



NIEUWSBRIEF SENIORENNET DILBEEK

Nr. 53 – 30 november 2024



Jij doet *groeien*
Bedankt vrijwilliger!
Internationale Dag van het Vrijwilligerswerk 2024



Internationale Dag van het Vrijwilligerswerk 2024 - #JijDoetGroeien



Volgende week is het zover: de Internationale Dag van het Vrijwilligerswerk 2024, dit jaar met het thema "Jij doet groeien"! 🌱

Op 5 december vieren we het vrijwilligerswerk en zetten we alle vrijwillige helden in de bloemetjes. 🌸

ER IS EEN STERKER KADER NODIG ROND OUDERENBELEIDSPARTICIPATIE

Volgens de Vlaamse Ouderenraad kunnen ouderen nog te weinig echt participeren aan het beleid. Alle beleidsmakers, van de Dorpsstraat tot de Wetstraat, zouden een klimaat moeten scheppen waarin oudere burgers de kans krijgen om bij het beleid betrokken te zijn. Dit is de kernboodschap van het geactualiseerde advies van de Vlaamse Ouderenraad over ouderenbeleidsparticipatie. Ten behoeve van de vernieuwde meerderheid in de Dilbeekse gemeenteraad die begin december aantreedt, overlopen we de belangrijkste speerpunten van dit advies. Dat is nuttig want in Dilbeek is er nog steeds geen participatiereglement hoewel dit verplicht is volgens het Decreet Lokaal Bestuur van 6 juli 2018.

1. Ouderen betrekken bij het lokale beleid.

Betrokken worden wil zeggen: mee bepalen en mee uitvoeren. De Vlaamse overheid moet volgens de Vlaamse Ouderenraad het lokale bestuur meer ondersteunen in zijn inspanningen om ouderen actief te betrekken bij het lokale ouderenbeleid.

2. Meer aandacht voor ouderen in al hun diversiteit.

Het gaat dan om ouderen die digitaal minder vaardig zijn, of minder mobiel zijn, of door een laag inkomen minder mogelijkheden hebben.

3. Veranker de ouderenraad als cruciale schakel.

Hiervoor is het nodig dat de Vlaamse overheid de inrichting en de taken van de lokale ouderenraad decretaal vastlegt.

4. Maak een transparant participatiereglement.

De Vlaamse overheid moet monitoren of het decreet lokaal bestuur overal correct wordt toegepast

en of er een participatiereglement werd opgesteld waarbij alle burgers werden betrokken. Bij een alomvattend participatiebeleid moeten ouderenraden en ouderenverenigingen als volwaardige partners worden betrokken.

5. Vertegenwoordiging op bovenlokaal niveau.

Het gaat om bovenlokale overleg- en samenwerkingsstructuren met impact op beleidskeuzes die ouderen aanbelangen. Ouderen moeten bijvoorbeeld mee aan tafel zitten bij vergaderingen van de vervoerregioraden. In het Pajottenland is dat al het geval bij de zorgraad van de eerstelijnszone. Tegelijk onderstreept de Vlaamse Ouderenraad het belang van de Regionale Platformen Ouderenbeleidsparticipatie (RPO). Intercommunales en politiezones moeten worden gestimuleerd om zich tot deze platformen te wenden bij adviesvragen met betrekking tot ouderen. (bm)

TER INFO: HET DECREET LOKAAL BESTUUR

We hadden het erover in het vorige artikel. Het Decreet Lokaal Bestuur (DLB) werd goedgekeurd op 6 juli 2018 door het Vlaams Parlement en trad in werking op 1 januari 2019.

