



# NIEUWSBRIEF SENIORENRAAD DILBEEK

Nr. 36 – 31 mei 2023



## OUDEREN WILLEN ZELF HUN TOEKOMST BEPALEN

De bevolkingsvooruitzichten zijn indrukwekkend. Over tien jaar zal het aantal 80-plussers met een derde zijn toegenomen. Geschat wordt dat tegen 2030 zo'n 243.000 Vlamingen 85-plus zullen zijn. En ook in het decennium dat daarop volgt zal dit aantal blijven stijgen. Op basis van die cijfers schotelen doemdenkers ons metaforen voor van tsunamigolven die ons zullen overspoelen. Maar die dramatische metafoer vraagt nuance. Ze gaat voorbij aan de positieve kracht van de vergrijzing.

Met alle kennis, levenservaring en de wil om zich betekenisvol in te zetten, bieden zestigplussers een enorm potentieel waarop we als samenleving kunnen bouwen. Toch zal de groei van de groep oudste ouderen ons, naast het enorme potentieel, zonder enige twijfel ook confronteren met een stijging van het aantal personen dat kwetsbaar is omwille van toenemende en complexe zorgnoden. En dat terwijl er vandaag al een ongeziene schaarste is aan mensen en middelen in de zorg. Het gebrek aan een structureel beleid om die toenemende zorgnoden op te vangen, stemt terecht ongerust. Zeker omdat de tekenen aan de wand al geruime tijd merkbaar zijn. In de thuiszorg spurten zorg- en verpleegkundigen van huis naar huis om de hoogste noden te lenigen. In de woonzorgcentra wachten bewoners soms urenlang op noodzakelijke hulp. In de ziekenhuizen wordt het

aantal beschikbare bedden teruggeschroefd, waarbij de geriatrie afdelingen als eerste in het vizier komen.



### Het is vijf voor twaalf.

De blauwdruk van een zorgbeleid dat klaar is voor de toekomst, moet vandaag getekend worden. En in plaats van te vertrekken van wat we kennen, pleiten we er als Vlaamse Ouderenraad voor om écht te luisteren naar de verwachtingen van ouderen zelf.

Want voor veel ouderen matcht de organisatie van het huidige zorgaanbod niet met de zorg waar zij op hopen wanneer ze geconfronteerd zouden worden met zorgnoden. Dat blijkt ook uit de reacties die de Vlaamse Ouderenraad ontvangt op de campagne 'Bepaal je eigen verhaal'. Ouderen namen al massaal de megafon ter hand en lieten hun bezorgdheden en wensen horen. Daaruit blijkt eens te meer dat ouderen de zorg anders willen zien. Voorop staat voor hen niet

alleen de vraag naar meer autonomie en keuzevrijheid, maar ook naar erkenning als volwaardig persoon, zonder verengd te worden tot hun zorgnoden. Ouderen willen van betekenis blijven, ook wanneer ze zorg nodig hebben. Die verwachtingen staan centraal in de campagne 'Bepaal je eigen verhaal'. Samen met de mensen waar het om draait, maken we duidelijk welke visie en ambitie er van onze ministers en regeringen nodig is. In 2024 trekken we massaal naar de stembus. Welke partij overtuigt er dan met een plan dat écht perspectief biedt? (Nils Vandenweghe, directeur Vlaamse Ouderenraad – Actueel, april 2023, pag. 3)

---

## DAG VAN DE MANTELZORGER

Omdat 1 op 5 Vlamingen zorgt voor een persoon met een ziekte, handicap of een andere zorgbehoefte, is er op vrijdag 23 juni 2023 de "Dag van de Mantelzorg". En op zaterdag 24 juni is er het ontbijt voor de mantelzorgers.



Het is een dag waarop de gigantische waarde van mantelzorgers in de verf wordt gezet. Want de inzet en toewijding waarmee mantelzorgers zorg verlenen is meer dan bewonderingswaardig. Daarom worden op die dag alle mantelzorgers uitgenodigd op een verwennamiddag (van 12.30 uur tot 17.00 uur) in kasteel La Motte, Lumbeekstraat 20 in Sint-Ulriks-Kapelle. Er worden 4 workshops georganiseerd: Meditatie – Yoga – Kokedama en 'Je eigen shampoo-bar maken'. De toegang is gratis maar als je wilt deelnemen aan één of meer workshops, moet je [HIER](#) inschrijven vóór 14 juni. In samenwerking met Samana is er een mantelzorgcafé dat doorlopend open is voor een drankje en een babbel. Meer info: 02 451 43 70 of [ldc.inkompanie@dilbeek.be](mailto:ldc.inkompanie@dilbeek.be).

