



# NIEUWSBRIEF SENIORENRAAD DILBEEK

Nr. 15 25 juni 2021



## WZC DILHOME WZC Orelia Dilhome... waar je thuiskomt



Orelia Dilhome bevindt zich op een boogscheut van het centrum van Dilbeek en bestaat uit twee entiteiten: onze open afdeling vind je op de Baron R. de Vironlaan, terwijl de beschermde afdeling op de Appelmanslaan ligt. Samen bieden zij accommodatie aan 94 bewoners.

### ***Een thuishaven***

Bij Orelia Dilhome willen we in de eerste plaats een plek zijn waar mensen zich goed voelen. Waar senioren, omringd door professioneel en vriendelijk personeel, een aangename tijd beleven. We zijn ons bewust dat de stap van een vertrouwde huiselijke omgeving naar een woonzorgcentrum niet altijd makkelijk is. Toch zijn we ervan overtuigd dat Dilhome alles in huis heeft om z'n bewoners een nieuwe warme thuis te bezorgen. De moderne architectuur en de open ruimtes waar veel licht binnenvalt maken duidelijk dat dit een woonzorgcentrum met een eigentijdse visie is. Een visie waar jij als bewoner centraal staat. En waar een team van professionals zich elke dag inzet om z'n gasten een fijn verblijf te bezorgen.

Bij Orelia Dilhome is het welzijn van elke bewoner onze leidraad. In de praktijk betekent dit dat de zorg die we aanbieden steeds afgestemd is op de specifieke noden van elke bewoner.

## Zorg op maat

Deze gepersonaliseerde aanpak loopt dan ook als een rode draad doorheen het brede gamma aan zorg dat we verlenen. Ons team van verpleeg- en zorgkundigen gaat zorgvuldig te werk zodat het, in samenspraak met de behandelende geneesheer, de meest optimale zorg kan bieden. Onze kinesisten en ergotherapeuten zijn gespecialiseerd om via allerlei oefeningen jouw fysieke en mentale conditie zo goed mogelijk op peil te houden. Bewoners met slik- en spraakstoornissen kunnen beroep doen op onze logopediste.

Ons animatieteam zorgt voor een breed aanbod van activiteiten. Zowel in de voor- als de namiddag staat er een groepsactiviteit op het programma. Deze activiteiten variëren van kaarten, groepsgymnastiek, gezelschapsspe- len, knutselen, petanque of een muzieknamiddag. Welke activiteit jij ook verkiest, het is ongetwijfeld een prima gelegenheid om contacten te leggen en samen met andere bewoners een fijn moment te beleven. Voor hen die liever niet deelnemen aan groepsactiviteiten zijn er rustige plekjes in onze bar, bibliotheek of leefruimte. In onze tuin met ruim terras kan je gezellig van de zon genieten.

Onze verpleeg- en zorgkundigen, animatoren, kinesisten, ergotherapeuten en ons keuken- en onderhoudsper- soneel streven één en hetzelfde doel na: alle gasten een zo aangenaam mogelijk verblijf bij Dilhome bezorgen.

## Verse en gevarieerde maaltijden

Elke dag staan er smakelijke maaltijden op het menu. De ochtend begint met een lekker ontbijt dat op uw kamer opgediend wordt. 's Middags kun je in het restaurant genieten van een lekkere warme maaltijd die door onze huiskok vers bereid werd. Ook de avondmaaltijd, een snack of broodmaaltijd, kun je benutten in het restaurant. Onze huiskok ziet erop toe dat je een gezonde en evenwichtige voeding krijgt, dat er voldoende afwisseling is, dat het dieet van elke bewoner wordt gerespecteerd en vooral dat de maaltijden een moment zijn waar je naar uitkijkt.

Ben je geïnteresseerd om Orelia Dilhome van dichtbij te leren kennen? Had u meer informatie over onze dienst- verlening gewenst? Geef ons een seintje via mail of telefoon. Wij maken graag tijd om je een rondleiding te geven in ons huis en uw vragen te beantwoorden.

