



NIEUWSBRIEF SENIORENRAAD DILBEEK

Nr. 16 – 31 augustus 2021



WOON- EN ZORGHUIS MARIA ASSUMPTA



Middenin een prachtig kasteeldomein te Dilbeek bevindt zich Maria Assumpta, een gloednieuw woon- en zorghuis van de Vulpia-groep. Het ligt op wandelafstand van het centrum van Dilbeek en is makkelijk bereikbaar met auto en openbaar vervoer maar ietwat verscholen tussen het groen; hierdoor is het de ideale plek om tot rust te komen. Aan het woord is de directeur Kelly Bras.

Wij kunnen plaats bieden aan 127 bewoners, zowel voor kort als vast verblijf. Ook hebben we een beschermde afdeling voor mensen met een dementieproblematiek. Al onze eenpersoonskamers zijn modern ingericht met veel lichtinval en bieden alle comfort.

Zorg op maat

Zorg op maat en respect voor ieders eigenheid zijn de kernwoorden om ervoor te zorgen dat onze bewoners zich thuis kunnen voelen bij ons. Iedereen geeft dagelijks het beste van zichzelf om een warme leefomgeving te creëren voor iedereen. Ons team staat dag en nacht met veel liefde klaar voor elke bewoner en er wordt rekening gehouden met persoonlijke wensen en verlangens.

Ons keukenteam bereidt dagelijks verse maaltijden en iedere ochtend is er keuzebeleg bij het ontbijt. Jarige bewoners worden getraakteerd op een heerlijk diner naar keuze en op een bloemetje op het maandelijks verjaardagsfeest. De collega's van animatie zorgen doorheen de dag voor aangepaste activiteiten, gaande van gymnastiek tot geheugentraining en zoveel meer. Ook de zorgboerderij komt maandelijks langs, onze bewoners genieten enorm van het contact met de dieren. Bewoners die nood hebben aan revalidatie kunnen tenslotte terecht bij onze kinesitherapeuten, zodat ze snel weer ter been zijn.

Momenteel wordt er nog druk gewerkt aan de 24 nieuwe assistentiewoningen, zodat de eerste bewoners er vanaf september hun intrek kunnen nemen. Ook zal het kasteel in zijn oude glorie worden hersteld, net als het mooie park.

Leuk weetje: op 1 juli werd Vulpia 25 jaar, dit was uiteraard een goeie reden voor een feestje. Zowel bewoners als medewerkers hebben ervan genoten!

Ben je benieuwd naar ons nieuwe woon- en zorghuis? Neem gerust contact met ons op het nr. 02 466 12 72 of via info@maria-assumpta.be voor meer info.

TWEE NIEUWE DIRECTEURS IN GROEP DILBEEK

In april verwelkomde Groep Dilbeek twee nieuwe directeurs: Roeline Ham (rechts op de foto) ging aan de slag als directeur Welzijn, enkele weken later deed Lien Grootvriendt (links op de foto) haar intrede bij Vrije Tijd. De twee hebben intussen hun weg gevonden en smeden mooie plannen voor de toekomst, samen met hun collega's én de senioren zelf, natuurlijk.

“We zijn gestart in een bijzonder zwaar jaar”, zegt Roeline. “De crisis heeft heel wat wonden geslagen. Volgens sommigen is er sinds de oorlog niets meer geweest dat zo’n heftige impact heeft gehad op het dagelijkse leven. Mensen wonen langer thuis en dat is natuurlijk een goede zaak, maar de afgelopen maanden werden ze daardoor ook geconfronteerd met het alleen zijn en werd eenzaamheid nog meer zichtbaar. Die wonden moeten we nu herstellen.”

“Dat klopt”, beaamt Lien. “Daarom willen we samen inzetten op het sociale welzijn van de mensen. We moeten ervoor zorgen dat senioren hun weg vinden naar het vrijetijdsaanbod, om zo in contact te blijven met anderen. Daarvoor willen we geen exclusief seniorenaanbod uitwerken. Dat is niet meer van deze tijd.”

Volgens Lien moet het vrijetijdsaanbod dan ook divers genoeg zijn om iedereen aan te spreken. “Of je nu 40 bent of 70, dat maakt niet uit”, zegt ze. “Je pikt zelf op wat je leuk vindt en komt samen met anderen op basis van je interesses, niet enkel op basis van je leeftijd.” Senioren zijn volgens de twee een heel gevarieerde groep, die je niet zomaar in een hokje kunt steken.