Het DLB bracht een grondige hervorming in de organisatie van het lokale bestuur in Vlaanderen. Het voegde de regelgeving voor gemeenten en provincies samen en bepaalde onder andere regels voor burgerparticipatie, samenwerking tussen verschillende bestuursniveaus en de werking van de gemeenteraad en het schepencollege. Hierdoor werd ook het participatiereglement verplicht gesteld voor alle Vlaamse steden en gemeenten. Het decreet heeft als doel om de betrokkenheid van burgers te vergroten, de efficiëntie van het bestuur te verbeteren en de democratische processen binnen het lokale bestuur transparanter te maken. (bm)



VOLDOENDE SPIERKRACHT IS BELANGRIJK VOOR DE AUTONOMIE VAN SENIOREN

Wist je dat we vanaf ons 30^e levensjaar elk jaar 1 tot 1,5% van onze spierkracht verliezen als we niets ondernemen? Dat lijkt misschien niet veel, maar dan kom je op je 60^e wel tot een verlies van 30 tot 45%. Dit leeftijdsgebonden verlies aan spierkracht wordt ook bevestigd in de screenings die Autonomycs uitvoerde bij Dilbekenaren tijdens de beweegmarkt en in het Autonomycs Health House in Dilbeek.

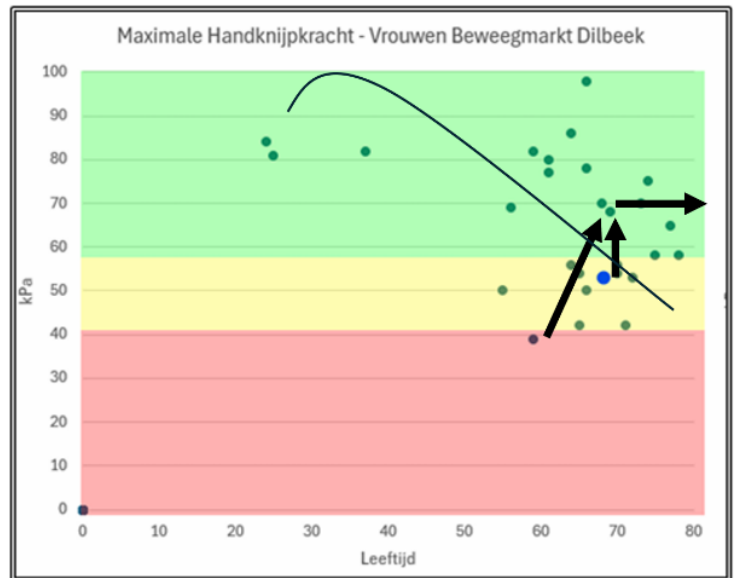
In de bijgevoegde grafiek staat elk puntje voor een op algemene spierkracht geteste senior.

- Senioren in de groene zone hebben voldoende spierkracht en zijn functioneel nog helemaal fit.
- Senioren in het geel vertonen reeds functieverlies.
- Senioren in de rode zone kampen met gebrekkigheden en verlies van autonomie en lopen een verhoogd risico op vallen en andere ongemakken.

EEN GEZONDE DOSIS SPIERKRACHT

Een gezonde dosis spierkracht is de sleutel tot zo lang mogelijk zelfstandig blijven, en te kunnen blijven doen wat je graag doet. Ook in het voorkomen van ziekten zoals dementie, sarcopenie en diabetes speelt spierkracht een belangrijke rol. Onze spieren produceren immers bij intensief gebruik allerlei stoffen en hormonen die een gunstig effect hebben op onze algemene gezondheid.

Wandelen, fietsen, zwemmen of licht huishoudelijk werk zijn erg belangrijk voor het onderhouden van een goede conditie maar volstaan meestal niet om het leeftijdsgebonden krachtverlies te behouden of terug te winnen. We worden gemiddeld ook steeds ouder, waardoor sterk ouder worden een grotere uitdaging wordt. Daarom is gerichte krachttraining nodig om een gezonde dosis spierkracht te behouden of terug te winnen. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat alle senioren baat hebben bij krachttraining. Op een enkele uitzondering na komen alle senioren – ongeacht hun leeftijd – in aanmerking voor krachttraining. Wel is het zo dat de meeste senioren gebaat zijn met professionele begeleiding om krachttraining efficiënt te doen verlopen.



