



NIEUWSBRIEF SENIORENNET DILBEEK

Nr. 57 – 31 maart 2025



NIEUW ADVIES OVER ÉCHTE BELEIDSPARTICIPATIE VAN OUDEREN

Ouderen kunnen nog te weinig écht participeren aan het lokale beleid. Alle beleidsmakers, van de Dorpsstraat tot de Wetstraat, moeten een klimaat scheppen waarin oudere burgers de kans krijgen om bij het beleid betrokken te zijn. In al hun diversiteit en kwetsbaarheid. Dat is de kernboodschap van het geactualiseerde advies van de Vlaamse Ouderenraad over ouderenbeleidsparticipatie. We zoomen in op enkele belangrijke speerpunten uit dit advies die zeker een boodschap inhouden aan het lokale bestuur.

BETREK OUDEREN BIJ HET LOKALE BELEID

De Vlaamse overheid moet lokale besturen ondersteunen in hun inspanningen om ouderen actief te betrekken bij het lokale (ouderen)beleid. Ook ouderen in kwetsbare posities. En dat van A tot Z, van mee bepalen tot mee uitvoeren. Ook moeten lokale besturen er attent op worden gemaakt dat er voldoende middelen vrijgemaakt moeten worden voor ouderenbeleidsparticipatie.

HEB AANDACHT VOOR OUDEREN IN AL HUN DIVERSITEIT

Wie digitaal minder vaardig is, mag door de toenemende digitalisering niet uit de boot vallen. Wie minder mobiel is, heeft ook recht op combimobiliteit. Klimaatmaatregelen mogen niet nefast zijn voor mensen met een laag inkomen. Daarom is het belangrijk dat ook kwetsbare burgers betrokken worden bij maatregelen. De Vlaamse Ouderenraad herhaalt daarom de vraag om kwaliteitscriteria rond doelgroepgerichte participatie te ontwikkelen. Die moeten worden geïntegreerd in het decreet lokaal sociaal beleid en/of het decreet inzake de stimulering van een inclusief ouderenbeleid en de beleidsparticipatie van ouderen.



VERANKER DE LOKALE OUDERENRAAD ALS CRUCIALE SCHAKEL

De Vlaamse Ouderenraad ziet een sterke, dynamische lokale ouderenraad als structurele schakel in het lokale participatiebeleid.

Daarom moeten de inrichting en de taken van een lokale ouderenraad decretaal worden verankerd. Inspiratie daarvoor kan worden gevonden in het decreet over het lokaal jeugdbeleid.

MONITOR DE BETROKKENHEID VAN BURGERS BIJ HET DECREET LOKAAL BESTUUR

Het decreet lokaal bestuur stelt dat inwoners zoveel mogelijk bij het beleid betrokken moeten worden. Gemeenten krijgen veel vrijheid om te bepalen hoe dat gebeurt, maar moeten wel een participatiereglement opmaken – bij voorkeur met alle betrokkenen. En toch betrekken niet alle lokale besturen ouderen. Daarom wordt aan de Vlaamse overheid gevraagd om na te gaan of het decreet lokaal bestuur overal wel correct wordt toegepast; en vooral of zij een participatiereglement opmaken in alle transparantie en mét betrokkenheid van burgers. **Kortom: de lokale besturen worden opgeroepen om ouderenraden en ouderenverenigingen als volwaardige partners te beschouwen bij het voeren van een alomvattend participatiebeleid.** (bm)



DE FEESTZAAL WAS TE KLEIN VOOR EEN SPETTEREND LENTEFEST

Het lentefeest was andermaal een enorm succes. Al weken op voorhand was de feestzaal van Westrand helemaal uitverkocht. Het gevolg is dat Seniorennet Dilbeek eraan denkt om volgend jaar het lentefeest over twee dagen te spreiden. Wie er zal optreden staat overigens al vast: Patrick Onzia en Dirk Van Vooren, twee rasartiesten. Dit jaar zorgden Jo Vally, Julian Thomas en Eddy Herman voor de ambiance. En of die er was! Dat moge blijken uit het commentaar dat we ontvingen vanwege het animatieteam van een woonzorgcentrum. Vroeger droeg dit feest de naam 'verbroedersfeest'. En dat was het ook. Seniorennet Dilbeek slaagde er opnieuw in om seniorenverenigingen, woonzorgcentra en individuele senioren samen te brengen. (bm)

