



NIEUWSBRIEF SENIORENRAAD DILBEEK

Nr. 27 – 31 augustus 2022



OKRA STELT ZICH VOOR

OKRA is een vereniging van, voor en door 55-plussers. We tellen ca. 130.000 leden verspreid over meer dan 1.000 plaatselijke 'trefpunten' in dorpen, gemeenten en wijken in Vlaanderen en Brussel. Een werking met een stevige traditie van meer dan 65 jaar, maar ook met de ambitie om steeds wisselende generaties ouderen opnieuw te boeien en te verenigen.



OKRA ontmoet

Bij OKRA weten we natuurlijk al veel langer dat ontmoeting voor senioren stevige cement is in de opbouw van een lokale samenleving. Elkaar zien, samen tafelen, bijpraten, nieuwtjes uitwisselen in het eigen dorp met vertrouwde mensen, is noch luxe noch fait divers. Twee jaar coronabeperkingen hebben dit maar al te duidelijk extra bloot gelegd. OKRA popelt dus om die draad terug op te nemen. Noem het 'ontmoetingsdrang'. Knaldrang wordt makkelijk in de mond genomen voor de jongere generaties, maar ook op rijpere leeftijd is een feestje niet te versmaden en iets om naar uit te kijken. Weg met die lege agenda's van onze leden!

OKRA beweegt

Met OKRA bewegen en sporten we, omdat het plezant is en goed voor het fysieke en mentale welzijn. In groep word je gestimuleerd en maak je ondertussen vrienden. Wandelen zit in de lift, zeker bij wat jongere of fittere senioren. Daarnaast is Lijndans erg in trek, voornamelijk bij vrouwen. En ook petanque is een vaste waarde. OKRA-vrijwilligers organiseren dit met plezier voor hun leeftijdsgenoten en steeds met oog voor het sociale contact. Onder impuls van onze sportfederatie OKRA sport+ introduceren we af en toe projecten of nieuwe sporten en bewegingsvormen.

OKRA verkent

Ook de leergierigheid en beleving van onze leden wordt geprikkeld. Regelmatig worden er lezingen georganiseerd en staan er culturele uitstappen op het programma. Er kan ingetekend worden op het regionale programma van toeristische daguitstappen, maar OKRA heeft ook een heuse reiswerking met een zeer divers aanbod van binnen- en buitenlandse reizen, gaande van verblijfsvakanties, culturele rondreizen, sportvakanties tot zelfs single reizen.

OKRA zorgt

OKRA heeft een hart voor haar leden vanuit betrokkenheid en nabijheid. Iedereen heeft zijn of haar verhaal in goede en kwade dagen. Verlies staat geregeld centraal in verschillende vormen: afscheid nemen van dierbaren, verminderde mobiliteit of gezondheid, verhuis naar een serviceflat of rusthuis, enz. OKRA laat niemand achter, vrijwilligers luisteren naar ieders verhaal, komen op bezoek, zorgen voor transport, een kaartje of attentie, of 'zijn' er gewoon als het even moeilijk is. OKRA maakt zich ook sterk om de belangen van ouderen in de samenleving te behartigen en te verdedigen. Op elk beleidsniveau proberen we mee het verschil te maken.



OKRA onderneemt

OKRA is een perfecte omgeving voor senioren die willen ondernemen voor en met hun leeftijdsgenoten. Er is volop kans om op basis van eigen kennis, goesting en ervaring te organiseren. Dat is een aspect waarop OKRA de komende jaren nog meer wil inzetten door het opzetten van nieuwe clubs, studio's en interessewerkingen. Daarmee willen we ook jongere senioren aantrekken. Vrijwilligers nemen een centrale rol in de organisatie en worden volop ondersteund en begeleid door beroepskrachten.

Het hoofdkwartier en zenuwcentrum van OKRA regio Brussel-Halle-Vilvoorde is gevestigd op het grondgebied van Dilbeek. Er zijn plaatselijke afdelingen in Dilbeek centrum, Savio, Groot-Bijgaarden, Itterbeek en Sint-Martens-Bodegem. Bovendien vind je in Dilbeek Savio ook een lijdansgroep van OKRA. *(Ingrid Van Kerckhove)*

Gouden Vrijwilliger



Tijdens de viering van de 150ste verjaardag van de beschermde Sint-Alenakapel in Dilbeek ging veel aandacht naar Simonne Puttaert. Niet meer dan terecht want de 86-jarige dame draagt al 44 jaar zorg voor het gebouw.

