



NIEUWSBRIEF SENIORENRAAD DILBEEK

Nr. 26 – 30 juni 2022



Sint-Wivinakapel
Groot-Bijsteden

De vorige editie van de nieuwsbrief was er een met een zilveren randje want het was nr. 25. Alle 25 nieuwsbrieven, evenals de handige jaaroverzichten, kun je [hier](http://users.telenet.be/seniorenrraad) terugvinden of ga zelf naar de website van de seniorenrraad: <http://users.telenet.be/seniorenrraad>
We trekken de zomervakantie in. Daarom verschijnt de volgende nieuwsbrief pas einde augustus. Ondertussen wensen wij iedereen fijne deugddoende zomermaanden.

MANTELZORG EEN ONMISBARE SCHAKEL IN DE ZORG

Het nieuwe Vlaamse Mantelzorgplan is er



Vorige week 23 juni was de Dag van de Mantelzorg. Terecht, want we mogen gerust eens de schijnwerper richten op de mantelzorg als onmisbare schakel in de zorgvoorzieningen. De mantelzorg neemt immers de taken over van iemand die dat zelf niet (meer) kan.

Vanaf wanneer ben je mantelzorg?

Je bent een mantelzorg wanneer je:

- zorg biedt aan iemand die omwille van ziekte, handicap, ouderdom, een psychische kwetsbaarheid of verslavingsproblematiek ondersteuning nodig heeft;
- een affectieve band hebt met de persoon voor wie je zorgt (je dient dus niet noodzakelijk familie te zijn);
- op frequente basis hulp en zorg aan de zorgvrager verleent.

Wat is mantelzorg niet?

- Mantelzorg doe je niet als beroep.
- Mantelzorg is niet hetzelfde als vrijwilligerswerk. Het is een bewuste keuze en je stopt ermee wanneer je wilt.

Mantelzorg overkomt je meestal. Je rolt erin en het is weinig voorspelbaar. En je weet vaak niet wanneer de zorg eindigt.

Het Vlaamse Mantelzorgplan

Dit eigenste jaar, op 29 april 2022, keurde de Vlaamse Regering het nieuwe mantelzorgplan goed. Dit plan gaat



in op de noden die leven bij mantelzorgers en personen voor wie zij zorg dragen. Ook de mantelzorgverenigingen waren betrokken bij de uitwerking van dit plan.

Het plan steunt op twee grote strategische doelstellingen: mantelzorgers herkennen en erkennen en mantelzorgers ondersteunen. Er is in het plan ook aandacht voor de jonge mantelzorger. Tijdens de volgende twee jaren worden acties ondernomen om deze doelstellingen waar te maken.

Meer info over dit plan vind je [hier](#). Je kunt er meteen ook het hele mantelzorgplan downloaden.



Mantelzorgverenigingen

De zes Vlaamse **mantelzorgverenigingen** maken deel uit van het Vlaams Mantelzorgplatform vzw. Zij werken in alle Vlaamse provincies en het Brussels Hoofdstedelijk Gewest.

- Ons Zorgnetwerk vzw, Remylaan 4b - 3018 Wijgmaal-Leuven
- Samana vzw (Christelijke Mutualiteit), Haachtsesteenweg 579 PB 40 - 1031 Brussel
- Steunpunt Mantelzorg vzw, Sint-Jansstraat 30 - 1000 Brussel
- Coponcho (Socialistische Mutualiteit), Sint-Jansstraat 32 - 1000 Brussel
- Okra-Zorgrecht (Okra, trefpunt 55+), Haachtsesteenweg 579 - 1030 Schaarbeek
- Liever Thuis LM vzw (Liberale Mutualiteit), Livornostraat 25 - 1050 Brussel

Heb ik als mantelzorger recht op een premie?

Er bestaan verschillende premies (via de zorgkas of via de gemeente) om mantelzorgers en zorgvragers te ondersteunen. Voor elk van die premies bestaan er andere voorwaarden voor zowel zorgvrager als mantelzorger. Heb je recht op een ziekte- of invaliditeitsuitkering? Het is niet nodig om dit te vermelden aan je adviserende arts, maar we raden je wel aan om dit te doen. Het heeft geen invloed op je uitkering, maar de arts zal het wel noteren in je dossier.



Wat doet Dilbeek voor de mantelzorgers?

Het reglement mantelzorgsubsidie van de gemeente Dilbeek werd goedgekeurd door de raad voor maatschappelijk welzijn op 28 december 2017. Je kunt het [hier](#) consulteren.