“Al ligt bij ons wel meer de nadruk op de zorg”, legt Roeline uit. “De vergrijzing in Dilbeek zorgt voor heel wat uitdagingen, onder andere op het vlak van wonen. Mensen willen langer thuis blijven. Dat kan met de juiste omkadering. Zelf wonen wij bijvoorbeeld in een kangoeroewoning met mijn ouders. Zij zorgen nu voor de kinderen als wij het druk hebben en wij staan klaar om de zorg om te draaien als dat nodig wordt.”

Ook in het woonzorgcentrum Breugheldal komen nieuwe woonvormen. “We gaan kleinere eenheden bouwen waarin een vijftal

kamers zijn met een gemeenschappelijke living en keuken”, zegt Roeline enthousiast. “Dat moet de drempel om over te stappen naar een rusthuis kleiner maken. Je woont er dan in een soort van klein dorp.”

Lien toont ook het grotere plaatje. “De hele site Keperenberg en Breugheldal wordt een mengeling van jong en oud”, vertelt ze. “Van een crèche over een school tot sport en ontmoeting en een woonzorgcentrum. Alle generaties zullen er elkaar kruisen. Dat is ook erg belangrijk in de rest van de

gemeente. Doordat mensen de afgelopen maanden veel buiten kwamen, is gebleken dat de openbare ruimte niet aan iedereen is aangepast. Daar moeten we zeker aan werken, niet alleen speelpleintjes zijn belangrijk, alle inwoners verdienen een plekje.”

Ook de nood aan digitale vaardigheden is niemand tijdens de crisis ontgaan. Van contact met familie

en vrienden tot winkelen en bankzaken regelen, je kan maar beter mee zijn. “Dat de seniorenraad zijn schouders onder zulke cursussen zet, kunnen we dan ook alleen maar toejuichen en ondersteunen”, zegt Lien.

Tot slot hebben de twee het ook over het vrijwilligerswerk, waar senioren van goudwaarde zijn. “Niet om met tafels en bierbakken

te zeulen, wel voor hun expertise”, lacht ze. “Na je pensioen zinvol bezig zijn is zo belangrijk, zowel voor de vrijwilligers zelf als de verenigingen waarin ze aan de slag gaan. Zij kunnen verbinden, leiden en hun ervaring doorgeven. Een echte “senior” functie.” **En laat vrijwilligerswerk nu net het hart zijn van de seniorenraad.** (Kor Caenepeel)



DAG VAN DE DILBEKENAAR WORDT DIT JAAR ZOMERCAFÉ DELUXE

In dit speciale coronajaar is het moeilijk om zelfs met de aangekondigde versoepelingen en evolutie van de pandemie een ‘klassieke’ Dag van de Dilbekaar te organiseren. Daarom wordt dit jaar geopteerd voor een andere formule: een Zomercafé Deluxe in Odisee, Campus Dilbeek, Wolsemstraat. Deze speciale Dag van de Dilbekaar wordt opgefleurd door 2 Dilbeekse optredens in Amuzo, de groene oase van Odisee.

19.30u Ina Rose

Deze Dilbeekse singer-songwriter met haar typerende countrymuziek was al eerder te gast in Amuzo. Het was één van de hoogtepunten en daarom nodigen we haar graag opnieuw uit. Met haar nummers neemt ze je mee op een reis naar het diepste van haar ziel, waarbij ze de confrontatie met zichzelf niet uit de weg gaat. Nostalgisch, lieflijk of soms net vlijmscherp, maar bovenal een hoogstpersoonlijke rit. Ina maakt nummers vanuit de buik en ze drukt haar eigen stempel op countrymuziek, zonder de authentieke sound en integriteit van haar geliefde genre te verloochenen. Ze was reeds te gast op het Vijverfestival en Oosthoek Life.

20.30u Gwen Cresens Musette Quartet en Patrick Riguelle

De Musette is de blues uit Parijs, de typische accordeonmuziek, die ontstond in de jaren 1930. Muziek die tot op de dag van vandaag nog steeds wordt gespeeld en vernieuwd. Grote accordeonisten, onder meer de Belgische Gus Viseur, drukten hier hun stempel op de muziekgeschiedenis. Tijdgenoten van Django Reinhardt, begeleiders van de groten van het Franse chanson: Piaf, Gainsbourg, Barbara, Brel, ... lampionnes, een glaasje rosé, een nazomerzonneke en er mag gedanst worden! Of geniet gewoon van de parels van chansons en swingende accordeonmuziek gebracht door deze Dilbeekse accordeonvirtuoos en zijn band. (SDM)



OOK DIT JAAR EEN GORDELWEEK

Van zaterdag 28 augustus tot en met zondag 5 september staat er net als vorig jaar opnieuw een heuse gordelweek op het programma. Negen dagen lang kun je wandelen en fietsen in de groene Vlaamse Rand.