Simonne fungeert ook al jaren als vrijwilliger voor onze seniorenraad. Terecht werd deze gouden vrijwilliger in de bloemetjes gezet tijdens de feestelijke herinwijding van de Ale-nakapel. "Het begon met even op de sleutel passen", zo zegt Simonne. Op de foto houdt ze die enorme sleutel in haar hand. Ondertussen zorgt Simonne al 44 jaar dat kapel piekfijn in orde is. Proficiat Simonne.

SEN VERDIEVEL IS DE NIEUWE DIRECTEUR VRIJE TIJD

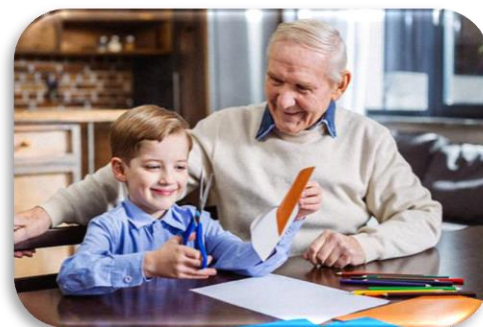
Sen Verdievel gaat vanaf 1 september 2022 aan de slag als de nieuwe directeur Vrije Tijd.

Sen groeide op in Itterbeek en was actief in Chiro Itterbeek en in Zomaar Zomert. Hij verwierf een diploma administratief recht en ging in de gemeente Dilbeek aan de slag op 1 september 2011. In 2019 werd hij directeur Burger & Omgeving. Sen woont nog altijd in Itterbeek, is gehuwd en heeft 3 kinderen van 1, 3 en 5 jaar. Welkom Sen en proficiat!



NIEUW: GROOTOUDERDAG

Niets zo fijn als samen met de kleinkinderen een doe-namiddag te beleven. Het Lokaal Dienstencentrum zorgt ervoor op woensdag 28 september tussen 13u30 en 16u in het restaurant van de welzijns-campus van Groot-Bijgaarden, Bosstraat 84. Er wordt gezorgd voor leuke creatieve opdrachtjes voor alle leeftijden. Per kind kost een deelname 2 euro, ter plaatse te betalen. Inschrijven kan tot en met 21 september via ouderenwelzijn@dilbeek.be Bij de inschrijving moet je de leeftijd van de kinderen vermelden.



DE GORDEL ZET DE GROENE RAND IN BEWEGING

Smeer je kuiten, blink je fiets op of bind je wandelschoenen aan en noteer alvast 4 september met stip in je agenda. De Gordel pakt naar jaarlijkse traditie uit met een uitgebreid aanbod aan sportieve, muzikale en familieactiviteiten in de groene Vlaamse Rand.



Klassieker

Geen Gordel zonder de Gordelklassieker: de bewegwijzerde fietstocht van 100 kilometer die je door de negentien randgemeenten loodst. Het wordt volop fietsplezier voor sportievelingen die van wat langere tochten houden. Onderweg kan je krachten opdoen in de gemeenschapscentra van vzw de Rand. Mag het nog iets sportiever? Rij mee met het peloton. De 100 kilometer vliegen dan aan een stevig tempo voorbij. Hiervoor moet je je wel op voorhand inschrijven. Dat kan via de website www.degordel.be waar je het volledige programma kunt ontdekken.

#LikeMe

Ankerpunt van De Gordel 2022 is het Provinciedomein Huizingen. Het bruist er de hele dag door van de toffe activiteiten. Het kinderdorp is een bont speelparadijs met grimeurs, springkastelen, acrobatie en muziek. Mooie wandel- en fietslussen brengen je dieper de Groene Gordel in en laten je - vaak letterlijk - proeven van de streek. De kers op de taart is het optreden van #LikeMe. De immens populaire cast van de gelijknamige jeugdreeks op Ketnet vulde in april met gemak nog enkele keren het Sportpaleis. Het focuspunt van deze Gordeleditie is de Plantentuin van Meise. Ook hier valt er heel wat te beleven.

