



NIEUWSBRIEF SENIORENRAAD DILBEEK

Nr. 25 – 31 mei 2022



DE VLAAMSE OUDERENRAAD IN EEN NOTENDOP

Informereren, sensibiliseren en adviseren. Dat zijn de drie doelen van de Vlaamse Ouderenraad, ofwel het advies- en inspraakorgaan van ouderen bij de Vlaamse regering. De vzw streeft naar een sterk ouderenbeleid in Vlaanderen, over alle beleidsdomeinen heen.

Naarmate we ouder worden, veranderen de uitdagingen waarmee we geconfronteerd worden, de rollen die we opnemen en de noden die we ervaren. De Vlaamse Ouderenraad streeft naar een samenleving waarin iedereen op een kwaliteitsvolle manier ouder kan worden, in alle diversiteit en in elke levensfase.

Daarbij plaatst de Vlaamse Ouderenraad actief ouder worden centraal. Dat houdt in dat iedereen, ook wie zich in een kwetsbare situatie bevindt, zo lang als mogelijk de regie over het eigen leven in handen houdt. Iedereen moet de kans krijgen ouder te worden op een manier die zijn sociaal, mentaal en fysiek welzijn bevordert en zijn volwaardige participatie aan de samenleving mogelijk maakt.



Inclusieve samenleving

De laatste decennia van een mensenleven zijn al lang geen rustfases meer. Integendeel, ze maken volwaardig en betekenisvol deel uit van het leven. Ook in die levensfasen willen mensen hun competenties ontplooiën, deelnemen aan de samenleving en die samenleving mee vormgeven. Dat vraagt om eigen engagement, maar ook om een samenleving die daarvoor openstaat, die op een genuanceerde manier naar ouder worden kijkt, en die alle generaties op een inclusieve manier verbindt.

Aan die samenleving wil de Vlaamse Ouderenraad mee bouwen door beleidsadviezen vorm te geven. Dat doet ze soms op eigen initiatief, soms op vraag van beleidsmakers. Uiteraard worden die adviezen gestaafd met expertise, inzichten en ervaringen van ouderen. Die zijn essentieel voor de Vlaamse Ouderenraad. Daarnaast ondersteunt en bevordert de raad ook het overleg en de samenwerking tussen de ouderenorganisaties. De vzw



zet bovendien sensibiliseringsacties op en informeert via een magazine, websites, sociale media en de wekelijkse nieuwsbrief.

Beleidsparticipatie

De vzw draagt ook op lokaal niveau de beleidsparticipatie van ouderen een warm hart toe. De raad ondersteunt de Regionale Platformen Ouderenbeleidsparticipatie (RPO's) en de Interregionale Stuurgroepen Ouderenbeleidsparticipatie (ISO's) en versterkt zo de inspraak van ouderen in hun gemeente. De Vlaamse Ouderenraad organiseert ook vormingen en train-the-trainerprogramma's om lokale beleidsmakers en lokale ouderenraden te informeren en te inspireren.

Meer weten?

Wil je op de hoogte blijven van wat de Vlaamse Ouderenraad doet? Surf dan naar www.vlaamse-ouderenraad.be voor de algemene info, en naar www.ouderenraden.be om geïnformeerd te worden over lokale initiatieven. Of volg de Ouderenraad via [Facebook](https://www.facebook.com/ouderenraad) om snel op de hoogte te zijn van nieuwtjes. Wens je wekelijks de nieuwsbrief te ontvangen? Abonneer je [hier](#).

WANDELEN VOOR EN MET CHRONISCHE PATIËNTEN

De vzw Effen Weg organiseert rustige en korte begeleide natuurwandelingen (4 à 6 km), die haalbaar zijn voor chronisch zieke of herstellende mensen. Evengoed kan de vzw soelaas bieden aan mensen in burn-out of depressie. Hoe vaak krijgen zij niet de raad om de vier muren van hun huis te verlaten, om te bewegen én om mensen te zien?

Bij Effen Weg zijn de begeleiders ervaringsdeskundigen, zowel wat wandelen als wat pijn betreft. De wandelingen worden goed voorbereid met de nodige rustpunten. De deelnemers ontmoeten 'soortgenoten' en niet alles hoeft persé uitgelegd te worden. Het gaat om bewegen in combinatie met genieten van de natuur en van het gezelschap. De vele reacties van de deelnemers na de wandelingen of via sociale media spreken boekdelen want inderdaad, wandelen werkt.

In Dilbeek zijn er momenteel twee wandelingen gepland:

1. Dinsdag 7 juni 2022 om 14 uur. Afstand: 5 km.



Reliëf: glooiend, langs trappen en vlonders.

Niet toegankelijk voor rolstoelen. Vertrekpunt: CC Westrand.

2. Donderdag 11 augustus om 14 uur: Afstand +/- 5 km. Vertrekpunt: het kerkje van Sint-Anna-Pede.

Begeleider is Nicole Van Belle – 0476 59 49 30 – nicole@effenweg.be

Het volledige programma vind je terug op de website www.effenweg.be

Inschrijven is verplicht via de registratiebalk onderaan de website. (Nicole Van Belle)



**DIT IS DE TOEGANG VAN EEN NIEUWE DILBEEKSE SECUNDAIRE SCHOOL OP DE CAMPUS VAN “DE VLINDER”.
DE SCHOOL ZAL DE DEUREN OPENEN IN SEPTEMBER 2023.
ALLEEN DE NAAM ONTBREEKT NOG.**

De organisatoren zijn nog op zoek naar een krachtige, *stijlvolle* naam. “Dilbeeks Konijntje” zal het niet worden, maar een link met de gemeente Dilbeek zou heel fijn zijn. Ze lanceren tot en met 16 juni 2022 een wedstrijd op zoek naar een originele naam voor de nieuwe school van het GO! Heb je al een idee? Doe dan mee met de wedstrijd via deze [link](#). Je kunt er €100 mee winnen.