WANDELAARS

Voor de wandelaars wordt tijdens de gordelweek in maar liefst 12 verschillende wandelingen voorzien. De wandeltochten vertrekken in focusgemeente Sint-Pieters-Leeuw, Gordeltrefpunt Huizingen of één van de gemeenschapscentra die De Gordel verwelkomen. Het ruime aanbod maakt dat alle geïnteresseerde wandelaars ongetwijfeld één of meerdere wandelingen naar hun zin kunnen vinden. De Gordel is er voor jong en oud, voor ervaren en minder ervaren wandelaars.

Er zijn dit jaar 6 wandelingen in en rond de mooiste plekjes van Sint-Pieters-Leeuw. Vanaf 28 augustus verken je de wijken Zuun en Negenmanneke met een tocht van 8 km. Of ben je eerder te vinden voor een vertel- of gezinswandeling? Met tochten van respectievelijk 4,5 en 8,5 km behoort ook dat tot de mogelijkheden. Tot slot zijn er op zondag 5 september nog 2 wandelingen: met de Zenn-wandeling (10 km) en de Valleiwandeling (18 km) ben je zonder twijfel een namiddag zoet. Aan keuze dus geen gebrek.

Ook vanuit het Gordeltrefpunt in Huizingen kunnen wandelliefhebbers op pad. De wandeling van 12 km neemt je mee langs talloze brouwerijen en de Herisemmolen in Alseberg. Op zondag 5 september kun je in Huizingen ook op verkenning tijdens een kortere erfgoedwandeling. Je gaat op pad met een app en verkent zo het Provinciedomein van Huizingen tijdens een wandeling van 3km.

GEMEENSCHAPSCENTRA

Dit jaar verwelkomen ook 4 gemeenschapscentra alle gordelaars. Vanuit GC de Kam in Wezembeek-Oppem vertrekt er een echte wandelzoektocht (5 km). Eerder op zoek naar kunst en erfgoed? Kom dan naar GC de Muse in Drogenbos voor een boeiende wandeling van 9 km. Natuurliefhebbers kunnen vanuit GC de Bosuil in Overijse dan weer op ontdekking in het Zoniënwoud (13 km). Vanuit GC de Zandloper in Wemmel neemt De Gordel je mee naar de watermolen van Amelgem en het natuureservaat Beverbos.

Voor nog meer informatie over alle wandelingen klik [hier](#).

FIETSERS

Fietsen tijdens De Gordel is een jarenlange traditie die ook dit jaar in ere wordt gehouden. Verspreid over de volledige Vlaamse Rand kun je met de fiets op pad voor een recreatieve tocht met het hele gezin. Ook wie eerder op zoek is naar een sportieve uitdaging komt aan z'n trekken met de Gordelklassieker (100 km) of de Strava Challenge. Meer nog, dit jaar gaan we zelfs 'gravelen' in de Groene Gordel.

Voor het volledige fietsprogramma klik [hier](#).

ELF BANKEN ENGAGEREN ZICH TOT UNIVERSELE BANKDIENST IN BELGIË

(UIT DE NIEUWSBRIEF VAN DE VLAAMSE OUDERENRAAD VAN 23 JULI 21)

De federale regering heeft een akkoord bereikt met elf banken in ons land om een universele bankdienst te voorzien voor niet-digitale klanten. De betrokken banken hebben een charter ondertekend. Hierdoor kunnen klanten die dat willen, voor maximaal 60 euro per jaar een zichtrekening met een debetkaart krijgen die niet 100 procent digitaal is. Het streefdoel is om tegen 1 januari 2022 de universele bankdienst op te nemen in het aanbod.