GELD OVERSCHRIJVEN NAAR EEN VEILIGE REKENING? NIET DOEN!

FEBELFIN, de vertegenwoordiger van de financiële instellingen, waarschuwt voor een zoveelste vorm van fraude, de kluisrekeningfraude. Het is opletten geblazen.

Tegenwoordig zijn oplichters heel creatief in het vinden van manieren om mensen geld afhandig te maken. Senioren zijn daarbij een geliefd doelwit. Krijg je ook van die berichten die je met aandrang vragen om door te klikken naar wat op het eerste gezicht je bank lijkt?

Wat is kluisrekeningfraude?

Kluisrekeningfraude begint meestal met een phishingbericht dat je krijgt per e-mail, sms, via Whatsapp of andere sociale media. Het bericht bevat een link die je naar een valse website leidt, quasi identiek aan die van je bank. Het is de bedoeling dat je persoonlijke gegevens invult, zoals je naam, telefoonnummer, kaartnummer, persoonlijke bankcodes (bv. pincode of response code van de kaartlezer). Als je dat doet, geef je oplichters toegang tot je bankrekening en op die manier kunnen ze dan frauduleuze verrichtingen uitvoeren.



Medewerker van de bank

Vervolgens belt een oplichter je op en doet zich voor als een medewerker van je bank. Hij of zij zal je uitleggen dat er fraude is gepleegd met je bankrekening en je adviseren om je geld voor alle veiligheid over te schrijven naar een zogezegde veilige rekening. Natuurlijk bestaat die veilige rekening niet. Al het geld dat je overschrijft, komt terecht bij de fraudeurs.

Je vertrouwen winnen

Ze zullen proberen je vertrouwen te winnen op alle mogelijke manieren: ze zijn bijvoorbeeld op de hoogte van je rekeningssaldo of ze verwijzen naar een transactie die zij zelf hebben uitgevoerd dankzij de informatie die je

hen via de link in het phishingbericht hebt gegeven. Maar let op: deze twee tussenstappen zijn er niet altijd. Het kan ook zijn dat ze je rechtstreeks bellen en zich voordoen als medewerkers van je bank en je onmiddellijk vragen om geld over te schrijven naar een veilige rekening.

Hoe voorkom je dat je in de val loopt?

Om niet in de val te lopen, zijn er enkele zaken die je best onthoudt: de bank zal nooit naar persoonlijke bankcodes vragen en zal nooit per telefoon, e-mail, sms of via sociale media vragen om geld over te schrijven naar een andere rekening. Zeker niet als er sprake is van een nieuwe, veilige rekening, een zogenaamde 'kluisrekening', want die bestaat helemaal niet. De oplichter wil je enkel bang maken zodat je snel handelt. Als iemand je op zo'n manier benadert, moet er een alarmbel afgaan.

Wat te doen als je toch in de val gelopen bent?

1. Bel Card Stop op 078 170 170.
2. Neem zo snel mogelijk contact op met je bank. Alle contactgegevens voor fraude bij de verschillende banken zijn te vinden op de [website](#) van Card Stop.
3. Dien een klacht in bij de politie.

COMPUTERCURSUSSEN

Deze nieuwsbrief komt nog net op tijd om de start van de computercursussen nog eens in de kijker te zetten. Die cursussen starten in de week van 5 september. Vlug inschrijven dus door storting van het lesgeld op rekening BE44 0682 0996 8045 van Seniorenraad Dilbeek met vermelding van je naam en de naam van de cursus of workshop. Na betaling kun je contact opnemen met Kisp Ternat (02 582 86 29) op maandag, dinsdag en donderdag van 18 tot 21 uur of op woensdag van 14 tot 17 uur.