STAPPENPLAN

Autonomycs onderscheidt zich van andere aanbieders van krachttraining door de combinatie van gerenommeerde toestellen, een onderbouwd programma en professionele begeleiding door kinesisten en een arts. Wij werken waar nodig nauw samen met de huisartsen en kinesisten van onze cliënten. We ontwerpen daarbij een trainingsprogramma dat tegelijk op maat en medisch onderbouwd is. Dat verloopt in verschillende stappen.

Stap 1: De Medische Screening

We beginnen met een analyse van je medische voorgeschiedenis en eventuele risicofactoren, zodat jij doeltreffend én veilig aan de slag kunt. Aan de hand van professionele tests en nulmetingen op de toestellen bepalen we jouw huidige niveau.

Stap 2: Het Persoonlijke Programma

Daarna stellen we een programma op maat samen. De nulmetingen uit de eerste fase zorgen ervoor dat je je vooruitgang precies kunt opvolgen. Via je persoonlijke trainingsdashboard kun je dat trouwens van overal.

Stap 3: De Begeleide Groepsessies

Nu is het aan jou! Twee keer per week kom je naar de begeleide groepsessies van maximaal tien personen. Via een doorschuifstelsel werk je de 10 oefeningen van de Miloncirkel af, onder de professionele begeleiding van onze kinesitherapeut. De slimme toestellen passen zich automatisch aan jouw profiel en houden je prestaties bij, zodat jij die later kunt raadplegen in je dashboard.

AAN DE SLAG

- *Wil je graag weten waar je staat?* Raadpleeg de website van Autonomycs en boek je gratis algemene spierkrachttest. www.autonomycs.eu.
- *Op zoek naar krachttraining?* Boek je medische intake op de website en weldra sluit je aan bij groepsessies op jouw maat. www.autonomycs.eu.
- *In groep komen trainen?* Dat kan en is erg motiverend. Stel je groep samen en wij zorgen dat je samen kunt trainen. Contacteer ons op info@autonomycs.eu.
- *Samen met je vereniging?* Ons team staat paraat om je vereniging te informeren over het belang van spierkracht bij senioren. Desgewenst zetten wij een screening op van de algemene spierkracht van jullie leden. Contacteer ons op info@autonomycs.eu.

Autonomycs Health House is gelegen aan het park van Dilbeek, Sint-Alenalaan 3, 1700 Dilbeek.

(Dr. Patrick Itterbeek)

RUSTTHUIS VZW ZORGT VOOR INWONENDE ZORGASSISTENTIE VOOR SENIOREN

Tijdens de jongste ledenvergadering van Seniorenet Dilbeek was Jan De Knibber van RustThuis vzw te gast om uitleg te komen geven over de werking van de vzw RustThuis. De vzw is voorlopig gevestigd in het Koetshuis, de Heetveldelaan 10 in Dilbeek.

Rustthuis vzw tracht senioren zo lang mogelijk van hun vertrouwde thuisomgeving te laten genieten met behulp van een inwonende zorgassistent. Deze helpen de senioren met persoonlijke hygiëne, verzorging, het bereiden van maal-tijden en huishoudelijke taken maar bieden ook gezelschap en geborgenheid.

De vzw zoekt naar de ideale zorgassistent in samenwerking met de familie om ervoor te zorgen dat hun ouder(s) of grootouder(s) kunnen blijven genieten van hun vertrouwde omgeving. Na de zoektocht ontfermt de vzw zich over alle administratieve taken en houdt een geregelde opvolging. Meer informatie vind je [HIER](#). (bm)



DIGI-TAAL: TIPS

ADBLOCKER TEGEN VERVELENDE ADVERTENTIES

Advertenties in je browser (Google, Microsoft Edge, ...) kunnen enorm enerverend zijn. Ze kunnen ook heel veel energie opslorpen en op die manier de batterij van je laptop erg belasten. De oplossing is de installatie van een adblocker. Een degelijke gratis adblocker is uBlockOrigin. Om die te downloaden ga je naar <https://ublockorigin.com>.



