



NIEUWSBRIEF SENIORENRAAD DILBEEK

Nr. 23 – 31 maart 2022



SINT-WIVINAKLOOSTER
GROOT-BIJGAARDEN

SENIORENKOEPELS AAN HET WOORD

Er zijn in Vlaanderen heel wat overkoepelende organisaties die de belangen van 55-plussers behartigen. Zij bouwen bruggen tussen de aangesloten leden en bundelen hun krachten. We laten ze aan het woord in onze nieuwsbrief, met vandaag een kennismaking met NEOS.

Er is uiteraard ook de Vlaamse Ouderenraad. Dat is het inspraak- en adviesorgaan van de Vlaamse regering en het overlegplatform bij uitstek van diverse organisaties van en voor ouderen, inclusief de koepelorganisaties. De Vlaamse Ouderenraad komt in een volgende nieuwsbrief uitvoerig aan bod. (BM)

mensen met levenservaring vanuit een veilige, warme en open verbinding initiatief nemen om zichzelf en elkaar permanent te helpen ontplooiën. Zo geeft Neos een zinvolle betekenis aan onze leefwereld van vandaag en morgen.

Neos gelooft in de kracht van plaatselijke netwerken. Het is geen koepelorganisatie, wel een centrumbeweging met het statuut van een vzw, die vanuit de gezamenlijke missie en waarden de vele clubs in Vlaanderen voedt en ondersteunt. Zo zijn er, gespreid over de vijf Vlaamse provincies, 220 lokale clubs.

Elk van deze lokale clubs zorgt in eerste instantie voor échte, menselijke verbinding, voor ongedwongen samenzijn, en voor ruimte om elkaar te kennen en te erkennen. Want net hierin

NEOS STELT ZICH VOOR

Ben je op zoek naar leuke activiteiten in Dilbeek? Dan biedt de lokale Neos-afdeling je een zeer aantrekkelijk en gevarieerd programma. Het is een uitermate actieve club met een ruim aanbod: onvergetelijke daguitstappen, bedrijfsbezoeken, naar een concert of musical gaan, leerrijke voordrachten, reizen met een fijne groep mensen, wandelen, fietsen en sport op maat van senioren. Alle activiteiten worden georganiseerd op het ritme van de actieve senior en dit alles in een gemoedelijke en vriendschappelijke sfeer.

Neos staat voor "Netwerk van ondernemende senioren". Het is een dynamisch netwerk van zelfstandige clubs, waar





ligt de kiem voor persoonlijke en gemeenschappelijke ontplooiing. Dit wordt gerealiseerd door het periodiek organiseren van meerdere activiteiten van diverse aard, het ganse jaar door.

Niet onbelangrijk is dat Neos vzw ook is vertegenwoordigd in de Vlaamse Ouderenraad en in de Federale Adviesraad voor Ouderen. Daar kunnen eveneens projecten en ideeën worden gesuggereerd in het belang van de senioren in het algemeen en van de leden van Neos in het bijzonder.

Actueel hebben 225 senioren de weg naar Neos Dilbeek gevonden en beleven ze hierdoor een mooie invulling van hun vrije tijd. Ben je nieuwsgierig of geïnteresseerd, of wil je eens komen luisteren naar een voordracht of deelnemen aan een wandeling? Kijk dan even op onze website www.neosvzw.be/dilbeek of neem contact met de voorzitter Dirk Vancoillie (Tel: 02 463 00 77 / Mail: dirk.vancoillie@skynet.be) of met de secretaris Magda Van Craeyeveldt (Tel: 02 453 16 24 / Mail: magda.van.craeyeveldt@gmail.com). Ze zullen je graag bijkomende informatie bezorgen. (Dirk Vancoillie)



LAAT JE RIJDEN MET DE MINDER MOBIELN CENTRALE

Mensen die zich moeilijk kunnen verplaatsen omwille van leeftijd, ziekte of andere oorzaken, kunnen een beroep doen op de Minder Mobielen Centrale. Dat is een vervoerdienst die werkt met vrijwilligers die hiervoor hun eigen wagen gebruiken.

Jaarlijks betaal je als lidgeld 12 euro per persoon of 18 euro per koppel. Halfweg het jaar, dus vanaf 1 juli bedraagt dit lidgeld resp. 6 en 9 euro. Per ritje betaal je 35 eurocent per kilometer, vermeerderd met eventuele parkeerkosten. Wachten is gratis.

Een rit aanvragen doe je minstens 3 dagen op voorhand. Dat kan telefonisch elke werkdag tussen 10u en 12u op telefoonnummer 02 568 00 46. Via e-mail kan dat op volgend mailadres: ouderenwelzijn@dilbeek.be



VRAGEN OVER JE PENSIOEN?