- Hoe trek ik mijn plan op de computer: dinsdag 6 sept. van 9u tot 11u45
- Kennismaken met Office online: dinsdag 6 sept. van 12u45 tot 15u30
- Vind je weg in onlinediensten: donderdag 8 sept. van 9u tot 11u45
- ICT-boost: praktisch Officegebruik: donderdag 8 sept. van 12u45 tot 15u30
- Vind je weg in onlinediensten 2.0: vrijdag 9 sept. van 9u tot 11u45
- Workshop Digitale fotografie (5 lessen): vanaf vrijdag 30 sept. van 13u tot 15u30

DIGI-TAAL: VIRTUEEL OP VAKANTIE



Droom thuis even weg en ga virtueel op vakantie naar allerlei bestemmingen. Hieronder geven we je heel wat tips voor een virtueel bezoek aan musea en talrijke toeristische trekpleisters.

De ideale plek om een vir-

tuele vakantie te starten is de website VirtualVacation.us. Klik [hier](#) om er meteen mee te starten.

De website werd opgericht tijdens de coronapandemie maar kende zo'n succes dat het een blijver is geworden. De website wordt voortdurend uitgebreid en bijgewerkt. Je krijgt er indrukwekkende beelden te zien van heel wat bestemmingen, met het nodige geluid erbij. En dat alles gratis vanuit je luie zetel. Je kunt de wereld verkennen al wandelend, rijdend op een fiets, of in een auto, of al vliegend. Je kunt een bezoek brengen aan de

Sixtijnse kapel of het Louvre of aan steden zoals Parijs, Helsinki, Berlijn, Mumbai of Sidney. De keuze is enorm. De website neemt je mee naar overvolle groentemarkten en zonovergoten stranden, trakteert je op prachtige luchtfoto's of laat je de sfeer opsnuiven midden in een bruisende stad. Kortom je kunt op ontdekkingsreis op jouw eigen manier.

Je kunt ook op verkenningstocht trekken met **Google Arts & Culture**. Je kunt er cultuur ervaren in 360 graden en genieten van een *street view* langs beroemde locaties en monumenten. Of laat je door kleuren meevoeren op een reis doorheen prachtige kunstwerken. Klik [hier](#) om er meer over te weten. (bm)

1 OP 3 OUDEREN VERKIEST LOKET BOVEN ONLINE

Actueel nr. 3 van 2022 van de Vlaamse Ouderenraad geeft een overzicht van de bevindingen van het onderzoeksbureau Imec en de digimeter. Die toont de trends rond bezit en gebruik van media en technologie in Vlaanderen. De resultaten bevestigen dat heel wat ouderen met digitale moeilijkheden kampen. Voor 1 op de 3 Vlamingen is het omgaan met digitale technologieën nog steeds een probleem en verkiest 1 op de 3 ouderen het loket boven online. Zie hier de belangrijkste bevindingen.

- 9 op de 10 Vlamingen beschikt over mobiel internet. Bij 65- tot 73-jarigen is dat 8 op 10, bij 74-plussers 6 op 10.
- 3 op 4 van de 74-plussers vindt omgaan met digitale technologieën moeilijk of heeft het moeilijk om de meest voorkomende digitale problemen op te lossen. Bij 65- tot 73-jarigen is dit 2 op 3.
- 7 op 10 van de 65-plussers heeft interesse in het digitale. Bij de oudste groep ligt die interesse lager: meer dan de helft van de 74-plussers vindt het niet leuk om digitale technologieën te gebruiken. Toch zien beide groepen ouderen er in grote mate de voordelen van in: 7 op 10 van de 65- tot 73-jarigen vindt dat digitale technologie ons leven makkelijker en comfortabeler maakt; 6 op 10 van de 74-plussers is het daarmee eens.
- Bijna de helft van de 65-plussers betaalt nog wekelijks met contant geld tegenover 39% van alle deelnemers aan het digimeteronderzoek.
- Nieuwe betaalmethodes zoals de bankapp of Payconiq blijken niet erg populair te zijn bij ouderen. Slechts 20% van de 65-plussers gebruikt wekelijks een bankapplicatie op zijn of haar smartphone en slechts 12% scande in 2021 wekelijks een QR-code met de smartphone. Bij de 74-plussers dalen deze percentages nog naar respectievelijk 16,3% en 5,6%.
- 1 op 4 Vlaamse volwassenen geeft aan liever langs te gaan bij een loket dan zaken online af te handelen. Bij 65-plussers gaat het om 1 op 3, bij 74-plussers om 1 op 2.