### ONTBIJT VOOR MANTELZORGERS

Als mantelzorger ben je ook van harte welkom op het ontbijt dat de Samanagroepen van Groot-Dilbeek organiseren in de Cafeteria van de Welzijns-campus Nieuwenbos, Bosstraat 84 in Groot-Bijgaarden, op zaterdag 24 juni vanaf 10 uur. Een gezellig ontbijt met een tafel vol lekkers waar je andere mantelzorgers uit je buurt kunt ontmoeten en leren kennen. Het ontbijt is gratis en iedereen is welkom, ook als je geen lid bent van Samana. Je inschrijving is welkom t.e.m. zondag 5 juni 2023 bij Luc Janssens via [ljcw@telenet.be](mailto:ljcw@telenet.be) of sms 0492 312 697. Wil je graag komen maar ervaar je ergens een hindernis, bijvoorbeeld met het vervoer? Laat het weten en er wordt naar een oplossing gezocht.

# DILBEEK INFO LAAT SENIOREN IN DE STEEK

Al jarenlang kon de seniorenraad voor de aankondiging van de computercursussen voor senioren een beroep doen op het Dilbeekse informatieblad. Voor de seniorenraad zijn die cursussen een bescheiden hulpmiddel om de digitale kloof bij de ouderen te overbruggen.

Via het gemeentelijke infoblad bereikten we senioren die zelf geen computer hebben. In nummer 3 van juni 2023 van het informatieblad echter, kregen de computercursussen amper een kleine aankondiging in de rubriek "Uit in Dilbeek", na de kermissen van Sint-Ulriks-Kapelle en Sint-Anna-Pede. Er wordt hierin verwezen naar de website van de seniorenraad. Maar heel wat senioren hebben (nog) geen computer of tablet. Indien je senioren kent die zelf geen computer of tablet hebben en die geïnteresseerd zijn in een starterscursus, laat het ons dan weten via [senioren@dilbeek@telenet.be](mailto:senioren@dilbeek.telenet.be), dan kunnen wij hen persoonlijk informatie bezorgen over onze computercursussen. Hieronder volgt alszins ons volledige aanbod. (BM)

Kermis Sint-Anna-Pede  
Sint-Annakerk  
Van vrijdag 28 juli tot en met  
maandag 31 juli



## Computerlessen Seniorenraad

In september starten weer verschillende cursussen van de Seniorenraad in samenwerking met KISP. Je leert er alles over het gebruik van verschillende toepassingen op je computer, tablet of smartphone. Op verzoek van velen wordt ook een nieuwe starterscursus aangeboden. Inschrijven kan op [www.seniorenraadilbeek.be](http://www.seniorenraadilbeek.be), doorklikken naar "Vorming".

## COMPUTER- & TABLETCURSUSSEN VOOR SENIOREN OOK VOOR STARTERS



De computerlessen voor senioren worden georganiseerd door de Dilbeekse seniorenraad in samenwerking met KISP. Al bijna 20 jaar kennen deze cursussen een enorm succes. Dat is te danken aan de kwaliteit, op maat en ritme van senioren, geboden door enthousiaste en professionele leerkrachten. De computerklas bevindt zich in lokaal 004 van cultuurcentrum Westrand. Het eerste semester van het schooljaar 2023-2024 start op 5 september 2023. Interesse? Lees dan zeker verder.