Dit zijn de belangrijkste voorwaarden om van een gemeentelijke premie te kunnen genieten:

- De mantelzorger én de zorgbehoevende moeten in Dilbeek gedomicilieerd zijn.
- De zorgbehoevende moet minstens 65 jaar zijn.
- De zorgbehoevende moet aan volgende voorwaarden a) en b) voldoen:
 - a) ofwel voor minstens 80% (=12 punten) gehandicapt zijn volgens de beslissing van de Federale Overheidsdienst Sociale Zekerheid (= zorgbudget voor ouderen met een zorgnood);
ofwel een totaalscore hebben op de BELRAI Screener van minstens 13 punten, of een samengetelde score op de modules IADL en ADL van minstens 6 punten (= zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden);
ofwel beantwoorden aan het B- of C-profiel op de Katz-schaal via thuisverpleging (zorgbudget voor zwaar zorgbehoevenden);
 - b) de verhoogde tegemoetkoming krijgen via het ziekenfonds.

Bedrag

De gemeentelijke subsidie bedraagt 40 euro per maand en per zorgbehoevende. Per zorgbehoevende kan slechts aan één mantelzorger een subsidie worden toegekend en uitbetaald. (Jos Rolies)

WANDELEN VOOR EN MET CHRONISCHE PATIËNTEN



De vzw Effen Weg organiseert in Vlaanderen jaarlijks meer dan 200 wandelingen voor mensen met (chronische) pijn of mensen die te kampen hebben met een burn-out of depressie. Maar iedereen is welkom, ook andere wandelaars stappen mee. De afstand wordt bewust beperkt gehouden (tussen de 5 en 6 km) evenals het aantal deelnemers, zodat er meer aandacht is voor elkaar.

De wandelingen worden met zorg uitgestippeld en lopen steevast door rustige gebieden en mooie landschappen, vaak langs trage wegen. Omdat wordt uitgegaan van de helende werking van de natuur op de mens, staat natuurbeleving centraal. Buiten zijn, bewegen, ruiken, voelen, luisteren... het doet iets met een mens. Daarnaast zijn de initiatiefnemers er vast van overtuigd dat wandelen werkt, zowel bij fysieke als bij mentale problemen. Het is laagdrempelig, je kan het zowat overal doen en het is goedkoop. Behalve comfortabele wandelschoenen en een regenjas heb je niet veel meer nodig.

Alles gebeurt in een heel losse sfeer, je krijgt steeds de kans om je verhaal te doen aan één van onze begeleiders of een medestapper, maar niks moet. De vzw is actief over heel Vlaanderen en in alle groepen vindt men dezelfde, gezellige sfeer terug. Er worden onderweg vriendschappen gesmeed, nadien wordt er – met diegenen die dat willen – nog even nagepraat op een zonnig terrasje of in een gezellige brasserie.

In Itterbeek is er een wandeling (+/- 5 km) op donderdag 11 augustus om 14 uur. Vertrek aan het kerkje van Sint-Anna-Pede. Leden van Effen Weg vzw stappen gratis mee. Niet-leden betalen een bijdrage van 2 euro. Begeleider is Nicole Van Belle – 0476 59 49 30 – nicole@effenweg.be Het volledige programma en de voorwaarden van lidmaatschap kun je terugvinden op de website www.effeweg.be. Inschrijven kan via de registratiebalk onderaan de website. (Nicole Van Belle)



COMPUTERCURSUSSEN VOOR SENIOREN

De Computerlessen voor Senioren, georganiseerd door de Seniorenraad in samenwerking met KISP, zijn zeer gegeerd door de senioren uit Dilbeek en omgeving. Dit succes is zonder twijfel te danken aan het enthousiasme van de professionele leerkrachten en de kwaliteit van de cursussen. De lessen worden gegeven in lokaal 004 van Cultuurcentrum **Westrand**. Het eerste semester van het schooljaar 2022-2023 start op **6 september 2021** en eindigt de laatste week van januari 2023.

PROGRAMMA 2022-2023 semester 1 (september 2022-januari 2023)

Aan de slag met je Windowscomputer Of: hoe trek ik mijn plan op de computer? Cursus voor beginners	Di	9u00-11u45	6/09/2022	€105
Kennismaken met Office online	Di	12u45-15u30	6/09/2022	€105
Vind je weg in onlinediensten	Do	9u00-11u45	8/09/2022	€105
ICT-boost: praktisch Officegebruik	Do	12u45-15u30	8/09/2022	€105
Vind je weg in onlinediensten 2.0	Vr	9u00-11u45	9/09/2022	€105

Meer bijzonderheden over de cursussen zijn te lezen op pagina's 21 en 22 in 'Dilbeek Info' nr. 3 van juni 2022 waarvan je [hier](#) een exemplaar vindt.

