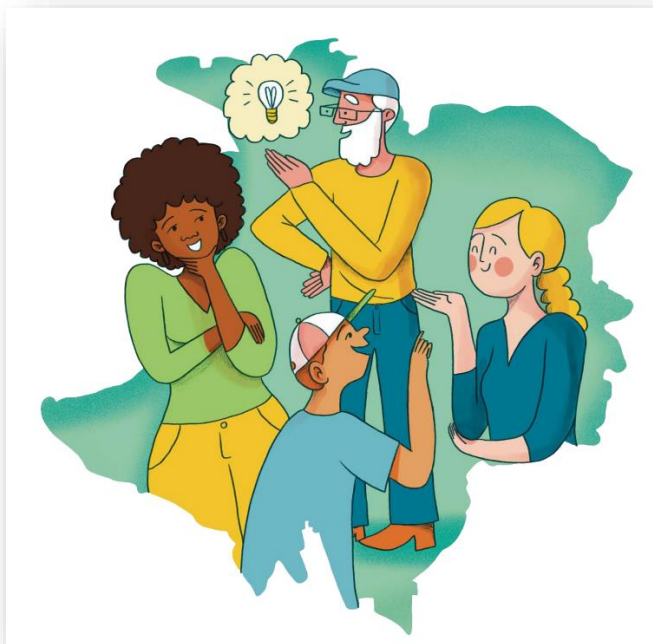




# NIEUWSBRIEF SENIORENNET DILBEEK

Nr. 49 – 30 augustus 2024

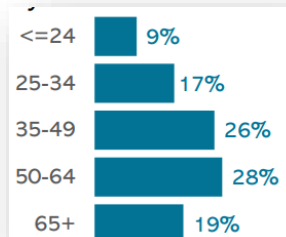


## BURGERBEVRAGING: VOORBEREIDING OP MEERJARENPLAN 2026 - 2031

De nieuwe bewindsploeg die op 1 december 2024 aantreedt na de gemeenteraadsverkiezingen van 13 oktober zal het meerjarenplan 2026-2031 moeten voorbereiden en zal daarbij rekening moeten houden met de resultaten van de burgerbevraging die tijdens de maanden maart, april en mei 2024 werd georganiseerd. Alle doelstellingen en acties, en de budgetten die eraan gekoppeld zijn, moeten worden geformuleerd.

In de vorige nieuwsbrief beloofden we een overzicht te geven van die resultaten.

De bevraging gebeurde online en op papier en er namen in totaal 2.181 Dilbekenaren aan deel, een representatief staal zowel naar geslacht als naar leeftijd. Bijna de helft van de respondenten was ouder dan 50 en 19% was ouder dan 65 (zie grafiek hier-naast). Wij gingen vooral op zoek naar de resultaten die de Dilbeekse senioren aanbelangen. Ziehier een beknopt overzicht.



### ALGEMEEN

Eerst enkele algemeenheden: 8 op de 10 inwoners (79%) vindt het aangenaam wonen in Dilbeek. Iets meer dan de helft van de inwoners heeft thema's als veiligheid, preventie en mobiliteit aangeduid als prioritair. Over de uitdagingen waarmee de komende jaren vooral rekening moet worden gehouden in het beleid zijn de meningen uiteenlopend. Economische onzekerheid en stijgende prijzen (30%), bevolkingstoename (29%) en klimaatverandering (28%) vormen de top drie, maar diversiteit in de samenleving (27%), vereenzaming (25%), mentale gezondheid (25%) en vergrijzing (24%) liggen niet ver achterop. **Wat de prioriteiten voor senioren betreft, komen volgende thema's naar voor: ondersteuning om zelfstandig thuis te kunnen blijven wonen (52%), gepast vervoer om zich makkelijk door de gemeente te kunnen verplaatsen (38%) en voldoende capaciteit in de residentiële zorg (33%).**

## BELEIDSDOMEINEN

Binnen het beleidsdomein vrije tijd en sociaal leven vindt men vooral een gevarieerd aanbod aan activiteiten en evenementen (53%), voor iedereen toegankelijk vrijetijdsaanbod (37%) en voldoende ontmoetingsplaatsen (36%) belangrijk. Wat de actieve vervoermiddelen betreft, denkt Dilbeek vooral aan vlotte en veilige verbindingen voor fietsers en voetgangers (71%) en handhaving van veilig gedrag door alle weggebruikers (53%).