HELP, MIJN GEGEVENS ZIJN GELEKT!

Indien je dikwijls frauduleuze berichten ontvangt of ongewenste telefoontjes, dan kan dat een teken zijn dat jouw gegevens (mailadres, telefoonnummer, enz.) op een lijst zijn terechtgekomen van gestolen gegevens. Dergelijke lijsten zijn het gevolg van zogenaamde datalekken die zich de jongste jaren geregeld hebben voorgedaan

en waardoor miljoenen persoonlijke gegevens te grabbel worden gegooid. Om na te gaan of jouw gegevens op dergelijke lijsten staan, ga

Good news — no pwnage found!

No breached accounts and no pastes (subscribe to search sensitive breaches)

dan naar www.haveibeenpwned.com en vul je mailadres in. Hopelijk krijg je dan nevenstaand bericht te zien. Als dat niet het geval is, wijzig dan meteen het wachtwoord van je mailadres. Beter nog: stap dan over naar een veilige tweestapsverificatie.

ICOONTJE VAN TAAKBALK NAAR BUREAUBLAD

Het gebeurt wel eens dat de taakbalk van je Windows-pc vol zit en dat je een icoontje wilt verhuizen naar het bureaublad. Bij vorige versies kon dat door het icoontje gewoonweg te verslepen. Dat kan nu niet meer, tenzij met een trucje. Dat trucje werkt echter alleen voor de klassieke programma's.

Je houdt de shift-toets ingedrukt en je klikt tegelijkertijd met de rechtermuisknop op het icoontje in de taakbalk. In het menu dat dan verschijnt, klik je op "Kopiëren naar" en je kiest voor "Bureaublad (snelkoppeling maken)".

TWEEFACTORAUTHENTICATIE (2FA) of TWEESTAPVERIFICATIE

Authenticatie is de techniek waarmee een systeem kan vaststellen wie de gebruiker is. Meestal gebeurt dat door het inloggen met een gebruikersnaam en een wachtwoord.

Inloggen met **tweefactorauthenticatie** (of tweestapsverificatie) is een stuk veiliger. Hiermee verklein je de kans dat hackers toegang krijgen tot je account of je gegevens. Je gebruikt dan 2 verschillende "factoren" om in te loggen: een klassieke toegangssleutel (bijvoorbeeld een wachtwoord) en een tweede sleutel zoals een app die je moet installeren, of een sms-code via jouw gsm, of een apart usb-apparaat, of een biometrische identificatie (vingerafdruk of gezichtsherkenning of irisherkenning). Meestal kun je deze techniek gebruiken zonder dat voor het inloggen telkens die extra sleutel nodig is. Meestal kun je ervoor kiezen dat de 2^e factor alleen nog nodig is wanneer je inlogt vanuit een ander apparaat of vanuit een andere locatie of na een vooraf ingestelde periode (vaak 1 of 2 maanden).

Een voorbeeld: je kunt een 2FA instellen via Google. Open je Google-account en klik op “Beveiliging”. Ga naar “Inloggen bij Google” en selecteer “Verificatie in 2 stappen”. Klik dan op “Aan de slag” en volg de stappen op het scherm. (bm)