De Vlaamse Ouderenraad concludeert dat de overheid moet blijven investeren in alternatieven voor een digitale dienstverlening voor al wie daar nood aan heeft. Zeker voor de 74-plussers moeten traditionele manieren om te betalen mogelijk blijven.

Ben je benieuwd naar alle resultaten van de digimeter? Surf dan naar www.digimeter.be. (bm)

BOOSTERPRIK IN SEPTEMBER

Vanaf september worden we weer verwacht in het vaccinatiecentrum voor een boosterprik.

Voor mensen vanaf 65 jaar, mensen met risico op ernstige covid en voor wie werkt in de zorg, is deze herfstvaccinatie sterk aanbevolen. Zij zullen eerst uitgenodigd worden. Daarna volgen uitnodigingen naar alle 18-plussers die zich eerder al lieten vaccineren met minstens een basisvaccinatie. De vaccinaties starten rond 12 september, waarschijnlijk met aangepaste vaccins. Die datum is vooral van belang om ervoor te zorgen dat de meest kwetsbaren voor eind september gevaccineerd zijn.



VOORSCHRIFT OP ZAK

Voortaan kan een patiënt die dat wil, zijn medische voorschriften uitsluitend digitaal krijgen en met de gratis app Voorschrift op Zak kan die patiënt rekenen op een handige tool om zelf die digitale voorschriften te beheren.

Met Voorschrift op Zak heb je altijd je voorschriften bij de hand. In de apotheek toon je eenvoudig de barcode op je smartphone of tablet aan de apotheker. De app is voor iedereen beschikbaar op smartphone, tablet of pc en kan gratis worden gedownload in de app stores (bijv. Google Play). De app is gevalideerd door de overheid.

KORT EN BONDIG

- In nieuwsbrief nr. 21 werd een **foutief telefoonnummer** van het team Wonen en Ondernemen gegeven. Het juiste nummer is **02 451 68 70**.
- Je hebt het misschien gemerkt in de voettekst van deze nieuwsbrief, maar voor alle zekerheid wijzen we er toch maar op dat het adres van de **website van de seniorenraad** gewijzigd is. Voortaan kun je voor die website terecht op www.seniorenraaddilbeek.be
- Op zaterdag 24 september is het de **dag van de Dilbekenaar**, de dag waarop we allemaal verzamelen in de feesttent op het Patattenveld om de zomer feestelijk af te sluiten. Thema dit jaar is 'Dilbeek in beweging'.

Om 15 uur trakteert Dilbeek iedereen op een drankje. Kom dus zeker op tijd.