De top drie van woningtypes waarop men in Dilbeek moet inzetten bestaat uit eengezinswoningen in een wijk (48%), aangepaste woningen voor ouderen (46%) en eengezinswoningen binnen dorpskernen (42%). Om fijn en comfortabel te wonen in de eigen wijk, moet Dilbeek vooral inzetten op veiligheid(sgevoel) (51%), netheid (48%) en rust en weinig lawaai (44%).

## DOELGROEPEN

Voor senioren gaven we reeds de 3 voornaamste prioriteiten aan in de paragraaf 'Algemeen'. Voorts heeft ruim zeven op de tien (73%) inwoners een mening over hoe men moet inzetten voor mensen met een fysieke of mentale beperking. De top drie bestaat uit gepast inrichten van de openbare ruimte (46%), aangepast vervoer om zich makkelijk door de gemeente te kunnen verplaatsen (38%) en voldoende activiteiten op maat van iedereen, ongeacht beperkingen (29%).

## MOCHT JE ZELF BURGEMEESTER ZIJN....

De figuur hiernaast geeft een overzicht van de meest vermelde termen in de antwoorden op de open vraag naar de zaken die men zelf als burgemeester prioriteit zou willen geven.

Ten slotte vind je [HIER](#) een overzicht van alle resultaten van de burgerbevraging. (bm)



## HET AANTAL OUDEREN STIJGT TUSSEN 2023 EN 2033 MET 22%

*Uit de Nieuwsbrief van de Vlaamse Seniorenraad van 5 juli 2024*

**Uit de bevolkingsvooruitzichten van Statistiek Vlaanderen blijkt dat tussen 2023 en 2033 het aantal ouderen toeneemt met 22%. Bovendien neemt het verschil in aantal mannen en vrouwen bij 67-plussers af. We geven je de belangrijkste cijfers mee.**

Statistiek Vlaanderen voorziet tussen 2023 en 2033 een stijging van 22% voor het aantal 67-plussers. Dat is een iets sterkere groei dan de groei die we zagen tussen 2013 en 2023 (+20%). In 2033 zal het Vlaamse Gewest op die manier naar schatting bijna 1,55 miljoen inwoners tellen van 67 jaar of ouder. Dat zijn er ongeveer 284.000 meer dan in 2023.

Wat het aantal 85-plussers betreft: naar schatting zullen dat er in 2033 ongeveer 269.000 zijn. Dat is 22% meer dan in 2023. Die groei is minder sterk dan de groei tussen 2013 en 2023 (+40%).



### Aantal oudere mannen stijgt

Begin 2023 woonden er in het Vlaamse Gewest bijna 569.000 mannen en 695.000 vrouwen van 67 jaar en ouder. Zowel het aantal mannen als het aantal vrouwen van 67 jaar en ouder zal naar verwachting verder toenemen, maar er is een duidelijk verschil in groei. De verwachte groei tussen 2023 en 2033 bedraagt bij mannen +27% en bij vrouwen +19%. Tussen 2013 en 2023 was de groei respectievelijk +25% en +16%. Het verschil in aantal mannen en vrouwen van 67 jaar en ouder wordt dus kleiner.

### Verschillen tussen Vlaamse gemeenten

Zo goed als alle Vlaamse gemeenten zullen tussen 2023 en 2033 een stijging kennen van het aantal 67-plussers, gaande van +3% tot +47%. Enkel in Tervuren groeit het aantal 67-plussers niet (-2%). De sterkste toename situeert zich voornamelijk in gemeenten in Noord-Limburg en de Antwerpse Kempen. De meeste gemeenten met een beperkte groei liggen in de provincie West-Vlaanderen.

*Toevoeging van de redactie: voor Dilbeek wordt de aangroei geschat op 15,1%.*

---

## SCHRIJF JE IN VOOR HET VERKIEZINGSDEBAT

Seniorennet Dilbeek organiseert een verkiezingsdebat speciaal voor senioren op maandag 23 september 2024 van 14.00 tot 16.00 uur in de gemeenschapslokalen van Sint-Gertrudis-Pede, Lostraat 87. Het debat wordt afgesloten met een drankje en een hapje; daarom ontvangen wij graag jouw inschrijving op ons mailadres [seniorennetdilbeek@telenet.be](mailto:seniorennetdilbeek@telenet.be). Antwoord gewoon met "Ik kom" en klik op "Verzenden".