**Meer info:** Orelia Dilhome - Baron de Vironlaan 101 / Appelmanslaan 100 1700 Dilbeek  
02 568 02 70 - [dilhome@orelia.be](mailto:dilhome@orelia.be)

---

## TEAM SPORT STELT ZICH VOOR



Sport & gezondheid maakt, naast Cultuur en samenleven, deel uit van stroom Vrije Tijd binnen Groep Dilbeek. Met een 35-tal medewerkers, waaronder poets- en logistieke medewerkers, deskundigen, administratieve krachten, lesgevers en redders, verzorgen wij het sportgebeuren in Dilbeek.

Werkend rond 3 specifieke doelgroepen nl. jeugd, volwassenen en verenigingen, hebben wij als missie:

- alle jeugd via een vorm van lichaamsbeweging een gezonde ontwikkeling te bezorgen van hun motorische, mentale en sociaal-maatschappelijke vaardigheden en dit op en voor elk niveau;
- volwassenen in beweging te brengen door de mogelijkheid te bieden tot bewegen, co-creatie en burgerparticipatie;
- mensen verenigen in sport door het sporten in verenigingsverband te stimuleren, te ondersteunen en te optimaliseren.

Dit doen we door de Dilbeekse sportverenigingen te ondersteunen, een eigen aanbod van initiatiereeksen en sportieve Dilbeekse evenementen te organiseren en het schoolzwemmen voor alle Dilbeekse basisscholen te initiëren. We zetten daarnaast ook erg in op de groeiende individuele sporter met name de wandel-, loop- en fietsroutes en verzorgen de exploitatie van alle binnen- en buitensportinfrastructuur.

Ook voor senioren werken wij, samen met de vele actieve seniorenverenigingen in Dilbeek, een uitgebreid aanbod uit gedurende het jaar. Met volle goesting staan we paraat om onze Dilbeekse senioren in beweging te brengen. Hieronder een glimp van ons seniorenaanbod. Inschrijven is vereist.

- Integrale Yoga: op woensdag of donderdag, heel het jaar door in Jongslag en Keperenberg
- Sport overdag: op maandag en vrijdag, heel het jaar door in Ten Gaerde en Caerenbergveld
- Aquagym: op woensdag, initiatiereeksen van 8 lessen in Waer Waters
- Fietslessen voor volwassenen; op dinsdag en donderdag in de Reinaertwijk
- Sporteldag: een volledige dag waar verschillende initiatielessen aan bod komen zoals line-dancing, elektrisch fietsen, petanque, ... (datum nog niet bekend)
- Dilbeek op wandel: in mei en oktober in de vorm van een nieuw concept waarbij we een startdag organiseren en de wandelingen openlaten voor een maand.



Voor meer info kan je steeds terecht op [www.dilbeek.be](http://www.dilbeek.be) of contacteer ons via [sport@dilbeek.be](mailto:sport@dilbeek.be) of 02 451.69.15. (Karlien BUCKINX)

## OMRUILACTIE NIEUWE ZWARTE RESTAFVALZAKKEN

Sinds 1 januari kun je in Dilbeek een nieuwe zwarte intergemeentelijke restafvalzak van Intradura buiten zetten. De groene Dilbeekse restafvalzak verdwijnt vanaf 1 juli voorgoed uit het straatbeeld. Vanaf die datum kun je deze zak niet meer gebruiken. Heb je na 30 juni thuis nog groene restafvalzakken liggen? Dan kun je deze tussen 1 juli en 31 augustus omruilen voor de uniforme zwarte restafvalzakken op het gemeentehuis (Kasteelhoeve – loket Wonen en Ondernemen – de Heetveldelaan 4, 1700 Dilbeek).

