruikt. In deze cursus maken we verder kennis met deze diensten en het concept privacy en beveiliging.

**VIND JE WEG IN ONLINEDIENSTEN 3.0** - Vrij-

dagvoormiddag

Vervolg van Vind je weg in onlinediensten 2.0, met ook hier de diensten die het leven zoveel makkelijker maken, tenminste als je ze op een veilige manier gebruikt. Deze cursus laat je kennismaken met de nieuwste onlinediensten.

**EHBO PC VERVOLG** (3 lessen) - Vrijdagnamiddag



In deze vervolgcursus breiden we onze pc-kennis uit met nieuwigheden uit de informaticawereld en uit de jongste updates van Windows. Geschikt voor wie een degelijke kennis heeft van Windows en de cursus EHBO PC Basis heeft gevolgd.

### **DIGITALE FOTOGRAFIE BASIS** (5 lessen) Vrijdagnamiddag

Je leert hoe je foto's beheert op de harde schijf van je pc en hoe je die kunt verfraaien, niet met professionele software maar met de mogelijkheden die je in alle Windows-pc's kunt vinden. Vervolgens maken we kennis met het gratis programma PhotoFiltre, een perfecte opstap naar professionele fotobewerking.

## DIGI-TAAL: ENKELE TIPS EN TRUCS

### Liggende streepjes

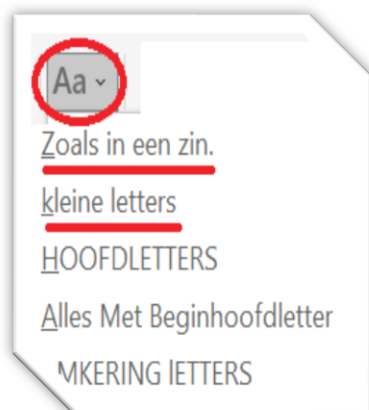
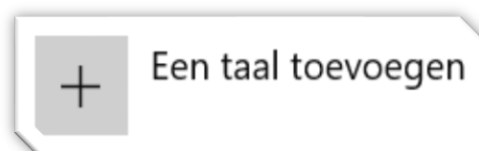
In onze taal is er een verschil tussen het korte en het lange liggende streepje. Het korte liggende streepje gebruiken we o.a. als koppel-, afbreek- of weglatingsteken. We vinden het op het toetsenbord samen met het onderlijningsteken (underscore). Het lange liggende streepje of gedachtestreepje komt minder vaak voor en je vindt het niet op het toetsenbord.

Om dat lange liggende streepje tevoorschijn te toveren combineer je de ctrl-toets samen met het minteken op het cijferklavier (rechtsboven). Andere mogelijkheid: hou de alt-toets ingedrukt en vorm dan de cijfercombinatie 0151 op het numerieke toetsenbord. Als je de alt-toets loslaat, verschijnt het gevraagde streepje.

### Probleem met toetsenbord

Verschijnt er op je scherm een ander teken dan wat je hebt ingetypt? Wellicht gebruik je dan een foute toetsenbordindeling. Om dat na te gaan houd je de Windowstoets ingedrukt samen met de spatiebalk. Je krijgt dan (hopelijk) nevenstaand beeld te zien met bovenaan (in kleur) "Nederlands België" en "Toetsenbord Belgisch (punt)". Normaal gezien moet "Nederlands België" en BEP overeenkomen met je toetsen. Is dat niet het geval, ga dan naar de instellingen van Windows: **Instellingen** (druk op de Windowstoets samen met de toets i) → **Tijd en Taal** → **Taal** → Klik op het plusteken bij **Een taal toevoegen**. Je kunt de huidige toetsenbordindeling bekijken door de Windowstoets in te drukken samen met de CTRL-toets en de letter O

NLD	Nederlands (België)
BEP	Toetsenbord Belgisch (punt)
NLD	Nederlands (België)
BEFR	Toetsenbord Frans (België)



### Kleine letters worden hoofdletters ... OF OMGEKEERD

Het overkomt je wel eens dat je in het programma Word in hoofdletters typt hoewel het kleine letters moeten zijn. Je moet dan niet opnieuw beginnen. Selecteer de tekst en klik in het **tabblad Start** van het Lint op het pijltje naast **Aa**. Kies dan voor "kleine letters" of beter nog voor "Zoals in een zin.". Met die laatste optie wordt de beginhoofdletter van een zin of de hoofdletter na een punt behouden.

Uiteraard biedt Aa ook de mogelijkheid om kleine letters om te zetten in hoofdletters.

## Plus/minus

Wanneer je in een tekst het plusminusteken typt, dan heb je hiervoor 3 karakters nodig, namelijk +/- . Het is wellicht handiger om  $\pm$  te gebruiken. Dat teken verkrijg je door de alt-toets ingedrukt te houden terwijl je op het numerieke toetsenbord het getal 241 vormt. Als je de alt-toets loslaat verschijnt  $\pm$ . Beschik je niet over een numeriek toetsenbord? In Word klik je dan op in het tabblad **Invoegen** helemaal rechts op **Symbolen** en onder **Symbool** vind je dan  $\pm$  naast andere nuttige symbolen die wellicht in andere toepassingen van pas kunnen komen. (BM)



---

## KORT EN BONDIG

- Het blijft opletten geblazen voor **bedriegers op het internet**. De overheid zet artificiële intelligentie in om online bedriegers op te sporen. Het aantal meldingen over phishing en internetfraude explodeert. De inspectiediensten krijgen voortaan de hulp van software die zelfstandig websites afschuimt en bedrog kan signaleren.
- De Vlaamse Ouderenraad werkt momenteel aan niet minder dan drie **adviezen voor de Vlaamse overheid**. De adviezen 'Kleinschalige samenwooninitiatieven voor ouderen met beperkte zorgnoden' en 'Energiearmoede bij ouderen' zitten in de laatste rechte lijn. Ze zullen wellicht tegen het einde van dit jaar worden goedgekeurd. Daarnaast staat het **memorandum** voor de Vlaamse, Federale en Europese verkiezingen op de agenda
- Indien je bereid bent om als **vrijwilliger** mee te helpen bij activiteiten van de Seniorenraad, laat het dan weten aan één van volgende bestuursleden: [claikens.jules@telenet.be](mailto:claikens.jules@telenet.be) [julienegoovaerts@hotmail.com](mailto:julienegoovaerts@hotmail.com) [albert.knaepen@skynet.be](mailto:albert.knaepen@skynet.be) [bertma@telenet.be](mailto:bertma@telenet.be) [marc.houthoofd@telenet.be](mailto:marc.houthoofd@telenet.be) [ki.wi@skynet.be](mailto:ki.wi@skynet.be) [martientje.plas@gmail.com](mailto:martientje.plas@gmail.com) [soumillionrudi@hotmail.com](mailto:soumillionrudi@hotmail.com) [josrolies@gmail.com](mailto:josrolies@gmail.com) [margaretha.de.dobbeleer@gmail.com](mailto:margaretha.de.dobbeleer@gmail.com)
- Ken jij iemand die graag onze **nieuwsbrief** ontvangt? Geef dan zijn/haar mailadres door op één van bovenstaande mailadressen.
- We herinneren er nog eens aan dat de **website van de seniorenraad** een nieuw adres kreeg. Alle informatie over de seniorenraad en de werking ervan vind je voortaan op [www.seniorenraaddilbeek.be](http://www.seniorenraaddilbeek.be).