PROGRAMMA WORKSHOPS 2022-2023

De seniorenraad organiseert ook een aantal kortere workshops, eveneens in samenwerking met KISP. Omdat deze nog niet werden opgenomen in Dilbeek Info volgt hier een overzicht met een woordje uitleg. Bij iedere workshop hoort een uitgebreide syllabus.

Digitale fotografie (5 lessen) 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.	Vr	13u-15u30	30/09/22 tot 28/10/22	€75
EHBO PC (7 lessen) In deze workshop ontdek je de basis om je pc te beheren: basisinstellingen Windows, software en hardware installeren, back-ups maken, een 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 je pc-onderhoud.	Vr	13u-15u30	18/11/22 Tot 20/1/2023	€105
EHBO PC Vervolg (3 lessen) In deze vervolgcursus breiden we onze pc-kennis uit met nieuwigheden uit de informaticawereld. We reiken nieuwe technieken aan inzake beveiliging en onderhoud van je pc en uiteraard hebben we ook aandacht voor jouw concrete pc. Instapvoorwaarde: degelijke kennis van Windows – De workshop is alleen toegankelijk voor wie EHBO PC Basis heeft gevolgd.	Vr	13u-15u30	3/2/23 Tot 17/2/23	€45

Inschrijven kan 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.

DIGI-TAAL: FOTO'S VERKLEINEN MET PAINT OM MEERDERE FOTO'S TE E-MAILEN

Je wilt enkele foto's versturen per e-mail, maar je computer weigert. Hoe komt dat? Wellicht ligt de oorzaak in het feit dat de foto's die je wilt versturen te zwaar wegen. Een oplossing zit in iedere Windowscomputer: de app Paint. Ziehier wat je moet doen.

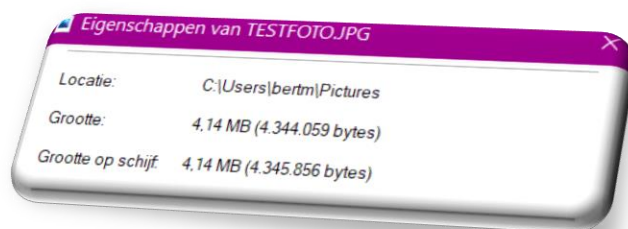
Een normale mooie foto weegt 3 tot 5 megabytes (MB). Bij sommige mailprogramma's zoals Hotmail.com en Outlook.com is het maximale gewicht van de bijlagen beperkt tot 10 MB. Bij Office 365, Gmail, Yahoo en Apple Mail bedraagt dat maximum 25 MB. Bij Outlook 2010 tot en met Outlook 2021 gaat het om 20 MB. Als je dus enkele afbeeldingen van ieder 4 of 5 MB wilt versturen, dan gaan sommige mailprogramma's al snel dwarsliggen. Voor dat probleem biedt Paint een oplossing. Van zodra je een heel groot aantal foto's wilt versturen, is het natuurlijk aangewezen om een programma als WeTransfer te gebruiken. Dat is een pracht van een programma en het is gratis als je niet meer dan 2 gigabytes verstuurt, maar nogal wat mensen hebben er problemen mee. Paint biedt de ideale oplossing om toch meerdere foto's als bijlagen mee te sturen met een e-mail.

FOTO'S WEGEN

Je kunt het gewicht van een foto (in computertaal gaat het om de "grootte") achterhalen door met de rechtermuisknop te klikken op die foto die je hebt opgeroepen via de Verkenner. Je kiest vervolgens voor "Eigenschappen".

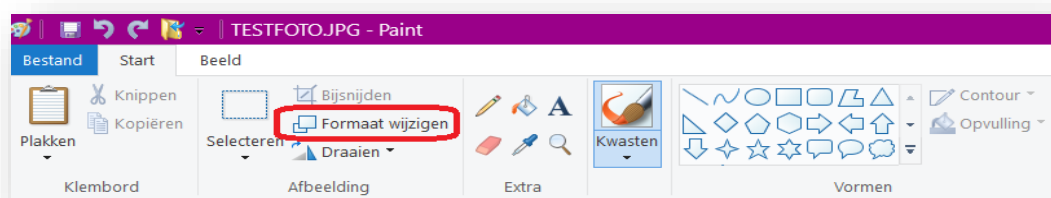
Wij gebruikten een foto met de naam "TESTFOTO" met een grootte van 4,14 MB, zoals je kunt zien in de screenshot hier naast.