Recht op manueel bankieren

Door de drang om klanten te doen overschakelen naar internetbankieren en het gebruik van digitale bankapplicaties, worden manuele bankverrichtingen steeds duurder. Hierdoor komen mensen die niet over de middelen of de vaardigheden beschikken om digitaal te bankieren, in de problemen. Met het charter erkennen de elf banken dat iedereen het recht heeft om op een niet-digitale manier vlot te kunnen betalen en zijn geld te beheren. De universele bankdienst zal worden aangeboden door **Argenta, Axa Bank Belgium, Belfius, Beobank, BNP Paribas Fortis, Bpost Bank, CPH, Crelan, ING, KBC/CBC en VDK-bank.**

Minimaal dienstenaanbod

Wie gebruik maakt van de universele bankdienst, krijgt een debetkaart en kan per jaar 60 manuele verrichtingen (zoals het afgeven van papieren overschrijvingen) doen en 24 keer geld afhalen aan een geldautomaat van de bank in kwestie. Per bijkomende verrichting bedraagt de prijs maximaal 1 euro. De universele bankdienst is een minimumaanbod dat banken kunnen aanvullen met extra diensten, waarbij de concurrentie tussen de banken vrij speelt. Als een bank in de eigen kantoren automaten aanbiedt voor het afdrukken van rekeninguittreksels, kan de klant hier kosteloos gebruik van maken. Anders kan de klant opteren voor een verzending per post. Voor die maandelijkse verzending van de uittreksels kan wel nog een bijkomend 'redelijk tarief' worden aangerekend.

Meer transparantie

Met het charter engageren de banken zich om de consumenten beter te informeren over hun aanbod en de tarieven. Dat geldt bijvoorbeeld voor de bankoverstap-



dienst, die niet bij iedereen even bekend is. Daarbij regelen de nieuwe en de oude bank onderling de overdracht van betaal- en/of spaarrekeningen, zonder dat de betaalopdrachten worden onderbroken. In 2020 zijn 72.308 klanten van bank veranderd. Die transparantie moet leiden tot nog betere keuzes door de consument.

Addertjes onder het gras

De universele bankdienst is een goede stap voorwaarts om iedereen tegen een redelijke prijs toegang te geven tot essentiële bankdiensten. Toch hangt het succes van dit initiatief samen met de aanwezigheid van bankautomaten en –kantoren in de nabije omgeving van klanten. Dat druist in tegen de trend om bankkantoren te sluiten en geldautomaten weg te halen. **Test-Aankoop** uit daarom drie bedenkingen bij het initiatief.

1. 60 euro per jaar voor een zichtrekening kan redelijk lijken, maar uit berekeningen blijkt dat bijna de helft van de banken al voor minder dan die prijs een product aanbod dat geschikt is voor klanten die niet digitaal willen bankieren.
2. Voor wie verkiest om enkel contant te betalen, zijn 24 geldafhalingen per jaar aan een geldautomaat van de bank in kwestie te beperkt. Dit is zeker het geval nu er steeds meer automaten uit het straatbeeld verdwijnen. In feite zou men hiervoor aan eender welke geldautomaat terecht moeten kunnen.

3. Er zijn ook steeds minder bankfilialen met printers voor de bankuittreksels. Hierdoor zullen klanten dus vaker voor een verzending van de uittreksels moeten kiezen, die niet in de prijs van 60 euro is

inbegrepen. De verzending kan ook duurder uitvallen dan de waarde van de postzegels. Dat zet de deur open voor hogere kosten.

Meer weten?

Extra informatie over de bedingen van Test-Aankoop vind je [hier](#).

Aanvullende informatie over de universele bankdienst (van Febelfin) vind je [hier](#).

NEOS reageert

Volgens Neos is dit project bedoeld om te mislukken. Vooreerst is het niet-bindende karakter van de overeenkomst al zeer vatbaar voor kritiek. Bovendien, hoe kan je toegang krijgen tot deze service als er geen bankfiliaal meer is op een redelijke afstand van je huis? Meer info vind je [hier](#).

STATISTIEK VLAANDEREN: STEEDS MEER OUDEREN TEGEN 2030

Tussen 2020 en 2030 wordt er een stijging van het aantal Vlaamse 67-plussers verwacht. Dat blijkt uit de meest recente resultaten van de demografische vooruitzichten van Statistiek Vlaanderen. Ook zien we dat het aantal jongeren onder de 18 jaar tegen 2030 zal afnemen.

In 2030 6,9 miljoen Vlamingen

Begin 2020 telde het Vlaamse Gewest bijna 6,63 miljoen inwoners. In 2010 waren dat er 377.000 minder. Op 10 jaar tijd steeg de bevolking dus met 6 %. En ook de komende 10 jaar zien we een stijging. Er wordt verwacht dat de Vlaamse bevolking tussen 2020 en 2030 met 4 % zal groeien, tot iets meer dan 6,9 miljoen inwoners.