### [PROGRAMMA 2023-2024 semester 1 \(september2023 - januari 2024 \)](#)

WORD BEGINNERS	Di	9u00-11u45	5/09/2023	23/01/2024	€ 105
AAN DE SLAG MET JE ANDROIDTABLET/SMARTPHONE	Di	12u45-15u30	5/09/2023	23/01/2024	€ 105
AAN DE SLAG MET JE WINDOWS-COMPUTER: STARTERSCURSUS	Woe	9u00-11u45	6/09/2023	24/01/2024	€ 105
HERONTDEK JE SMARTPHONE	Do	9u00-11u45	7/09/2023	25/01/2024	€ 105
ONLINEDIENSTEN 3.0	Do	12u45-15u30	7/09/2023	25/01/2024	€ 105

<b>Onlinediensten 4.0</b>	Vr	9u00-11u45	8/09/2023	26/01/2024	€ 105
---------------------------	----	------------	-----------	------------	-------

We plannen ook onderstaande workshops. Interesse? Laat het ons weten op [seniorenraad@dilbeek.be](mailto:seniorenraad@dilbeek.be)

<b>EXCEL-BASIS, REKENBLAD EN ADRESSENBEHEER (5 lessen)</b>	Vr	13u-15u30	29/09/2023	27/10/2023	€ 75
<b>EHBO PC START - ZELF JE COMPUTER ONDERHOUDEN (7 lessen)</b>	Vr	13u-15u30	10/11/2023	22/12/2023	€ 105
<b>WORKSHOP FOTOGRAFIE (5 lessen)</b>	Vr	13u-15u30			€ 75

Vanaf nu kan het lesgeld betaald worden op rekening BE44 0682 0996 8045 van Seniorenraad Dilbeek met vermelding van naam, telefoon, rijksregisternummer en welke cursus. Na je storting kun je contact opnemen met KISP Ternat via tel. 02 582 86 29 op maandag, dinsdag en donderdag van 18 tot 21 uur of op woensdag van 14 tot 17 uur.

## BESCHRIJVING CURSUSSEN

### **AAN DE SLAG MET JE WINDOWS COMPUTER** starterscursus – Woensdagvoormiddag

Omwille van de grote vraag, bieden wij opnieuw een starterscursus aan. 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.



**In de 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.

*Niet iedereen heeft 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 nodig informatie.*

### **WORD: DAGELIJKS GEBRUIK** – Dinsdagvoormiddag

Met Word kan je meer dan enkel brieven typen. Naast de basisvaardigheden leggen we eveneens de nadruk op de creatieve mogelijkheden van de tekstverwerker. Verras iedereen met je originele en professionele resultaten. Geschikt voor wie kennis heeft van Windows of Aan de slag met pc volgde.

### **SMARTPHONE EN TABLET – ANDROID: DAGELIJKS GEBRUIK** – Dinsdagnamiddag

Benieuwd naar de mogelijkheden van je Androidsmartphone of -tablet? In deze praktijkgerichte lessen ontdek je stapsgewijs de basismogelijkheden van je toestel en leer je talloze interessante apps kennen. Je maakt kennis met internet, Android, wifi, apps, surfen, mappen en bestanden. Geschikt voor wie:

- een eigen smartphone of tablet heeft
- kan werken met een computer en het internet (dit laatste is een voordeel, geen must)
- wil beschikken over een Google- account met wachtwoord.





### **HERONTDEK JE SMARTPHONE** - Donderdagvoormiddag

Heb je ooit de basiscursussen Smartphone gevolgd maar weet je niet meer zo goed hoe je instellingen kan aanpassen? Sukkel je met contacten toevoegen of afspraken plannen? In deze opfriscursus overlopen we alles nog eens, en blijven we stilstaan bij zaken die jij moeilijk vindt. Wil je efficiënter werken, zaken overzetten op je PC? Ben je benieuwd hoe je bestanden kan bekijken, aanpassen of delen? Wil je nieuwe apps ontdekken? Volg dan deze herontdek cursus.

### **VIND JE WEG IN ONLINE DIENSTEN 3.0** - Donderdagnamiddag

VERVOLG van Vind je weg in onlinediensten 2.0 met stuk voor stuk onlinediensten die het leven zoveel makkelijker maken! Tenminste, als je ze op een veilige manier gebruikt. In deze cursus maken we verder kennis met onlinediensten en het concept privacy en beveiliging.

### **ONLINE DIENSTEN 4.0** - Vrijdagvoormiddag

VERVOLG van Vind je weg in onlinediensten 3.0 met ook hier onlinediensten die het leven zoveel makkelijker maken! Tenminste, als je ze op een veilige manier gebruikt. Deze cursus laat je kennis maken met nieuwe of recente onlinediensten.

### **EHBO PC** (7 LESSEN) - Vrijdagnamiddag

In deze workshop ontdek je de basis om je pc te beheren: basisinstellingen Windows, 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. Geschikt voor wie een degelijke kennis heeft van Windows.