De Dilbeekse senioren krijgen de kans om hun vragen af te vuren op de afgevaardigden van alle lijsten die aan de gemeenteraadsverkiezingen deelnemen. Als basis voor het debat geldt het memorandum dat einde vorig jaar door de toenmalige seniorenraad aan alle politieke fracties van de gemeenteraad werd bezorgd. De Dilbeekse senioren kunnen ook hun vragen en bekommernissen op voorhand meedelen op hetzelfde mailadres. De tekst van het memorandum kun je terugvinden op de website [www.seniorennetdilbeek.be](http://www.seniorennetdilbeek.be) onder de rubriek 'Adviezen-Beleidsplan-Doelstellingen'. (bm)

---

## DILBEEK EERSTE ZORGVRIENDELIJKE GEMEENTE IN VLAANDEREN

Uit Het Nieuwsblad van 5 juli 2024

Enkele Itterbeekse vrijwilligers slaagden erin om samen met Samana, CM Gezonde Buurten en lokaal dienstencentrum In Kompanie van Dilbeek de eerste "Zorgvriendelijke gemeente" te maken. Het label werd in het leven geroepen door Samana.

De eerste stappen om het label te behalen werden vorig jaar gezet met een project rond eenzaamheid, een thema dat elk van de vrijwilligers na aan het hart ligt. Die gedeelde bezorgdheid was de basis tot het project 'Zorgvriendelijke gemeente' in Itterbeek.

Die vrijwilligers zijn leden van lokale Itterbeekse verenigingen waaronder Ferm, Okra, Femma en KWB maar ook van het inclusief restaurant Krok 'n Ko en enkele enthousiaste buurtbewoners. Ze brachten hun expertise en gedrevenheid samen in vier werksessies. Ook een korte bevraging bij Itterbekenaren rond eenzaamheid leverde heel wat input op voor het team.



Al dat denk- en opzoekwerk vanuit de sessies werd samengebracht tot enkele voorstellen en overhandigd aan de gemeente Dilbeek met de vraag om er verder mee aan de slag te gaan. Daarop nam de gemeente het engagement om hier de nodige verdere stappen in te zetten en dus krijgt Dilbeek als eerste het label "Zorgvriendelijke gemeente".

### Zorgnood

In een zorgvriendelijke gemeente wordt niet alleen rekening gehouden met de leefwereld, noden en verwachtingen van mensen met een chronische ziekte of een zorgnood, mantelzorgers en vrijwilligers, het moet ook zichtbaar zijn in het gemeentelijk zorgbeleid.

"Het thema eenzaamheid raakt onze burgers en daar willen we zeker in de toekomst meer op inzetten", zegt welzijnsschepen Walter Zelderloo. "Dit project is vanuit de burgers gegroeid en dat maakt het des te sterker. De voorstellen en bevindingen uit dit traject geven ons input om tijdens de opmaak van het nieuwe meerjarenplan na te gaan op welke manier we verder kunnen inzetten op het zorgvriendelijk maken van Dilbeek." (TV)

---

## DIKKE MERCI VOOR ONZE VRIJWILLIGERS

Op dinsdag 2 juli hield Seniorennet Dilbeek in kasteel La Motte de jaarlijkse verwendag voor de vrijwilligers van Seniorennet Dilbeek. In zijn verwelcoming onderstreepte Schepen David De Freyne het belang van het vrijwilligerswerk. Zijn toespraak volgt hieronder in een apart artikel.

Voorzitter Bert Maes sprak zijn dank uit voor zijn collega-vrijwilligers van het bestuur maar ook voor al die stille werkers die zorgen voor de website, die ervoor zorgen dat de nieuwsbrief foutloos de wereld wordt ingestuurd, voor al die werkers die bij iedere activiteit, voor en na, op post zijn om voor te bereiden, om op te dienen, om op te ruimen, kortom voor hen die ervoor zorgen dat alle activiteiten succesvol kunnen verlopen. En het goede nieuws is, zo zei de voorzitter met een kwinkslag, dat we al die vrijwilligers opnieuw nodig hebben want het wordt een héél druk werkjaar.



