



NIEUWSBRIEF SENIORENNET DILBEEK

Nr. 69 – 30 april 2026



VOOR OUDEREN KAN EEN VALPARTIJ ERNSTIGE GEVOLGEN HEBBEN

Volgens het departement Zorg van de Vlaamse overheid stierven er in 2022 in Vlaanderen 1.224 mensen nadat ze gevallen waren. Van deze groep waren 1.100 personen ouder dan 65 jaar, waarvan het grootste deel ouder was dan 80 jaar: 497 vrouwen en 347 mannen overleden in die leeftijdscategorie. Dit lezen we in het magazine Actueel nr. 1 van 2026 van de Vlaamse Ouderenraad.

Uit de gezondheidsenquête van Sciensano blijkt dat bijna één op vier 65-plussers minstens één keer viel in het afgelopen jaar. Volgens het onderzoek neemt 50% nadien echter geen maatregelen om een valpartij in de toekomst te vermijden.

Wat kun je doen?

Het gaat om het verwijderen van tapijten of degelijke schoenen dragen, voldoende blijven bewegen, kracht- en evenwichtsoefeningen doen, gezond eten, het huis voldoende verlichten en voorzichtig zijn met slaapmedicatie.

Volgens Sciensano is na een valpartij vaak een bezoek aan de huisarts aangeraden. Die kan nagaan of je misschien bepaalde supplementen moet nemen zoals calcium of vitamine D. Hij kan je indien nodig doorverwijzen naar een kinesist voor oefentherapie, of naar een ergotherapeut voor advies over woningaanpassingen of een loophulpmiddel. Ook stellen de onderzoekers dat men er best over spreekt met familie en vrienden en ze raden aan om alleszins actief te blijven en te blijven bewegen.



Valpreventiegids van Stannah

We kunnen ook verwijzen naar de valpreventiegids van Stannah die je [HIER](#) kunt raadplegen.

In deze uitgebreide kennisgids wordt de meest recente informatie gegeven over verschillende thema's als:

- Wat is valpreventie en waarom is dit belangrijk?
- Wat zijn de meest voorkomende oorzaken bij vallen?
- Welke maatregelen kunnen worden genomen om vallen te voorkomen?

(bm)

LENTEREIS VOOR EEN UITSTAP ZONDER ZORGEN

Op zaterdag 6 juni is er de jaarlijkse lentereis speciaal voor mensen die minder goed ter been of zelfs rolstoelafhankelijk zijn. De bestemming is de Belgische kust, meer bepaald Nieuwpoort waar het hele gezelschap tegen de middag wordt verwacht in hotel Sandeshoved. De reis wordt, zoals ieder jaar, mee mogelijk gemaakt door de vrijwilligers van Samana.

Het hotel is helemaal toegankelijk voor minder mobiele bezoekers, ook het sanitair. Bij aankomst wordt er voorzien in een 3 gangenmaaltijd. Bij inschrijving moet er worden gekozen tussen ofwel vol-au-vent met frietjes en gemengde sla, ofwel gebakken vis van de dag, witte-wijnsaus, gemengde groenten en dennenaardappel. Na het middagmaal kan men vrij genieten van de heerlijke zeelucht: een wandeling, winkelen of een pannenkoekenstop is allemaal mogelijk. Rond 17.00 uur wordt er in het hotel een lichte broodmaaltijd geserveerd vooraleer naar Dilbeek terug te keren. Het wordt een uitstap zonder zorgen voor alle deelnemers, ook voor de mantelzorgers.

Prijzen: Dilbekenaar: €55 - Niet-Dilbekenaar: €65 - Participatiepas: €18.

Inschrijven kan **HIER**. Na de inschrijving ontvang je een factuur om de betaling te regelen.

Ophaling gebeurt tussen 9.00 en 10.00 uur in Itterbeek (Breugheldal) of in Dilbeek op het Pleintje op de hoek van de Withuislaan en de Saviolaan. Aankomst in Dilbeek wordt verwacht rond 20.00 uur.



ER VERANDERT EEN EN ANDER VOOR HET ZORGBUDGET VOOR OUDEREN MET EEN ZORGNOD

Het zorgbudget voor ouderen met een zorgnood (voorheen 'Tegemoetkoming voor hulp aan bejaarden') is een financiële steun voor 66-plussers met een beperkt inkomen en gezondheidsproblemen. Het bedraagt maximaal 739 euro per maand en is niet belastbaar. Je vraagt het online aan. Vraag hulp bij je zorgkas, ziekenfonds, gemeente of OCMW. Het zorgbudget kan veranderen als je inkomen of je gezondheid verandert.