### **EXCEL – BASIS, REKENBLAD EN ADRESSENBEHEER** (5 LESSEN) - Vrijdagnamiddag

Excel is een zeer krachtig rekenblad en een enorm nuttig instrument dat zowel cijfers als teksten kan verwerken. Het is ook een goede databank waarmee je perfect al je adressen kunt beheren en naadloos adresetiketten en standaardbrieven kunt afdrucken en verzenden. In deze workshop leer je ermee omgaan.

### **INTERESSE IN ONDERSTAANDE WORKSHOPS? LAAT HET ONS WETEN** via [seniorenraad@dilbeek.be](mailto:seniorenraad@dilbeek.be)

### **DIGITALE FOTOGRAFIE** (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.

### **CREATIEF MET POWERPOINT** (4 lessen) Vrijdagnamiddag

In deze workshop krijg je veel tips en tricks voor het maken van een presentatie. Combineer tekst met foto's, muziek en video's en voorzie alles van een mooie lay-out.

---

## **HEEL SNEL DE BESTANDSGROOTTE VAN EEN FOTO AANPASSEN IN DE FOTOAPP VAN WINDOWS**

Je hebt een prachtige foto gemaakt, maar het bestand is te groot om het te uploaden naar een website of om het te gebruiken in sociale media. Met deze simpele tool behoud je de kwaliteit, maar verminder je de bestandsgrootte. Via de app "Foto's" heb je in een mum van tijd jouw foto's 'geresized'. Zo hoef je geen externe programma's meer te installeren of naar een website te gaan. "Foto's" is de standaardapp in zowel Windows 10 als 11 voor fotobewerking.



Ga naar de map waar je foto is opgeslagen. Klik dan op het bestand dat je wilt bewerken met de rechtermuisknop en kies voor Openen. De foto verschijnt op je computerscherm. Je komt normaal terecht in de app Foto's. Klik dan op de foto met de rechtermuisknop en selecteer "**Formaat van afbeelding wijzigen**".

Er verschijnt nu een menu waarin je enkele

keuzes kunt maken:

- Pixels en Percentage. Wat je kiest heeft weinig invloed.
- Hoogte en breedte laat je best zoals bij het origineel.
- Bestandsextensie: **.jpg** biedt de meeste mogelijkheden.

Met een schuifknop kun je de kwaliteit bepalen maar meteen ook de verkleiningsgraad.

In het voorbeeld hiernaast zie je dat we de kwaliteit hebben verschoven

naar 51% waardoor het formaat van de foto werd verkleind van 3,4 MB (3.400 KB) naar 704,7 KB.

Als je tevreden bent met het nieuwe formaat, klik dan op Opslaan. Je kunt dan een nieuwe naam invullen voor de foto zodat de originele foto, met het originele formaat, behouden blijft. (BM)



## Waar

Itterbeek Dorp  
Dorpstraat  
1701 Itterbeek (Dilbeek)

## Wanneer

zaterdag 3 juni 2023 om 11:30 -  
17:00

## Organisatie

Groep Dilbeek

---

## KORT EN BONDIG

- Uit SenNet Magazine van 15/5/23 - Laten we een kat een kat noemen: zonder de **senioren** zou de samenleving vierkant draaien. Deze groep wordt steeds talrijker én belangrijker. Ze vormen een haast onuitputtelijke voorraad aan kennis en ervaring, en ze zijn bereid hun expertise met de jongere generaties te delen.
  - Statistiek Vlaanderen maakte nieuwe cijfers bekend over **bewoners van woonzorgcentra**. Die cijfers tonen aan dat in 2021 5% van de Vlaamse 65-plussers in een woonzorgcentrum woonde. Het gaat over iets meer dan 70.000 personen.
  - Steeds meer mensen vinden de weg naar de **hulplijn Tele-Onthaal**. Dat blijkt uit de jaarcijfers van 2022. Het voorbije jaar kreeg de hulplijn 128.817 oproepen. 34,8% van de oproepers was ouder dan 60 jaar. Een hulpverlenend gesprek kan enkel via het nummer **106** of via de chat op de website [www.tele-onthaal.be/contact](http://www.tele-onthaal.be/contact).
-