Indien je enkele foto's van dit kaliber wilt versturen als bijlagen bij een e-mail, dan kom je al vlug bedrogen uit. Met het programma Paint kun je echter het gewicht van de foto's dermate verminderen dat je al vlug een tiental foto's kunt versturen zonder dat ze te veel aan kwaliteit hebben ingeboet.



PAINT

De app Paint is aanwezig op alle Windowscomputers maar is niet meteen zichtbaar. Je kunt hem oproepen door het woord Paint in te typen in de zoekfunctie (vergrootglas in de taakbalk onderaan). Klik op het icoontje van de app om Paint te openen. Klik dan in het lint op de tab **Bestand**, vervolgens op **Openen** en selecteer de foto waarvan je de grootte wilt reduceren. Eens de geselecteerde foto op het scherm staat, klik je in het lint op "**Formaat wijzigen**".



Op je scherm verschijnt dan het dialoogvenster "Formaat wijzigen en hellen". Trek je van dat hellen niks aan, maar kies voor "Percentage" en zet een vinkje bij "Hoogte-breedteverhoudingen behouden". Vul bij "Horizontaal" het getal 50 in en klik onderaan in het venster op OK. Klik nu op **Bestand** → **Opslaan als**. Je slaat de foto dan op als een nieuw bestand (met een nieuwe naam)

zodat de originele foto bewaard blijft. Wij gaven als nieuwe naam “testfoto2” waarvan je het nieuwe gewicht afleest in de afbeelding hiernaast. Onze foto weegt nu nog nauwelijks 1 MB. Hadden we in het dialoogvenster in de plaats van 50, de waarde 35 ingevuld, dan had de foto nog 545 KB (0,54 MB) gewogen. Om dezelfde kwaliteit te behouden als de originele foto, mag je niet té veel lager gaan. (BM)



KORT EN BONDIG

- Op dinsdag 5 juli om 20u, na een pauze van twee jaar, is het Vlaams Feest terug in de gezellige setting van de Kasteelhoeve. Els Dottermans, Andrea Croonenberghs en Barbara Dex zingen liedjes van Boudewijn de Groot. De toegang is gratis.
- Senioren in goede conditie hebben **gezondere hersenen**. Dat lezen we in Knack nr. 21 van 25/05/22. Als zeventigplussers een goede fysieke conditie onderhouden, hebben ze minder last van cognitieve strubbelingen dan wanneer ze een stil leven leiden. Een gezond lichaam impliceert dus ook een gezonde geest.
- Verenigingen kunnen nog tot het einde van dit jaar een subsidie aanvragen bij het **noodfonds**. Het moet gaan om een nieuw initiatief of een vernieuwde versie van een bestaand initiatief dat voldoet aan drie specifieke criteria: (1) aanvullend zijn op het lokale vrijetijdsaanbod met focus op ontmoeting, (2) lokaal partnerschap en (3) inzetten op duurzaamheid. Meer uitleg vind je [hier](#).
- Vrije Tijd Dilbeek organiseert een aantal **begeleide wandelingen** met als thema “Straatnamen en pleinen”. Je ontdekt er verborgen stukjes natuur en historische monumenten en je luistert naar boeiende verhalen. Op zondag 3 juli is er de wandeling “Merkwaardig Schepdaal” met vertrek om 14u aan de kerk van Schepdaal (E. Eylenboschstraat 6) en op zondag 7 augustus is er de wandeling “Op stap met Wivina en Emwara” met vertrek om 14u aan de Wivinakapel in Groot-Bijgaarden.
- Naar jaarlijkse traditie werd op 15 juni **ouderenmis(be)handeling** extra onder de aandacht gebracht. En dat is broodnodig, want het blijft een reële problematiek. Elke week worden in Vlaanderen gemiddeld 20 meldingen gemaakt van geweld bij ouderen. Dat blijkt uit gegevens van VLOCO, de CAW's en hulplijn 1712. Om zelf een geval van ouderenmis(be)handeling te melden, bel dan naar [1712](tel:1712), gratis en anoniem.
- Heb je een **verdachte e-mail** ontvangen? Stuur die dan direct door naar verdacht@safeonweb.be. Safeonweb blokkeert de link die in de mail verwerkt zit, zodat andere mensen niet meer op die frauduleuze link kunnen klikken.
- Indien je bereid bent om als **vrijwilliger** mee te helpen bij activiteiten van de Seniorenraad, laat het dan weten aan één van onze 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 margaretha.de.dobbeleer@gmail.com diane.vanhove@dilbeek.be walter.zelderloo@dilbeek.be josrolies@gmail.com
- Ken jij iemand die graag onze **nieuwsbrief** ontvangt? Geef dan zijn/haar mailadres door op één van bovenstaande mailadressen.