Afspreken is wel noodzakelijk via deze link:

<https://outlook.office365.com/owa/calendar/Wonenenondernemen1@dilbeek.be/bookings/>

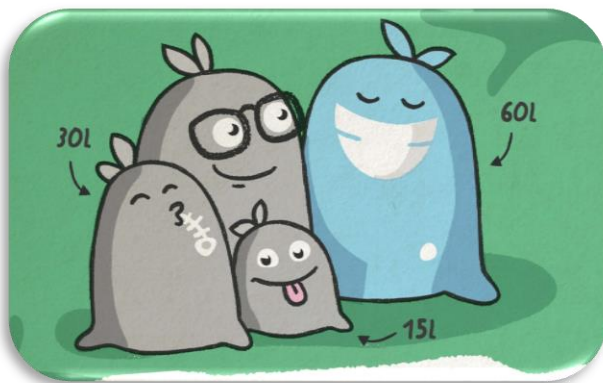


Heb je geen toegang tot het internet? Contacteer Wonen en Ondernemen via 02/451 68 70.

Enkel niet-gebruikte groene restafvalzakken van 60l en 40l worden omgeruild.

Je ontvangt geen geld, maar nieuwe zakken:

- Voor de groene restafvalzakken van 60l met opschrift Dilbeek ontvang je zwarte restafvalzakken met opschrift Intradura van 60l.
- Voor de groene restafvalzakken van 40l met opschrift Dilbeek ontvang je zwarte restafvalzakken met opschrift Intradura van 30l.



## OPLICHTING VIA INTERNET: PREVENTIETIPS

Wij hadden het in deze nieuwsbrief al meermaals over de gevaren en de mogelijke digitale aanvallen op onze privacy, onze computer en onze bankrekeningen.

In nr. 2: Pensioendienst waarschuwt voor Phishing

In nr. 12: Let op voor Corona-fraudeurs

In nr. 13: Digitaal: datalekken opsporen

In nr. 14: Vaccinatiecentrum Dilbeek-Ternat waarschuwt voor valse e-mail: finaal fout.

Alle nieuwsbrieven zijn terug te vinden op de website van de Seniorenraad; klik hiervoor op deze link:

<http://users.telenet.be/seniorenraad/>



Vanwege de politie kregen wij de vraag om voortaan informatie te willen doorspelen in onze nieuwsbrief, wat we uiteraard graag doen.

*Voorkomen is beter dan genezen... een gekend spreekwoord dat ook van toepassing is op het vlak van oplichting. Vanuit de politie merken we sinds 2020 een toename van het aantal feiten en pogingen tot oplichting (al dan niet met internet). Vaak vragen de oplichters aan de potentiële slachtoffers een handeling te stellen.*

*Zo wordt bijvoorbeeld gevraagd in een e-mail of sms van een bank of nutsvoorziening om een factuur te betalen of je bankkaartgegevens na te kijken. Soms wordt ook gevraagd om een link aan te klikken of gegevens uit te wisselen.*

*We vinden het belangrijk om zoveel mogelijk burgers te kunnen inlichten over en waarschuwen voor de recent gebruikte praktijken op dat vlak. Ons motto: hoe beter je ingelicht bent en op je hoede blijft, hoe kleiner de kans dat je opgelicht wordt. Daarom zouden we graag op geregelde tijdstippen een preventiebericht verspreiden over een courante praktijk van oplichting. Ook de stappen die je kunt zetten mocht je toch slachtoffer geworden zijn, zullen aan bod komen. Het buurtinformatienetwerk is een ideaal kanaal, naast onze website en facebookpagina, om nog meer burgers te bereiken. Zeker als jullie deze informatie verder verspreiden naar jullie entourage.*

# VLOR-UPDATE RECHTEN VAN OUDEREN

Beste bestuurs- en commissieleden, Verschillenden onder jullie bogen zich de voorbije maanden mee over de vraag hoe ouderen hun rechten sterker gewaarborgd kunnen worden. Op basis van die besprekingen nam het bestuur in maart een voorlopig intern standpunt in, van waaruit we met een aantal mensen uit de initiatiefgroep ORC (**ouderenrechtencommissariaat**) verkennend in gesprek zijn gegaan en ons nu buigen over hoe de bouwstenen in die nota concreet verder vorm kunnen krijgen.