Meer 67-plussers

Voor de bevolking van 67 jaar en ouder wordt er tussen 2020 en 2030 een stijging van 22% verwacht. Ter vergelijking: in de periode 2010-2020 kende die leeftijdsgroep een groei van 20%.

Het Vlaamse Gewest zal in 2030 naar schatting bijna 1,47 miljoen inwoners tellen die 67 jaar of ouder zijn.

Toenemende veroudering

In 2030 zullen er naar schatting bijna 4,16 miljoen 18- tot 66-jarigen zijn. Dat zijn er 0,4% meer dan in 2020.

Tussen 2010 en 2020 groeide deze leeftijdsgroep nog met 3%. Ook het aantal jongeren onder de 18 jaar steeg tussen 2010 en 2020 met 5%, maar zal tegen 2030 afnemen met 0,6%. Er zullen dan bijna 1,28 miljoen 0- tot 17-jarigen zijn. Gekoppeld aan de sterkere stijging van het aantal 67-plussers zal er in de toekomst toch een toenemende veroudering van de bevolking zijn: het aandeel 67-plussers zal in Vlaanderen oplopen van 18% in 2020 tot 22% in 2030.

Meeste gemeenten groeien

In het merendeel van de Vlaamse gemeenten wordt tussen 2020 en 2030 een groei van de bevolking verwacht. Die stijging kan oplopen tot meer dan 10%. 43 gemeenten kennen naar verwachting een stagnatie of een lichte daling (tot min 4 %) van hun inwonersaantal. De meeste gemeenten met een matige of negatieve groei liggen



in de provincies Limburg en West-Vlaanderen. De meeste gemeenten met een sterke groei bevinden zich in de provincie Vlaams-Brabant. In Dilbeek zou de aangroei 9,7% bedragen.

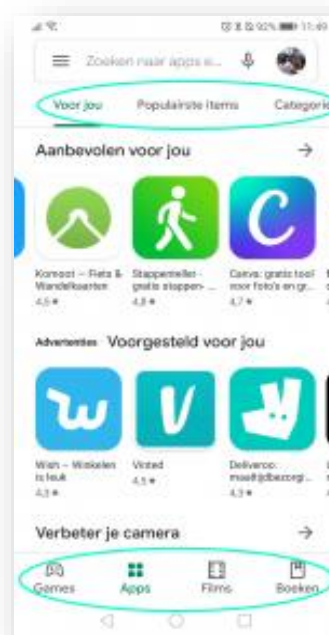
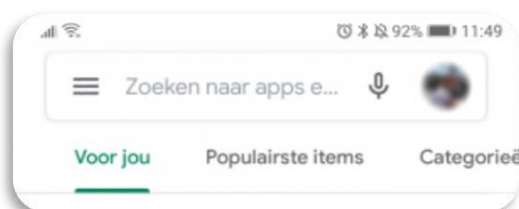
Meer informatie

Je kunt het volledige rapport raadplegen op de [website van Statistiek Vlaanderen](#).

DIGI-TAAL: HOE INSTALLEER JE EEN APP OP JE SMARTPHONE?

Door Annelies, Beego community manager

1. Ga naar Google Play of de App store.
2. Weet je al welke app je wilt? Dan kun je in de zoek-functie op zoek naar je app. Weet je het nog niet? Dan kun je ofwel onderaan zoeken bij games, apps, films of boeken. Ofwel bovenaan bij categorieën, populaire items, ... Wij kiezen bij wijze van voorbeeld voor de app Canva.
3. Klik op de app die je wilt installeren, vervolgens op "Installeren".
4. Wacht tot de app is geïnstalleerd en klik vervolgens op 'Openen'. De app opent nu automatisch. Wanneer je de app weer sluit en hem op een later tijdstip opnieuw wilt openen, kun je hem gewoon vinden in het menu bij de andere apps.



ITSME: LET OP VOOR OPLICHTERS

Steeds meer senioren die gewoon zijn om met hun smartphone te werken, gebruiken ITSME, een soort digitale ID. Het is de samentrekking van "it is me" of "hallo, ik ben het". Het gaat om een app op je smartphone om altijd en overal veilig in te loggen, je gegevens te delen, documenten te ondertekenen of toegang te krijgen tot overheidsdiensten. Dat is handig maar natuurlijk zijn er meteen ook kapers op de kust die erop uit zijn om, via een e-mail of een sms, misbruik te maken van die app om jouw gegevens en jouw centen te ontfutselen. Houd daarom bij het



lezen van een mail of sms altijd het woord **SAFE** in gedachten.