Ze waren heel tevreden van de show maar vonden bijna allemaal de muziek te luid. De voorstelling van Eddy Herman hebben we voornamelijk geapprecieerd. Door het feit dat de zaal heel vol was en de tafels heel dicht bij elkaar stonden, was het niet gemakkelijk met rolstoelen. Ook hadden we een beetje spijt dat er geen plaats voorzien was om te dansen. Het was alleszins een fijne muzikale namiddag met lekkere taart! 😊

Nog bedankt voor de organisatie, dank ook aan de chauffeurs voor het vervoer en aan Breugheldal voor het busje!
Fijn weekend en tot binnenkort!
Met vriendelijke groeten,
Animatieteam



WEEK VAN DE VALPREVENTIE VAN 21 TOT 27 APRIL

We weten het: bij ouderen neemt het risico op vallen toe, en vallen op hogere leeftijd kan grote gevolgen hebben en tot ernstige verwondingen leiden. Door valpreventie wordt dat risico kleiner. De Week van de Valpreventie is een jaarlijks weerkerende 'vitriene' om val- en fractuurpreventie publiek in de belangstelling te plaatsen. Dit jaar is de slogan: "Ik neem mijn valrisico onder de loep en bespreek het".



De campagneweek heeft als doel ouderen, hun familie en alle gezondheidszorg- en welzijnswerkers in Vlaanderen te sensibiliseren en te informeren over val- en fractuurpreventie. Tijdens de week worden alle verenigingen, organisaties, intermediairs, woonzorgcentra, gezondheids- en welzijnswerkers enz. die in contact komen met 65-plussers, aangesproken om samen te werken rond val- en fractuurpreventie.

De meest voorkomende oorzaken van valpartijen zijn lichamelijke klachten zoals duizeligheid, slechtziendheid en weinig spierkracht. Maar er kunnen ook mentale obstakels in de weg zitten. Iemand kan bijvoorbeeld bang zijn om te vallen of weinig zelfvertrouwen hebben in eigen kunnen. Valpreventie

is er dan op gericht om het risico op vallen te verminderen of te voorkomen. Zelf kun je er iets aan doen door actief te blijven en te sporten, door je huis veilig te maken, door te zorgen dat je zicht goed is, door stevige en passende schoenen te dragen, door goede en gezonde voeding, om maar enkele middelen op te sommen.

De Week van de Valpreventie betreft een samenwerking tussen het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen (EVV), het [Vlaams Instituut Gezond Leven](#) en de [Gezondheidsmakers](#), met ondersteuning van het Departement Zorg. (bm)

ER IS NOG PLAATS OP DE MEIREIZEN

Er zijn nog een 14-tal plaatsen op de meireizen naar de tuinen van Bouvigne en het historische centrum van Breda op 20 en 22 mei 2025. Je kunt online inschrijven via www.dilbeek.be/meireizen, of fysiek op weekdagen tussen 10.00 en 12.30 uur in Breugheldal Itterbeek (flatpunt), of telefonisch op 02 451 43 70.

FIJNSTOF EEN GEVAAR VOOR ONZE GEZONDHEID

Dinsdag 25 maart was er de statutaire ledenvergadering van de vzw Seniorennet Dilbeek in Breugheldal. Rik Draps, voorzitter van Influencair, kwam er de gevaren schetsen van fijnstof, vooral voor senioren. Hij had het ook over de metingen die aan de hand van een projectsubsidie in onze gemeente zullen plaatsvinden in scholen en woonzorgcentra. Ziehier zijn verhaal.

Fijnstof bestaat uit partikels in de lucht – van 1 tot 10 micrometer (μm) groot – die worden ingeademd en waarvan de kleinste uiteindelijk in het bloed terechtkomen. Dat fijnstof in de lucht vormt een gezondheidsprobleem dat jaarlijks nog steeds 230.000 voortijdige overlijdens veroorzaakt in de Europese Unie, meestal bij personen die reeds een onderliggende problematiek hebben. Fijnstof is medisch gelinkt aan hart- en vaatziekten, astma, longkanker en COPD. Er zou ook verhoogd risico zijn op diabetes, Alzheimer en Parkinson. Zelfs lage concentraties fijnstof hebben volgens wetenschappelijke studies gevolgen op lange termijn. Daarom is het van belang om zeker verhoogde concentraties fijnstof te vermijden. Meer details over de gezondheidseffecten van fijnstof vind je [HIER](#).