Wanneer mag ik nu eindelijk op pensioen? Hoeveel zal mijn pensioen bedragen? Ik kreeg een ander bedrag dan verwacht en hoe komt dat? Krijg het antwoord op al je vragen over je pensioen via www.mypension.be

Heb je liever fysiek een afspraak? Bel dan gratis het nummer 1765 van de pensioenlijn. Je kunt daar een afspraak vastleggen in het administratief centrum in Breugheldal, Itterbeeksebaan 210 in Itterbeek op iedere 4^e maandag van de maand tussen 9u en 11u30. Let op: je kunt er alleen terecht als je op voorhand een afspraak hebt gemaakt.



LENTEFEEST KENDE OVERDONDEREND SUCCES

Het was te verwachten: het lentefeest van de Seniorenraad kende een overdonderend succes. De zon en de lente waren van de partij en in de feestzaal van Westrand zorgden Marjan Berger en Frank Galan voor een heerlijke lentesfeer. De zaal zat afgeladen vol en je zag alleen tevreden gezichten. Iedereen was het er mee eens: na 2 jaar coronaperikelen mocht dat wel. (bm)



DILBEEK WANDELT WEER



Op zondag 22 mei heeft de 70^e editie plaats van Dilbeek op Wandel.

Tijdens één van de 5 bewegwijzerde wandellussen ontdek je trage wegen in Dilbeek, Anderlecht en Sint-Pieters-Leeuw. De afstanden gaan van 5 km tot en met 19,5 km.

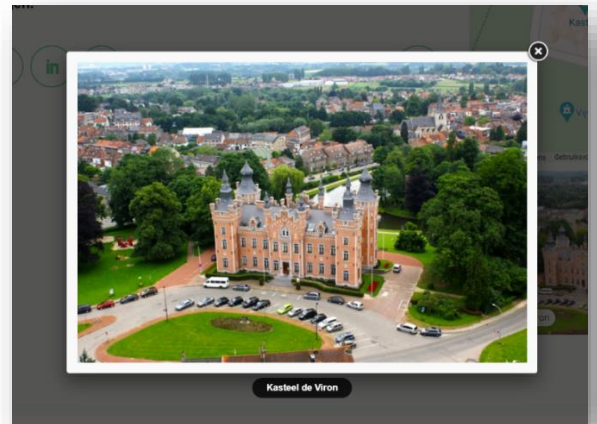
Startplaats is brouwerij Timmermans in Itterbeek. Op de binnenkoer van de brouwerij is iedereen welkom voor een hapje en een drankje en er wordt voorzien in animatie voor jong en oud. Voor de kleine speurneuzen wordt bij de start van de wandelzoektocht van 5 km iets lekkers voorzien voor onderweg.

Voor meer info: www.dilbeek.be/dilbeekopwandel

DIGI-TAAL: HEEL SNEL EEN SCREENSHOT MAKEN

Je wilt snel een foto maken van een verdacht e-mailbericht? Of je wilt een pasfoto van jezelf halen uit een groepsfoto? Wij geven als voorbeeld dat we het kasteel-gemeentehuis van Dilbeek willen halen uit een luchtfoto die we op het internet hebben gevonden.

Een 'screenshot' is een foto van je computerscherm, of van een deel ervan. Om dat te doen zijn er verschillende mogelijkheden en vaak moet je hiervoor een programma gebruiken of een of andere app downloaden. Wij geven in wat volgt de eenvoudigste methode die op alle Windows-computers kan worden gebruikt.



1. Op het internet zoeken we een foto van "Kasteel de Viron Dilbeek" en kiezen de luchtfoto die hiernaast is afgebeeld.
2. Terwijl die foto op het scherm staat, vormen we de toetsencombinatie 'Windowstoets + Shifttoets + de letter S'. (Die Shifttoets is de toets met de naar boven wijzende pijl, niet de toets shift Lock of Caps Lock die erboven staat).



3. Na enkele seconden wordt het scherm wazig en bovenaan verschijnt een keuzemenu zoals hiernaast afgebeeld. Je kiest in het menu de vorm waarmee je een deel van de afbeelding wilt uitknippen.

Je hebt de keuze tussen rechthoekig, vrije vorm, venster of volledig scherm. Wij kiezen voor 'rechthoekig' want wij willen het kasteel apart tevoorschijn halen.