Schrijfstijl: Is de mail opgesteld in gebrekkig Nederlands? Dan mag je er zeker van zijn dat hij fake is. Maar let op: niet elke phishingmail staat boordevol fouten.

Afzender: De afzender van een mail kan heel makkelijk vervalst worden. Toch wordt er vaak gekozen voor een willekeurig e-mailadres. Komt de mail niet van vic-tor@itsme.be of partner@itsme.be? Dan is het geen mail van itsme.

Fake link: Twijfel je over de echtheid van een mail, klik dan zeker niet op links of bijlagen. Hou het pijltje met je muis boven de link zonder te klikken, dan zie je in de linkerbenedenhoek naar welke site je geleid zou worden.

ePrivacy: Het allerbelangrijkste dat je moet onthouden is dat itsme[®] of je bank nooit om je persoonlijke codes zal vragen. Wordt er in de mail naar je login-

of bankcodes gevraagd, ga er dan maar van uit dat het een phishingmail is.

Twijfel je of je een phishingmail hebt gekregen? Blijf dan kritisch en neem het zekere voor het onzekere: klik op geen enkele link, antwoord niet en stuur de mail door naar verdacht@safeonweb.be en vic-tor@itsme.be.

KORT EN BONDIG

- Op zondag 12 september vindt de 33ste editie van de **Open Monumentendag** plaats, het grootste culturele eendagsevenement van Vlaanderen. Voor Dilbeek staan vooral in de kijker: huisje Mostinckx in Sint-Martens-Bodegem en de tramsite in Schepdaal. In Bodegem is er vanaf 11u (en vervolgens om het uur tot en met 17u) een gegidste erfgoedwandeling van ca. 1km met vertrek vanop het Dorpsplein. Vooraf inschrijven is verplicht en kan via Westrand. Voor meer informatie klik [hier](#).
- De Vlaamse Ouderenraad (VLOR) vraagt er al lang naar en sinds kort is het werkelijkheid: de ongelijke financiering voor bewoners met eenzelfde zorgprofiel wordt opgeheven in de residentiële ouderenzorg. Voor bewoners in een RVT (rust- en verzorgingstehuis) werd meer personeel voorzien dan in een ROB (rustoord voor bejaarden). Dat onderscheid was erg achterhaald. De VLOR is tevreden dat deze discriminatie eindelijk is opgeheven want er is nu meer personeel voor een betere zorg.
- Basisbankieren is een openbare opdracht, maar dit komt in het gedrang als je geen bankkantoor of geldautomaat meer in je buurt vindt of wanneer je steeds meer moet betalen voor het 'fysiek' beheren van je geldzaken. "Banken moeten daarom hun verantwoordelijkheid nemen en doeltreffende alternatieven voor digitalisering voorstellen", klinkt het bij Belgische ouderenverenigingen, aldus de VLOR.
- Sinds 1 september 2020 kunnen mantelzorgers mantelzorgverlof opnemen. Het ging toen om één maand voltijds mantelzorgverlof per zorgbehoevende. De federale regering besliste nu om het mantelzorgverlof uit te breiden naar drie maanden per zorgbehoevende. Zo krijgen mantelzorgers meer tijd, vrijheid en flexibiliteit om te zorgen. Voor meer informatie klik [hier](#).
- Van **16 tot 22 september** vieren we het jaarlijkse feest van de duurzame mobiliteit. Er wordt voorzien in allerlei activiteiten: er is de autovrije zondag, leerlingen gaan op Strapdag, gemeentebesturen worden ondergedompeld in nieuwe ideeën tijdens de inspiratiedag en je kunt je volgende reis plannen op De Uitstap. Kortom, voor elk wat wils. Voor meer informatie klik [hier](#).
- Wil je meer weten over hoe een testament op te stellen? **Notaris.be** heeft een vernieuwde brochure uitgegeven over hoe dit te doen. Klik [hier](#) om er meer over te weten.
- Indien je nog mensen kent die geïnteresseerd zijn in deze nieuwsbrief, geef dan hun mailadres door aan bertma@telenet.be.