De Dilbeekse vereniging Influencair heeft daarom bij de gemeente een projectaanvraag ingediend om fijnstof- en andere luchtkwaliteitsmeters te installeren in Dilbeek en daarover te rapporteren. Dit project werd goedgekeurd en een projectsubsidie van 4.250 euro werd toegekend. Het omvat de installatie van samengestelde meters bij de 20 scholen in Dilbeek en de installatie van binnen- en buitenmeters bij de 10 woonzorgcentra. De 30 betrokken installaties vallen volledig onder de subsidie-regeling zodat ze voor de betrokken instellingen niets kosten. Bij de woonzorgcentra is het de bedoeling om het verschil tussen binnen- en buitenconcentraties van fijnstof te duiden, zodat bewoners (en personeel) de tijdelijk optredende gevaren van de buitenomgeving kunnen inschatten.

Verder omvat het project de installatie van 120 fijnstofmeters bij de bevolking van Dilbeek. De aangeboden fijnstofmeter heeft een kostprijs van 40 euro en de subsidie dekt een cashback van 20 euro per geïnstalleerde en werkende meter.

De studie- en meetperiode loopt over het schooljaar 2025-2026 en alle meters moeten tegen begin september 2025 geïnstalleerd en actief zijn. Het rapport met meetresultaten en conclusies wordt verwacht tegen einde 2026.

Voor meer inlichtingen kun je terecht bij influencair2017@gmail.com. (Rik Draps)

7 JUNI: LENTEREIS NAAR NIEUWPOORT

Op zaterdag 7 juni organiseert LDC In Kompanie, in samenwerking met Samana, nog eens een lentereis voor personen die minder mobiel zijn. Dit jaar gaat de reis naar Nieuwpoort.

Het hele gezelschap, inclusief mantelzorgers, wordt verwacht in hotel Sandeshoved voor een heerlijk drie-gangenmaal. Nadien kun je alleen of samen met anderen vrij genieten van de heerlijke zeelucht: een wandeling, winkelen of een pannenkoekenstop, alles is mogelijk.



Later in de namiddag wordt in het hotel nog voorzien in een lichte broodmaaltijd.

Deze uitstap is volledig toegankelijk voor mensen die minder goed ter been zijn of zelfs rolstoelafhankelijk. Aangepast busvervoer (liftbus), een toegankelijk restaurant en enkele geëngageerde vrijwilligers die alles in goede banen leiden, zorgen ervoor dat je kunt genieten, samen met je mantelzorger, zonder je zorgen te moeten maken.

Kostprijs: 50 euro (participatiepas 15 euro). Inschrijven kan vanaf 22 april in het flatpunt in Breugheldal (enkel op weekdays tussen 10.00 en 12.30 uur) of telefonisch op 02 451 43 70.

Opstapplaatsen: 9.00 uur aan Breugheldal It-

terbeek – 9.30 uur Pleintje aan Saviolaan en Withuislaan Dilbeek – Terugkomst omstreeks 20u.

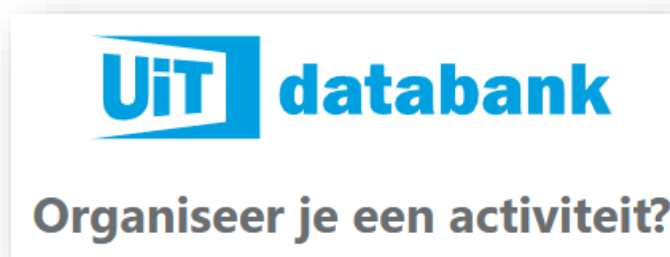
DIGI-TAAL: WAT IS NIEUW IN WINDOWS 11?

Omdat in oktober 2025 de ondersteuning voor Windows 10 verdwijnt, zullen steeds meer gebruikers – wellicht vaak met tegenzin – overschakelen naar Windows 11. Die overschakeling gebeurt meestal probleemloos want heel veel verschillen met Windows 10 zijn er in feite niet. We zetten ze op een rijtje.