4. Met de muis selecteer je dan het gewenste gebied, in ons geval het kasteel. (Als het resultaat niet bevredigend is, begin je opnieuw met stap 2.)
5. De foto van het kasteel bevindt zich nu in het zogenaamd 'klembord'. Dat is een onzichtbaar geheugenplekje van waaruit je met de toetsencombinatie 'Ctrl-toets + letter V' de foto van het kasteel kunt plakken in een tekst, in een e-mail of in een powerpointpresentatie. (Dat klembord is dezelfde geheugenruimte die je gebruikt wanneer je een tekst of een foto selecteert en kopieert (of knipt) om die vervolgens elders te plakken.)
6. Het resultaat is de prachtige luchtfoto van het Kasteel de Viron die je hiernaast kunt bewonderen. We hebben ze nog een beetje bewerkt om het kasteel wat meer kleur te geven. Succes! (BM)



KORT EN BONDIG

- Indien je sommige klussen in je woning niet meer zelf kunt uitvoeren, kun je een beroep doen op de dienst **karweihulp** van het Lokaal Dienstencentrum. Deze dienstverlening staat open voor Dilbekenaren vanaf 60 jaar en mits uitzondering, voor mensen met een beperking. Je betaalt een maximum van 19,21 euro per uur, afhankelijk van je inkomen en de gezinssamenstelling. Voor meer informatie, bel naar het LDC op het nummer 02 451 43 70.
- Met de **participatiepas** betaal je tot 80% minder voor leuke activiteiten en evenementen bij verschillende organisaties in Dilbeek. De participatiepas is bedoeld voor Dilbekenaren met een laag inkomen. Voor meer informatie, bel naar het LDC op het nummer 02 451 43 70.
- Door de hoge inflatie mogen woonzorgcentra en andere zorgvoorzieningen hun dagprijzen het komende jaar niet één maar twee keer indexeren. Dat communiceert het Agentschap Zorg en Gezondheid. Daardoor dreigt de **betaalbaarheid van woonzorgcentra** in sneltempo nog meer onder druk te komen, aldus de Vlaamse Ouderenraad: "Een woonzorgfactuur van gemiddeld € 1 800 die geïndexeerd wordt, versus een werknemerspensioen van € 1 250 dat geïndexeerd wordt, dat gaat over netto heel andere bedragen. Er zijn dringend maatregelen nodig om de kostprijs van residentiële zorg draaglijk te maken voor de bewoners."
- Nog tot het einde van dit jaar kunnen verenigingen een beroep doen op het noodfonds dat in 2020 werd opgericht ter ondersteuning van lokale verenigingen en organisatoren in het raam van coronaschade. Je vindt [HIER](#) alle nodige informatie voor ondersteunende projectsubsidies. Voor specifieke vragen stuur je een mailtje naar noodfonds@dilbeek.be.
- Indien je een volledig overzicht wenst van wat er in de **nieuwsbrieven** van de seniorenraad verschenen is tot nu toe, dan kun je terecht op [deze website](#). Je vindt er ook alle nieuwsbrieven sinds oktober 2020, toen deze nieuwsbrief voor het eerst verscheen.
- Sport & Gezondheid Dilbeek organiseert op zaterdag 7 mei, naast **Jogging '80** in het centrum van Dilbeek ook de **BrasserRun & Walk** in Schepdaal. Die heeft dit jaar plaats op zondag 8 mei met als startplaats Markt Schepdaal.
- 116.197, zoveel prikken zijn er de afgelopen maanden in totaal gezet in het **vaccinatiecentrum** Dilbeek – Ternat. Om tot dat getal te komen, hebben 376 verschillende medewerkers 34.512 uren gewerkt tijdens

8.959 shiften op 536 verschillende momenten. Dilbekenaren of Ternattenaren die nog een prik nodig hebben of met andere vragen zitten, kunnen contact opnemen via vrAGEN@vaccinatiecentrumdilbeekternat.be of 02 790 61 01.

- Terwijl 54% van de Belgen tussen 16 en 74 jaar minstens over een basis aan **digitale vaardigheden** beschikt, neemt dit percentage bij de Belgische ouderen tussen 65 en 74 jaar af tot 29%. Dat blijkt uit de ICT-enquête die Statbel, het Belgische Statistiekbureau, uitvoerde voor het jaar 2021.
 - Het programma van de **computercursussen** van de seniorenraad voor 2022-2023, in samenwerking met KISP, staat nog niet helemaal vast. Wat wel vaststaat is dat er opnieuw een basiscursus 'computerinitiatie' evenals een basiscursus 'smartphone en tablet' zal worden georganiseerd vanaf september 2022. Meer hierover in volgende nieuwsbrieven.
 - Indien je bereid bent om als vrijwilliger mee te helpen bij activiteiten van de Seniorenraad, laat het dan weten aan één van onze bestuursleden: claikens.jules@telenet.be juliennegoovaerts@hotmail.com albert.knaepen@skynet.be bertma@telenet.be
 - Ken jij iemand die graag onze nieuwsbrief ontvangt? Geef dan zijn/haar mailadres door op één van bovenstaande adressen.
-