Gelijktijdig hebben we onder begeleiding van prof. Yves Stevens (KU Leuven) een masterstudente Rechten onderzoek laten doen naar de juridisch-technische aspecten van de denkoefening rond een ouderenrechtencommissariaat. Haar onderzoek richt zich

op het juridisch kader waarbinnen de eventuele functies van een ORC vorm kunnen krijgen, zowel wat de mogelijkheden als de beperkingen betreft binnen de Belgische bevoegdheidsverdeling, de verhouding tot andere ombudsorganen als het juridische kader op het vlak van burgerlijke partijstelling binnen burgerlijk recht en strafrecht.

In samenspraak met het dagelijks bestuur van de VLOR wordt nu getracht om het informeel overleg met de initiatiefgroep verder te zetten. We hopen binnen enkele weken opnieuw een gedachtewisseling over commissies heen te kunnen opzetten in functie van een verder uitgewerkt standpunt, dat zowel gedragen als juridisch en beleidsmatig onderbouwd is. We houden jullie verder op de hoogte.

Vriendelijke groeten,

**Nils Vandenweghe**, directeur; 02 209 34 51 –

0472 36 61 51 - [www.vlaamse-ouderenraad.be](http://www.vlaamse-ouderenraad.be)

## COVID-19 CERTIFICAAT

COVID-certificaat, ook wel het EU Digitaal COVID-19 certificaat genoemd, is er! Het moet reizen binnen de Europese Unie vanaf 1 juli 2021 opnieuw makkelijker maken.

Er zijn 3 types certificaten: een vaccinatiecertificaat, een testcertificaat en een herstelcertificaat.

Maar vermits alle ouderen de kans gekregen hebben om zich te laten vaccineren interesseert ons vooral het vaccinatiecertificaat. Het certificaat is al beschikbaar na de 1e prik. Na de 2e prik wordt er een nieuw certificaat aangemaakt. De meeste EU-landen zullen ALLEEN een certificaat van VOLLEDIGE vaccinatie aanvaarden. Meestal zullen landen dit certificaat ook pas aanvaarden vanaf een bepaalde wachperiode na de dag van de volledige vaccinatie, omdat dan pas de bescherming optimaal is.

Hoe een COVID-certificaat aanvragen?

Het is digitaal opvraagbaar via Mijn Burgerprofiel en is gratis (zie link naar de website hieronder).

<https://www.burgerprofiel.be/?widget=a3e3ea0e-dd85-412a-abfe-7dea148797cd&origin=&redirectPath=%2Fmel-dingen>

**VACCINATION CERTIFICATE**  
Vaccinatiecertificaat - Certificat de vaccination - Impfzertifikat

**Agencyschap Zorg en Gezondheid**  
Agencyschap van het certificaat - Agencyschap van het certificaat - Agencyschap van het certificaat

**Member State of vaccination**  
Lidstaat van vaccinatie - État membre de la vaccination - Mitgliedstaat

**Date of vaccination (YYYY-MM-DD)**  
Datum van vaccinatie - Date de vaccination - Datum der Impfung

**2021-05-20**

**Number of doses out of total number of doses**  
Aantal ingedoseerde doses (van het totale aantal doses)  
Nombre de doses reçues sur nombre total de doses

**2/2**

**Marking authorization holder or manufacturer**  
Licentiehouder van het certificaat - Titulaire de l'autorisation de mise sur le marché ou fabricant