- Het Agentschap Zorg en Gezondheid organiseert op 13 oktober 2022 een congres over de **woonzorg voor ouderen**. Of je nu woont of werkt in een woonzorgcentrum, thuiszorg krijgt of biedt, of betrokken bent bij een organisatie of vereniging rond ouderen(zorg), iedereen is welkom. [Hier](#) vind je meer informatie.
- Alleen al in 2021 werden er in ons land ruim 68.000 **zorgvolmachten** geregistreerd. Anticiperen op de dag dat het niet meer lukt en voorzorgen nemen, zit duidelijk in de lift. En terecht, want een zorgvolmacht opstellen bij de notaris heeft ontegensprekelijk veel voordelen. Notaris.be zet de belangrijkste informatie op een rijtje. Lees er [hier](#) meer over.
- Is jouw vereniging van plan vernieuwende initiatieven te organiseren? Of plan je een ontmoetingsevent tussen vandaag en december 2022? Check dan zeker de voorwaarden en dien een aanvraag in voor een ondersteunende **projectsubsidie** vóór einde november 2022. Meer info: www.dilbeek.be/noodfonds
- Koop een plantje (8 euro) voor **Kom op tegen Kanker** op 16, 17 en 18 september. Met die aankoop draag je bij aan een betere zorg voor mensen met kanker. Verkoopstanden: o.a. Delhaize en Carrefour Groot-Bijgaarden, Colruyt Dilbeek, Aldi Dilbeek, Boerenmarkt, kerk Savio, krantenwinkel Bettendries, ...
- Elke maandag, woensdag en vrijdag van 14 tot 16u30 kun je **petanque** komen spelen op de terreinen aan de site Breugheldal/SDI. Na enkele proefsessies betaal je 20 euro lidgeld voor een heel jaar. Meer info: Lydie Vanderheyden – 0477 37 24 02.
- Nieuw: elke donderdag vanaf 8 september, telkens van 10 tot 11u, kun je **wandelvoetbal** spelen op het Roelandsveld, Sportlaan 24 in Dilbeek. Om deel te nemen betaal je 50 euro voor 10 sessies (met participatiepas 25 euro). Inschrijven kan via ouderenwelzijn@dilbeek.be of 02 451 43 70.
- Noteer zondag 11 september in je agenda want dan vindt de 34ste editie van **Open Monumentendag** plaats, het grootste culturele eendagsevenement van Vlaanderen. In Dilbeek staat deze dag in het teken van de hopteelt. In de 19de en 20ste eeuw was de hopteelt in groot Dilbeek markant aanwezig. Vandaag vinden we hier enkel nog sporen van terug in Sint-Martens-Bodegem en Sint-Ulriks-Kapelle. De hopcultuur van weleer is nog steeds zichtbaar in ons landschap. Een wandeling voert je langsheen deze verborgen plekjes en in Solleveld (Sint-Martens-Bodegem) is er een boeiende tentoonstelling over de hopteelt doorheen de seizoenen. Klik [hier](#) voor meer info.
- Heb je vragen over het gebruik van computer, tablet of smartphone, over zoeken op het internet of het installeren van apps? De **Digidokter** van Avansa kan je hierbij gratis en zonder voorafgaande afspraak helpen in bibliotheek De Wolfspunt in Dilbeek op zaterdagen 24 september, 29 oktober en 26 november, telkens van 10u tot 12u.
- Op zaterdagen 17 september, 22 oktober, 19 november en 17 december zijn er telkens van 10u tot 13u sessies van het **Smart Café** in bibliotheek De Wolfspunt in Dilbeek. Tijdens die sessies ga je aan de slag met je tablet of smartphone. Het zijn geen cursussen maar gezellige en leerrijke momenten over een bepaald thema. Ervaren begeleiders en vrijwilligers geven uitleg en staan klaar om te antwoorden op al je vragen. De deelnameprijs bedraagt 5 euro, ter plaatse te betalen.
- Het Lokaal Dienstencentrum organiseert vanaf september opnieuw sessies **Engelse conversatie** onder de leiding van Derek Hunt. Afspraak iedere dinsdag en donderdag van 10 tot 11u30 in de leerkeuken op de 1^{ste} verdieping van Breugheldal.

- **Windows 10-gebruikers moeten opletten.** Half mei 2022 is Microsoft gestopt met de ondersteuning van de versie 20H2. Dat is de update van het najaar 2020. Gebruikers van deze versie zullen geen beveiligingsupdates meer ontvangen. Controleer of jouw pc beveiligd is via: Instellingen van Windows 10 → Systeem → Info → Versie. Indien je nog een versie 20H2 hebt of lager, dan moet je héél dringend updaten via: Instellingen van Windows 10 → Bijwerken en beveiliging → Windows update → Naar updates zoeken.
 - **De seniorenweek** vindt dit jaar plaats van 21 tot en met 30 oktober 2022. De opening is op vrijdag 21 oktober met een schitterende **Wiener operette melange** gebracht door Opera Avanti. Meer bijzonderheden volgen in de nieuwsbrief nr. 28 van 30 september. Of neem vanaf 10 september eens een kijkje in het programma van de ganse week op onze wensite www.seniorenraadilbeek.be .
 - 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 julienegoovaerts@hotmail.com albert.knaepen@skynet.be bertma@telenet.be marc.houthoofd@telenet.be ki.wi@skynet.be martientje.plas@gmail.com soumillionrudi@hotmail.com josrolies@gmail.com margaretha.de.dobbeleer@gmail.com
 - Ken jij iemand die graag onze **nieuwsbrief** ontvangt? Geef dan zijn/haar mailadres door op één van bovenstaande mailadressen.
-