HOE TREK IK MIJN PLAN OP DE COMPUTER?

Ja, de digitale kloof is er en wordt met de dag groter. Honderdduizenden mensen in ons land, waaronder vele senioren, kunnen online niet meer mee. Openbare diensten, banken en winkels gebruiken meer en meer het internet. Zorg er dus voor dat je de digitale trein niet helemaal mist. De Dilbeekse Seniorenraad wil je daar graag bij helpen en organiseert vanaf september 2022 tot januari 2023 iedere dinsdag van 9u tot 11u45 de cursus “Hoe trek ik mijn plan op de computer?” in cultuurcentrum Westrand.

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.

Helaas heeft niet iedereen 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.

Het volledig programma van de computerlessen van de Seniorenraad, in samenwerking met KISP, vind je in het informatieblad van de Gemeente Dilbeek van juni 2022.

Interesse?

Deel dan je naam en telefoonnummer mee door te bellen naar Albert op nr. 0497 68 73 22 of naar Julienne op nr. 0473 80 36 82.

DIGI-TAAL: HOE BETROUWBAAR ZIJN ALTERNATIEVE INKTPATRONEN?

Het blad Test-CONNECT van Test Aankoop woog alle voor- en nadelen van alternatieve inktpatronen tegen elkaar af en deed zelfs een kleine praktijktest met enkele populaire printers. Wij vatten de bevindingen samen. Je mag je alleszins niet laten afschrikken door de boodschappen van de grote printermerken over de risico's die alternatieve inktpatronen met zich mee zouden brengen.

Sommige fabrikanten beweren dat de garantie van je printer vervalt als je alternatieve inktpatronen gebruikt. Dat klopt niet en dat is overigens niet wettelijk. Fabrikanten moeten de garantie in stand houden ook als je alternatieve patronen gebruikt. Je zult wel moeten aanvaarden dat de afdrukkwaliteit van sommige alternatieve patronen wat minder is dan van de originele patronen. Bij sommige merken is het verschil echter nauwelijks merkbaar.

Sommige producenten beweren dat je printer beschadigd kan geraken als je alternatieven gebruikt. Ook dat klopt niet. Je moet natuurlijk goed nagaan of het patroon dat je aankoopt echt gemaakt is voor jouw printer. Dat staat normaal op de verpakking. Als je dan het inktpatroon op de juiste manier in de printer plaatst, kan dat nooit problemen opleveren.



En als je alternatieve patronen koopt, moet je opletten of er een garantie geldt zodat je patronen kunt terugbrengen of terugsturen als ze om een of andere reden niet zouden werken.

Je moet natuurlijk niet alles wat op de verpakking staat voor waar aannemen. Dat geldt zowel voor de originele als voor de alternatieve patronen. We hebben het dan over de claims inzake het aantal pagina's dat je kunt afdrukken en de besparing die je kunt maken. Laat je daar dus niet te hard door leiden maar dat je bespaart met alternatieve patronen is alleszins een feit. (BM)

KORT EN BONDIG

- De verschillende ministers van Volksgezondheid in ons land beslisten dat alle bewoners van woonzorgcentra en thuiswonende ouderen vanaf 80 jaar een tweede boostervaccin kunnen krijgen tegen COVID-19. Wel moeten er minstens 4 maanden verstreken zijn sinds de laatste vaccinatie.
- WZC Maria Assumpta organiseert op **zaterdag 25 juni** een familiedag voor de eigen bewoners en hun familie, de buurtbewoners en geïnteresseerden. Er is o.a. een oldtimertocht, er zijn foodtrucks, een muzikaal optreden en kinderaanimatorie.
- Wees slimmer dan oplichters! Deze boodschap staat op de nieuwe poster van Febelfin, de belangenorganisatie van de Belgische financiële sector. Het aantal gevallen van zogenaamde 'phishing' neemt weliswaar af, maar toch blijft deze vorm van internetfraude waarbij naar je gegevens gehengeld wordt, zorgwekkend. Uitkijken blijft dus de boodschap met als belangrijkste tip 'als het te mooi om waar te zijn lijkt, is het dat meestal ook...'
- Hoe weet je nu of een website helemaal veilig is en dat cybercriminelen je niet in de maling nemen? DNS Belgium wil bij ouderen het vertrouwen versterken in het internet. Ook geeft de organisatie tips om dat zo veilig mogelijk te doen. In enkele [filmpjes op de campagnewebsite](#) legt een expert uit hoe je veilig surft en hoe je onbetrouwbare websites of mails kunt herkennen. Er valt overigens nog meer te ontdekken op de website.

DINSDAG 7/06

VANAF 8U30

DOORLOPEND TOT 16U30

LOCATIE

**Odisee - Stationsstraat 301
1700 Dilbeek**

GRATIS TOEGANG

DILBEEK

PLUS

**Bewegen niets voor jou?
Kom het ontdekken
via sportinitiaties,
infomarkt rond
beweging, Dilbeeks
sportaanbod, fit-en
gezondheidstestje,
smoothiebar, ...**

**programma en inschrijving:
www.dilbeek.be/beweegmarkt**