## VRIJWILLIGERS DE BASIS VAN HET GEMEENSCHAPSLEVEN

**“Vrijwilligers zijn DE basis voor het gemeenschapsleven. Een gemeente besturen kun je niet alleen vanuit de politiek, hiervoor heb je sociaal weefsel, verenigingen en vrijwilligers nodig.” Zo begon schepen David De Freyne zijn toespraak op de verwendag voor vrijwilligers, waarvan we hieronder de grote lijnen weergeven.**

Uit alle gesprekken die ik het afgelopen jaar voerde, aldus de schepen, is sociaal contact voor jullie enorm belangrijk. Dilbeek moet er dan ook alles aan doen om dit te ondersteunen. Om dat sociaal contact te behouden is voldoende bereikbaarheid binnen de gemeente een speerpunt. Dan kom je automatisch ook bij kernversterking, huisvesting en gezondheid. Aangepaste woningen voor ouderen in combinatie met vlotte toegankelijkheid van de dorpskernen zijn daarbij cruciaal. De zogenaamde zorgzame buurten starten met infrastructuur en stenen, en bouwen verder met nabije en aangepaste zorg en vrijetijdsaanbod.

### EENZAAMHEID

In een zorgzame buurt kennen mensen elkaar. Niet om de deur plat te lopen, maar gewoon een vriendelijke 'goeie dag' of een oogje in het zeil houden zijn al voldoende om de eenzaamheid wat terug te dringen. Opvallend, uit recent onderzoek is gebleken dat 'eenzaamheid' als een groot aandachtspunt naar voor wordt geschoven niet alleen bij senioren maar ook bij jongeren. Als je die twee groepen kunt samenbrengen in een zorgzame buurt, dan geloof ik in synergie en oplossingen voor de toekomst.

## DIGITALE TREIN

Digitale geletterdheid en aangepaste dienstverlening voor senioren zijn vandaag cruciaal om senioren betrokken te houden. We gaan de digitale trein niet tot stilstand brengen, maar we moeten wel zorgen dat iedereen er op zit. Seniorennet Dilbeek doet hier al heel goed werk samen met KISP om senioren de digitale knepen bij te brengen. Toch moeten we nog extra aandacht besteden aan mensen die vroeger niet de volle onderwijskansen kregen en vaak op jonge leeftijd al aan het werk gingen. Voor hen is die stap nog te groot en ik zie het als een taak van de overheid om hier op een laagdrempelige manier stappen te zetten samen met het volwassenenonderwijs.

## SAMENWERKING

Vrijwilligers zijn dé basis voor het gemeenschapsleven, zo begon ik mijn toespraak. Vandaag heb ik het voorrecht om jullie in naam van Seniorennet Dilbeek en de gemeente Dilbeek te danken voor jullie inzet. Zonder jullie zou een gemeente besturen onmogelijk zijn. Maar verenigingen en vrijwilligers kunnen zich niet ontplooiën zonder een vastberaden en sterk bestuur. Het zal dus een verhaal van 'samenwerking' moeten zijn. Dat is de enige manier om de grote uitdagingen de komende jaren aan te kunnen. Ik hoop dan ook dat we nog lang op jullie kunnen rekenen.



---

## DILBEEK IS FOCUSGEMEENTE VOOR DE GORDEL

**Volgende zondag 1 september wordt het centrum van Dilbeek ondergedompeld in sportief feestgedruis als focusgemeente voor De Gordel. Samen met het provinciaal domein van Huizingen zal Dilbeek het kloppend hart zijn van deze jaarlijkse sportmanifestatie. Er valt die dag heel wat te beleven rond het gemeentehuis en het patattenveld.**

De Gordel is echter geen sportmanifestatie zoals er vele andere zijn, want De Gordel viert nadrukkelijk het groene en het Vlaamse karakter van de rand. De boodschap blijft hetzelfde, maar het programma wordt wel alsmäär gevarieerder. Naast de vertrouwde ingrediënten voor een sportieve en geanimeerde dag, pakt De Gordel dit jaar uit met een paar nieuwigheden. Zo is er een aangepast programma voor mensen met een beperking in Huizingen en doen de zogenaamde Urban Sports hun intrede.

## INSCHRIJVEN

Deelnemen is gratis (behalve voor de Gordel pelotons) maar inschrijven is wel belangrijk en kan ter plaatse of via <https://degordel.be/registraties>. Het voordeel van inschrijven is dat je verzekerd bent en dat je leuke prijzen kunt winnen.



## PROGRAMMA DILBEEK

Vanaf het gemeenteplein vóór kasteel de Viron starten de wandelingen (4, 10 en 15 km), de fietstochten (20, 40 en 60 km), de Gordel klassieker van 100 km, de Gordel pelotons (125 km met 3 snelheden: 24, 27 of 30 km per uur) en de Gordel gravel (62 of 95 km).