KORT EN BONDIG

- Op donderdag 19 december is er vanaf 14.00 uur een **dansnamiddag** in buurtrestaurant Nieuwenbos in Groot-Bijgaarden (Bosstraat 84). Het trio “De Kluivers” speelt er de pannen van het dak met liedjes van vroeger. Deelnemen is gratis en vooraf inschrijven is niet nodig.
- Haast je voor de allerlaatste tickets voor “**Sinterklaas in Winterwonderland**” in het Weststrandtheater op dinsdag 3 en donderdag 5 december, telkens van 14.00 tot 17.00 uur. Tickets kosten 20 euro. Je kunt ze [HIER](#) bestellen.
- Op vrijdagen 6 en 20 december van 8.45 tot 9.45 uur is er in het gemeentelijk zwembad Dilkom (Beeldhouwkunstaan 1, Dilbeek) “**Aquagym 65+**”. Om deel te nemen betaal je de gewone inkomprijs van 3 euro (cash te voorzien). Op voorhand inschrijven is wel nodig via ldc.inkompanie@dilbeek.be of 02 451 43 70.
- De **digidokter** houdt zijn spreekuur in bibliotheek De Wolfspuit in Dilbeek op zaterdag 14 december van 10.00 tot 12.00 uur. Je kunt gratis deelnemen. Op voorhand inschrijven is niet nodig.
- Op maandag 2 december is er een sessie van **Smart Café** in de Dilbeekse bibliotheek. Je bent er welkom met je tablet of smartphone van 10 tot 13 uur. Tijdens deze sessie krijg je onderhoudstips aangeboden. Tickets kun je [HIER](#) bestellen. De kostprijs is 5 euro.
- Een woonzorgcentrum mag geen **schenking of legaat** meer ontvangen van bewoners die er verblijven of verbleven. Dat heeft het Grondwettelijk Hof geoordeeld op 3 oktober 2024. Dat arrest kan gevolgen hebben voor lokale besturen en hun zorgvoorzieningen. Het Hof wil op die manier kwetsbare bewoners beter beschermen tegen potentieel misbruik van hun vermogens.
- Hou je van **wiezen** maar zoek je kompanen om mee te spelen? Sluit dan aan bij de wiezenclub van Breugheldal op woensdag 11 december van 14.00 tot 16.00 uur. Deelnemen is gratis en vooraf inschrijven is niet nodig.
- Ken jij iemand die graag onze **nieuwsbrief** ontvangt? Geef dan zijn/haar mailadres door op seniorennetdilbeek@telenet.be. Op datzelfde mailadres kun je aangeven dat je lid wilt worden van Seniorennet Dilbeek vzw door jouw naam, adres, telefoonnummer en mailadres mee te delen.

In de seniorenuids 2024-2027 moet op pagina 7 een correctie worden aangebracht.
Onder 1.1.1 KENNISBEURS-PAJOTTENLAND:
Contact: Mia Meersman
mia.meersman@skynet.be
Tel. 0486 35 83 80

Kerstmarkt in Bruegheldal

woensdag 18 december 2024



- Wanneer: woensdag 18 dec
- Waar: site Breugheldal – Inkomhal
- Uur: 15u-18u

GRATIS INKOM
PARKING DILBEEK CENTRUM

KERSTMARKT DILBEEK 2024

13 DEC 14 DEC 15 DEC

Maria Assumpta

Woon- en zorghuis
Assistentiewoningen
Dilbeek

VRIJDAG 13 DECEMBER 2024
VAN 14U TOT 17U

ZATERDAG 14 DECEMBER 2024
VAN 11U TOT 17U OP -1

Kerstmarkt

Met artisanale lekkernijen en een stand van onze eigen breiclub in de fitnesszaal.

Ook warme hapjes en tapjes op het terras aan de cafetaria

@Quietas

13 DEC | 15u-20u

BINNEN:

HOTDOGS EN WAFELS -
KERSTKRAAMPJES -
FOTOSHOOT MET DE KERSTMAN

BUITEN:

APRES-SKIBAR
GLUHWEIN EN JENEVER
VUURKORF



WZC Quietas,
Bezenberg 10, 1700 Dilbeek

Orelia Dilhome

Nobyembre 14 sa 4:30 PM · 🌐

📅 Save the date! Op zaterdag 14 december '24 maken we er een gezellige namiddag van. Kom mee genieten van verwarmende Glühwein, verse chocolademelk, appelstrudel en leuke kraampjes met verkoop van gespecialiseerde seniorenkledij en Dilhomemade knutselwerkjes. Tot dan! 🎄🍷

#kerstmarkt #savethedate #dilhome #orelia #eenwarmethuis

GEZELLIGE
KERSTMARKT

Zaterdag 14/12/2024
van 14u tot 18u