- Windows 11 kent een hele reeks esthetische veranderingen: nieuw ontwerp voor de vensters met (volgens Microsoft) “meer rondheid en transparantie” en ook de pictogrammen werden in een nieuw kleedje gestoken.
- Het startmenu staat nu in het midden evenals de taakbalk en de zgn. interactieve tegels (uit Windows 10) zijn verdwenen. Zij worden vervangen door “widgets”. Gebruikers kunnen widgets toevoegen voor het weer, het nieuws of voor hun agenda en ze kunnen deze rechtstreeks vanuit het startmenu raadplegen.
- De MS-Store – de supermarkt van Microsoft – werd vernieuwd. De Store voorziet nu in een volledige pagina met mobiele Android-apps die in Windows 11 kunnen worden gedownload. Smartphone-apps die draaien op Android worden rechtstreeks toegankelijk op het bureaublad van Windows 11, dankzij een samenwerking met de appstore van Amazon. Concreet: je kunt dus apps als TikTok bekijken op je laptop.
- Er is een groter spelaanbod en de Xbox-applicatie werd geïntegreerd in Windows 11.
- Internet Explorer verdwijnt helemaal en wordt geïntegreerd in Edge. (Dit laatste was nodig omdat een aantal bedrijven nog gebruik maakt van Explorer.)
- Nieuw is de ingang “Galerie” aan het navigatievenster van Windows Verkenner. Deze ingang opent het fotoarchief. Met behulp van de tijdlijn (aan de rechterkant van het venster) kan snel naar een specifieke datum genavigeerd worden.
- Dankzij de jongste updates krijgen alle pc’s een Copilot-app. Copilot is de AI-assistent van Microsoft en is in feite een soort concurrent van ChatGPT. Copilot was als apart tabblad al aanwezig in Edge. Met de nieuwste update wordt hij een opzichzelfstaande app. Daardoor verdwijnt Copilot uit Edge. (bm)

KORT EN BONDIG

- Uit **cijfers van Statistiek Vlaanderen** blijkt dat 54% van de Vlaamse 75- tot 89- jarigen wekelijks gebruik maakt van het internet. 37% van hun leeftijdsgenoten gebruikte nog nooit het internet.
- **Andere vaststellingen** op basis van de cijfers van Statistiek Vlaanderen:
 - 96% van de 16- tot 74-jarigen gebruikte minstens wekelijks het internet.
 - 94% gebruikt dagelijks het internet.
 - Wekelijks internetgebruik is het laagst bij ouderen, laaggeschoolden en lagere inkomens.
 - Wekelijks internetgebruik in het Vlaams Gewest is hoger dan het EU-gemiddelde.
- Meer dan de helft van de Vlaamse burgers voelt zich betrokken bij zijn/haar stad of gemeente. Dat blijkt uit een nieuw onderzoek naar **burgerparticipatie in Vlaanderen**. De meerderheid van de inwoners (85%) vindt het bovendien belangrijk om gehoord te worden bij beslissingen van het gemeentebestuur. Slechts een kwart heeft het gevoel dat er naar hun mening geluisterd wordt. 23% geeft aan goed op de hoogte te zijn van de inspraakmogelijkheden in de gemeente. Er is dus nog ruimte voor verbetering op het vlak van burgerparticipatie bij lokale besturen. Het onderzoek werd uitgevoerd in het raam van de inspiratiedag “Dag van het Betrokken Bestuur 2025: Iedereen Winwoner”, een initiatief van Indiville, Bpact, Levuur en Tree company.
- Eén op de vijf flexi-jobbers is 65-plus, een stijging van maar liefst 27% in vergelijking met 2023. Dat blijkt uit een analyse van hr-expert Acerta op basis van de gegevens van meer dan 20.000 Belgische bedrijven actief in sectoren waar flexi-jobs zijn toegestaan.
- In 2024 werden er in ons land 122.734 **zorgvolmachten** afgesloten, ruim een vijfde meer dan in 2023. Dat blijkt uit cijfers van de Federatie van het Notariaat (Fednot). Vlaanderen was koploper qua aantal zorgvolmachten, maar de populariteit steeg in de drie regio's. Via zo'n volmacht kun je o.a. preventief regelingen treffen voor het geval je zelf niet meer in staat zou zijn om je vermogen te beheren.
- Wil je jouw activiteiten beter zichtbaar maken en het juiste publiek bereiken? Op **dinsdag 13 mei** van 10.00 tot 11.00 uur en **donderdag 15 mei** van 20.00 tot 21.00 uur is er een kort **webinar** waarin je ontdekt hoe **Uitdatabank** werkt en waar jouw ingevoerde evenementen verschijnen. Schrijf je **[HIER](#)** gratis in.
- Op **www.seniorennetdilbeek.be** vind je alle nieuwsbrieven terug van nummer 1 tot en met nummer 56. Klik **[HIER](#)** om de jaarindex 2024-2025 in te kijken.
- Ken jij iemand die graag onze **nieuwsbrief** ontvangt? Geef dan zijn/haar mailadres door op **seniorennetdilbeek@telenet.be**. Op datzelfde mailadres kun je aangeven dat je lid wilt worden van Seniorennet Dilbeek vzw door jouw naam, adres, telefoonnummer en mailadres mee te delen.