Je kunt ook kennismaken met diverse Urban Sports: highline aan kasteel de Viron en skateboarden, panna, bmx en graffiti in de buurt van cultuurcentrum Westrand. (bm)

## JE KUNT NOG INSCHRIJVEN VOOR DE WORKSHOP “ZELF JE PC ONDERHOUDEN MET WINDOWS 11”



De workshop start op vrijdag 4 oktober 2024 om 13.00 uur. In deze workshop ontdek je de basis om je pc te beheren: basisinstellingen Windows 11, software en hardware installeren, back-ups maken, virusscanner installeren en andere mogelijkheden om je computer te beschermen. We bekijken ook hoe je je computer kunt herstellen en hoe je problemen kunt voorkomen. Kortom, veel praktische tips voor het onderhoud van je pc en heel veel weetjes en tips en trucs.

De workshop wordt gegeven op 7 vrijdagen: 4, 11, 25 oktober en 8, 15, 22 en 29 november 2024 telkens van 13.00 tot 15.30 uur. Kostprijs 105 euro.

## CURSUSSEN “HOE TREK IK MIJN PLAN”

Voor het overige wijzen wij nog eens op de start van enkele beginnerscursussen:

- Op maandag 9 september om 9.00 uur start de cursus “Hoe trek ik mijn plan op de computer”. Kostprijs 105 euro.
- Op maandag 9 september om 12.45 uur start de cursus “Hoe trek ik mijn plan met mijn iPhone en iPad”. Kostprijs 130 euro.
- Op dinsdag 10 september om 12.45 uur start de cursus “Hoe trek mijn plan met mijn smartphone of Android- tablet”. Kostprijs 105 euro.

Je kunt inschrijven voor deze cursussen of de workshop door overschrijving van het cursusgeld op rekening BE44 0682 0996 8045 van Seniorenet Dilbeek met vermelding van naam, telefoon en naam van de cursus of workshop. Na de betaling kun je indien nodig contact opnemen met KISP Ternat via tel. 02 582 86 29 op maandag, dinsdag en donderdag van 18.00 tot 21.00 uur of op woensdag van 14.00 tot 17.00 uur. (bm)



# DIGI-TAAL: WEETJES

## DIGIWATTE?

Dankzij het VRT-programma “Digiwatte?” kun je stap voor stap allerhande zaken bijleren over de digitale wereld. Tot vandaag waren er al meer dan 20 afleveringen. Heb je een aflevering gemist die je opnieuw wilt bekijken? Je vindt alle voorbije afleveringen op de website [MEDIAWIJS](#).



## POWERBANK MEE OP REIS?

Een powerbank waarmee je een mobiel apparaat kunt opladen is bijzonder handig wanneer je op reis gaat. Je moet er wel mee opletten als je op een vliegtuig stapt. Een powerbank mag mee op het vliegtuig, maar **niet in de bagage die je incheckt**. Neem de powerbank mee in je handbagage en leg ze bij de veiligheidscontrole in het bakje bij je andere elektronische spullen.

## WINDOWS 10 GAAT GELD KOSTEN

We weten nu dat Windows 10 na 14 oktober 2025 geen updates meer zal ontvangen. Indien je niet kunt of niet wilt overstappen naar Windows 11 en je wilt nadien toch nog de veiligheidsupdates van Microsoft blijven **ontvangen**, dan moet je hiervoor betalen. In 2025 zal dat rond de 56 euro kosten. Vanaf 2026 verdubbelt de prijs ieder jaar tot 224 euro in het derde en laatste jaar. Conclusie: na 14 oktober 2025 kun je best voorzien in een degelijk anti-viruspakket om nog een tijdje aan te modderen en mettertijd toch overstappen naar Windows 11 met een nieuwe machine. (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 anderen werken, worden sterk aangemoedigd hun project in te dienen. Klik [HIER](#) om een project in te dienen.
- De nieuwe regeringen moeten samen werk maken van **aantrekkelijk openbaar vervoer**. Dat zegt de Vlaamse Ouderenraad samen met meer dan twintig organisaties die de krachten bundelen in een open brief.
- 27,8% van de 65-plussers leefde in 2022 in **energiearmoede**, dat blijkt uit de nieuwe Barometer energiearmoede van de Koning Boudewijnstichting.
- De Dilbeekse politie organiseert op donderdag 19 september, van 13.00 tot 15.30 uur, in de welzijns-campus Nieuwenbos een **infosessie over de wegcode**. Je kunt gratis deelnemen maar je moet wel inschrijven via [ldc.inkompanie@dilbeek.be](mailto:ldc.inkompanie@dilbeek.be) of via 02 451 43 70.
- Op donderdag 3 oktober van 13.30 tot 16.30 uur organiseert het lokaal dienstencentrum in Breugheldal (vergaderzaal 1<sup>e</sup> verdieping) een workshop **“EHBO voor senioren”**. Dit gebeurt in samenwerking met Rode Kruis Dilbeek en Pajozorg & Laerdal. Je kunt gratis deelnemen maar je moet wel inschrijven via [ldc.inkompanie@dilbeek.be](mailto:ldc.inkompanie@dilbeek.be) of via 02 451 43 70.