**Comirnaty**

**Vaccine medicinal product**  
Vaccinatieproduct - Vaccinprodukt - Impfstoff/Produkt

**SARS-CoV-2 mRNA vaccine**

**COVID-19**

**Disease or agent targeted**  
Ziekte of afdruiver - Maladie ou agent cible - Krankheit oder Erreger

**Personal data**  
Persoonsgegevens  
Données personnelles  
Persönliche Daten

**Surname(s) and forename(s)**  
Nom de famille et prénom - Familienname und Vorname

**ROLIES JOSEPH ANTOINE**

**Date of birth (YYYY-MM-DD)**  
Date de naissance - Geburtsdatum

**1944-12-13**

**Unique Certificate Identifier**  
Identifiant unique du certificat - Einmalige Zertifikatsnummer

**010BEVL7XMOALVTJ1T1Q1R8Z8ZYVRM#E**

**EU Digital COVID Certificate**  
EU Digitaal COVID-Certificaat  
Certificat Numérique Européen COVID  
Digitales EU-COVID-Zertifikat

Om certificaten digitaal op te vragen heb je ofwel je identiteitskaart, pincode en kaartlezer nodig, ofwel een andere geactiveerde digitale sleutel (bijvoorbeeld itsme).

Een vaccinatiecertificaat kun je op vraag per post toegestuurd krijgen. Je moet dan wel rekening houden met een wachttijd tussen bestelling en ontvangst van 1 week. Je contacteert hiervoor de Helpdesk van de regio waar je gevaccineerd werd. Voor Vlaanderen: 078 78 78 50 (9 tot 19u op weekdays).

Zorg dat je tijdens jouw reis naar het buitenland het certificaat bij de hand hebt, niet alleen online, maar ook gedownload/offline op je smartphone of tablet bijvoorbeeld. Of zorg voor een geprinte of papieren versie als back-up. Zo heb je geen probleem als je onderweg geen internetverbinding hebt.

### Welke gegevens?

De structuur van een certificaat is een Europese afspraak. Op het certificaat staan gegevens zoals naam, geboortedatum, datum van afgifte, informatie over de vaccinatie, de coronatest of het herstel van COVID-19, en een unieke identificatiecode (QR-code). De EU-lidstaten scannen deze code en kunnen zo nakijken of het certificaat correct en geldig is. Het certificaat is opgemaakt in het Engels en in de 3 landstalen (Nederlands, Frans en Duits). Het gaat om een beperkt aantal gegevens die absoluut noodzakelijk zijn. De bezochte landen mogen die gegevens niet bewaren. Om te controleren of het certificaat echt en nog geldig is, wordt nagegaan wie het heeft afgegeven en ondertekend. Alle gezondheidsgegevens blijven in het land waar het certificaat is uitgegeven.

Aan het testcertificaat is wel een kost verbonden. De test kost gemiddeld 46,81 euro indien u ingeschreven bent bij een Belgische verzekeringsinstelling. Voor kinderen en jongeren tussen 6 en 17 jaar en voor volwassenen die nog niet de kans hebben gekregen om zich volledig te laten vaccineren, wordt de kostprijs van een PCR-test terugbetaald tot een maximum van 55 euro. De financiële tegemoetkoming kan maximaal 2 keer gebruikt worden, tijdens de maanden juli, augustus en september.

Alle info op volgende website: <https://www.vlaanderen.be/covid-certificaat>

---

## NOODFONDS VERENIGINGEN FASE 2

Eind mei werden alle verenigingen geïnformeerd over de verdere acties in het raam van het noodfonds voor cultuur, jeugd en sport.

Ondertussen zijn er twee tijdelijke subsidiereglementen.

### 1. Tijdelijk subsidiereglement noodfonds

Deze subsidie is van toepassing voor de periode van 1 januari tot en met 31 augustus 2021.

Aanvraag indienen? Jouw aanvraag moet ingediend worden tussen 1 augustus en 30 september 2021.

De toekenning en uitbetaling van de subsidies is gepland eind 2021.