SENIORENKALENDER

DATUM	LOCATIE	ACTIVITEIT
11 apr 2025	Hendrik Placestraat 43 1702 Dilbeek	APRILSEGRILLEN BBQ vanaf 11.30 uur Reserveren op nr. 0470 60 61 35 vóór 6/04 Prijs: 25 euro
21 apr 2025	Hendrik Placestraat 43 1702 Dilbeek	PAASBRUNCH van 10.00 tot 14.00 uur Reserveren op nr. 0470 60 61 35 vóór 13/04 Prijs: 18 euro
26 apr 2025	Bibliotheek De Wolfspuit d'Arconatistraat 1 1700 Dilbeek	De DIGIDOKTER houdt er zijn gratis spreekuur van 10.00 tot 12.00 uur. Je bent zonder voorafgaande afspraak welkom met al je digivragen.
28 apr 2025	Bibliotheek De Wolfspuit d'Arconatistraat 1 1700 Dilbeek	SMARTCAFE over online betalen en bankieren. Je bent er welkom met je tablet of smartphone van 10.00 tot 13.00 uur. Prijs: 5 euro.
19 mei 2025	Bibliotheek De Wolfspuit d'Arconatistraat 1 1700 Dilbeek	SMARTCAFE over de digitale dienstverlening van je gemeente. Je bent er welkom met je tablet of smartphone van 10.00 tot 13.00 uur. Prijs: 5 euro.
20 mei 2025	Met de bus naar Breda	MEIREIZEN naar de tuinen van Bouvigne en het historische centrum van Breda. Prijs: 54 euro.
22 mei 2025	Met de bus naar Breda	Inschrijven kan op weekdays tussen 10.00 en 12.30 uur in Breugheldal Itterbeek (flatpunt), of telefonisch op 02 451 43 70.
24 mei 2025	Bibliotheek De Wolfspuit d'Arconatistraat 1, 1700 Dilbeek	De DIGIDOKTER houdt er zijn gratis spreekuur van 10.00 tot 12.00 uur. Je bent zonder voorafgaande afspraak welkom met al je digivragen.
25 mei 2025	Westrand Kamerijklaan 46 1700 Dilbeek	DE LANGSTE TAFEL (van 14.00 tot 17.00 uur): samen eten en samen zijn aan een tafel vanaf Lou's Plek, door de feestzaal, doorheen het Westrandgebouw tot aan de bibliotheek. Meer info vind je HIER .
01 jun 2025	Breugheldal Itterbeeksebaan 208 1701 Itterbeek	BUURTFEEST van 11.00 tot 16.00 uur. Ook de eerste editie van de buurtrommelmarkt . Voor muziek zorgt Rudi Tastenoe. Voor meer info, reservatie en tickets klik HIER .
03 jun 2025	Hogeschool Odissee Stationsstraat 301 1700 Dilbeek	BEWEEGMARKT tussen 12.30 en 17.00 uur. Deelnemen is gratis maar je wordt aangeraden om in te schrijven op: https://tickets.dilbeek.be/
07 jun 2025	Met de bus naar Nieuwpoort	LENTEREIS naar Nieuwpoort. Inschrijven kan vanaf 22 april in het Flatpunt van Breugheldal (enkel op weekdays van 10.00 tot 12.00 uur) of telefonisch op 02 451 43 70.

26 jun 2025	Welzijns-campus Nieuwenbos Bosstraat 84 1702 Groot-Bijgaarden	EVERGREEN LIVE , 14.00 tot 16.00 uur: John Oscé en Greta Van Nuffel brengen zowel nostalgische Evergreens (vanaf de jaren 50 tot nu) als jazzy popsongs, dansmuziek, meezingers.... Voor meer informatie, reservatie en tickets klik HIER .
-------------	---	--

WIE WOONT WAAR IN DILBEEK?