- Ook dit najaar houdt de **digidokter** zijn spreekuur in bibliotheek Wolfspuiten in Dilbeek. De eerstvolgende sessie is op zaterdag 21 september van 10.00 tot 12.00 uur. Je kunt gratis deelnemen. Op voorhand inschrijven is niet nodig.
- Op vrijdagen 13 en 27 september, telkens van 8.45 tot 9.45 uur, kun je weer terecht in het gemeentelijk zwembad in de Beeldhouwkunstlaan in Dilbeek voor sessies **Aquagym voor 65-plussers**. Inschrijven kan via [ldc.inkompanie@dilbeek.be](mailto:ldc.inkompanie@dilbeek.be) of via 02 451 43 70. Een bijdrage van 3 euro (of 1 euro met participatiepas) is ter plaatse cash te betalen.
- Wekelijks zijn er **spelnamiddagen** (kaarten, rummikub, scrabble, triominos, ...) iedere dinsdag in de welzijnscampus Nieuwenbos in Groot-Bijgaarden, of iedere donderdag in Breugheldal in Itterbeek, telkens van 14.00 tot 16.00 uur. Deelnemen is gratis en vooraf inschrijven is niet nodig.
- Vanaf september starten weer de lessen van “**Sport Overdag**”. Tijdens die lessen wordt er gewerkt aan je conditie als startende of als iets gevorderde 50-plusser, onder de begeleiding van een ervaren lesgever. De 2<sup>e</sup> helft van de lessen wordt besteed aan sportactiviteiten zoals badminton, netbal en dans. Afspraak wekelijks van 9.00 tot 10.00 uur in sporthal Ten Gaerde in Groot-Bijgaarden of van 10.00 tot 11.00 uur in sporthal Caerenbergveld in Schepdaal. De kostprijs voor heel het seizoen is 50 euro. Inschrijven kan via [sport@dilbeek.be](mailto:sport@dilbeek.be) of via 02 451 69 15.
- Op zondag 15 september kun je deelnemen aan de “**Woonwijkenwandeling**”. Samen met gidsen Jean-Pierre en Jan verken je de Nieuwenboswijk en ontdek je een historische buurt die werd opgericht om de woningnood na de Tweede Wereldoorlog aan te pakken. Andere wijken volgden zoals de Saviowijk met het Renbaanpark. Een wandeling vol verrassingen. Na de wandeling kun je napraten en iets drinken bij “Broeder Jan”, het restaurant van de Parkresidentie Wivina. Verzamelen aan de ingang van de Wivina-abdij (Hendrik Placestraat 43) om 14.00 uur. De wandeling duurt ongeveer 2 uur over ca. 5 km. De kostprijs is 3 euro. Inschrijven via [www.westrand.be](http://www.westrand.be) is nodig.
- Vanaf komende vrijdag 6 september tot en met vrijdag 4 oktober (telkens van 9.30 tot 12.30 uur) organiseert Ligo Halle-Vilvoorde een cursus “**Ieders stem telt**” in het buurtlokaal Reinaertwijk, Reinaertstraat 49 in Groot-Bijgaarden. Wat heeft politiek te maken met je leven van elke dag? Wie beslist in jouw gemeente? Informeer je hierover in deze 5-delige vorming over de verkiezingen die eraan komen. Het gaat om open sessies en de deelname is gratis.
- Van de 45.000 vrijwilligers die meewerkten aan de olympische spelen in Parijs was 10% ouder dan 65 jaar.
- Ken jij iemand die graag onze **nieuwsbrief** ontvangt? Geef dan zijn/haar mailadres door op [seniorennetdilbeek@telenet.be](mailto:seniorennetdilbeek@telenet.be).