### 2. Tijdelijk projectsubsiereglement

Deze subsidie is van toepassing voor initiatieven die georganiseerd worden tussen juni 2021 en december 2022.

Aanvraag indienen? Je kunt doorlopend een aanvraag indienen. Alle aanvragen die werden ontvangen op de eerste dag van de maand, worden in de daaropvolgende maand behandeld.

Opgelet: zolang het voorziene subsidiebedrag toereikend is, worden aanvragen behandeld. Dus wacht niet te lang met het indienen van een subsidieaanvraag.

Nog vragen? Neem zeker een kijkje op de website: <https://www.dilbeek.be/noodfonds> of stuur een mailtje naar [noodfonds@dilbeek.be](mailto:noodfonds@dilbeek.be) (Nele Eylenbosch, Deskundige Ouderenwelzijn, Stroom Welzijn)

## ZORG DRAGEN TIJDENS WARME DAGEN,

Vorige weken kenden we een extra portie warme dagen. Velen vinden die extra zon mooi meegenomen, maar er zijn ook heel wat mensen die last hebben van de warmte. Zoals de oudste ouderen. Zij zijn erg kwetsbaar tijdens warme dagen en verdienen extra aandacht en zorg. Wat kun jij doen?

### Kwetsbare ouderen

Ouderen zijn een erg kwetsbare groep op warme dagen. Ze voelen minder snel dat ze dorst hebben en kleden zich vaak te warm. Ook gebeurt het regelmatig dat ze tijdens de zomer onder een dik donsdeken slapen of bij temperaturen van 30° C en meer nog zware inspanningen doen, zoals in de tuin werken. Heb daarom extra aandacht voor de ouderen in je omgeving, zoals familieleden, buren en kennissen.



### Wat kun jij doen?

- Ga op warme dagen extra langs of bel regelmatig. Neem bijvoorbeeld wat groenten en fruit mee.
- Zorg dat iemand anders langsgaat als je zelf niet kunt.
- Bied voldoende te drinken aan, ook als de persoon geen dorst heeft.
- Zorg voor keuzemogelijkheden en variatie zoals koffie, (koude) thee en frisdranken. Hou daarbij rekening met adviezen voor een gezonde voeding en laat water primeren. Je kunt water ook pimpen door er stukjes fruit aan toe te voegen.
- Zorg voor kleding die aan de temperatuur aangepast is.
- Hou de woning koel. Veel ouderen blijven de hele dag binnen.
- Kan de woning niet genoeg gekoeld worden? Maak een uitstapje naar een koelere plaats zoals de bibliotheek, het lokaal dienstencentrum, een park of een bos, ...
- Zorg voor een frisse slaapkamer en luchtig beddengoed. Ververs regelmatig de kussensloop en lakens.
- Zorg voor verfrissing zoals een waterspray of -pistool, een koele doek, een douche, een voetbad, of zelfs een zwembadje.
- Hou de algemene gezondheidstoestand (hydratatie, vermoeidheid, bloeddruk, ...) goed in het oog. Die kan bij oudere mensen zeer snel evolueren. Herken de alarmsignalen!
- Noteer alle belangrijke informatie over de persoon en leg die op een duidelijk zichtbare plaats (of geef ze aan andere betrokkenen). Zo ben je voorbereid bij eventuele problemen.
- Zorg dat er steeds een telefoon binnen handbereik is.

Een hitteslag kan gevaarlijk zijn. Bel 112 indien nodig.

*Bron: Agentschap Zorg en Gezondheid*

---

## KORT EN BONDIG

De FOD Economie waarschuwt voor de opmars van **whaling**. Dat is een vorm van oplichterij die al langer bekend is maar die nu toeneemt door het gebrek aan contacten tijdens de coronacrisis. Kreeg je in naam van familie of kennissen een dringende vraag om geld? Let dan op want het kan om whaling gaan. Daarbij doen oplichters zich voor als iemand die je kent met de bedoeling om je geld te laten storten op hun rekeningnummer.