Ziehier de voorwaarden om recht te hebben op het zorgbudget.

1. Je kunt een zorgbudget voor ouderen met een zorgnood ten vroegste aanvragen op de dag dat je 66 wordt.
2. Je moet aangesloten zijn bij de Vlaamse sociale bescherming om een zorgbudget te kunnen krijgen. Wie ouder is dan 25 jaar betaalt daarvoor jaarlijks een solidaire zorgpremie.

3. Op de datum waarop je recht op het zorgbudget ingaat, moet je gedurende 5 opeenvolgende kalenderjaren minstens 1 dag van het jaar in Vlaanderen of Brussel gewoond hebben en moet je op 1 januari van het jaar sociaal verzekerd zijn in een Europees land. Heb je ooit een periode van 5 opeenvolgende jaren in Vlaanderen of Brussel gewoond, dan voldoe je aan die voorwaarde.
4. Indien je thuis woont, dan wordt sinds maart 2026 jouw zorgnood onderzocht met een nieuw meetinstrument: de BelRAI Screener. Het onderzoek gebeurt niet langer door een erkende controlearts, maar door een medewerker van een dienst voor gezinszorg, het OCMW, of de Dienst Maatschappelijk Werk van jouw ziekenfonds.
1. Indien er een belangrijke wijziging is in je gezinssituatie of je gezinsinkomen dan kun je een nieuwe berekening van je zorgbudget aanvragen. Indien je in een woonzorgcentrum verblijft sinds 1 april 2023 hoef je geen medische inschaling meer te laten afnemen bij de aanvraag voor dat zorgbudget. Je krijgt dan automatisch een zorgcategorie 4 (of 5) toegekend. Meer informatie over de BelRAI Screener vind je [HIER](#).
5. Jouw inkomen en dat van je gezin mogen bepaalde grenzen niet overschrijden. Opgelet: dat inkomen bestaat niet alleen uit je pensioen, arbeids- of vervangingsinkomen, ook uit spaargelden, beleggingen, eigendommen in bezit en de verkoop of schenking van eigendommen.



DIGI-TAAL: TIPS

EUROPESE ALTERNATIEVEN OP HET INTERNET

Er rijzen meer en meer vragen over de privacy en de veiligheid van onlinediensten op het internet omdat de meeste van die diensten afkomstig zijn van de andere kant van de oceaan. Die diensten zijn niet gebonden aan onze Europese regels inzake privacy. Daarom zijn we op zoek gegaan naar betrouwbare Europese alternatieven. Aarzel niet om ze uit te proberen.

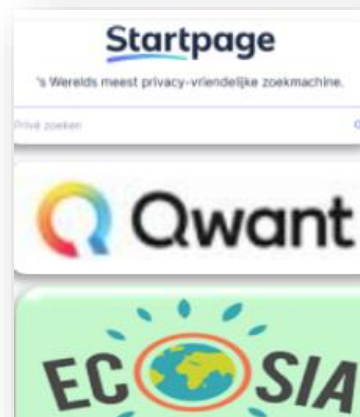
DEEPL WERKT BETER DAN GOOGLE TRANSLATE

Je gebruikt wellicht Google Translate om snel teksten in een vreemde taal om te zetten naar het Nederlands of omgekeerd. Er is echter een degelijk Europees alternatief namelijk DeepL. Deze Duitse vertaalmachine staat bekend voor haar uitstekende vertaalkwaliteit. Klik [HIER](#) om DeepL te openen. Je kunt meteen tekst invoeren zonder dat je een account moet aanmaken.

Het gebruik van DeepL is gratis maar er zijn wel enkele beperkingen aan de gratis versie: er is een limiet van ca. 5.000 tekens dat je per maand kunt vertalen en de bestandsgrootte voor een document is max. 5 MB. Voor intensief gebruik moet je betalen.

ZOEKMACHINES

Wellicht gebruik je als zoekmachine Google, Bing of Yahoo, alle drie ontwikkeld in de VS. Er zijn echter goede alternatieven aan deze kant van de oceaan zoals het Franse Qwant, het Duitse Ecosia en het Nederlandse Startpage. Volgens een



test van Testaankoop zou Qwant een van de meest privacy-vriendelijke zoekmachines zijn. Ecosia staat vooral bekend voor haar duurzaamheid. De winst van het bedrijf wordt gebruikt om bomen te planten.

Voor het Nederlandse Startpage, klik [HIER](#).

Voor Ecosia klik [HIER](#).

Voor Qwant klik [HIER](#).

CHAT.MISTRAL.AI versus CHATGPT

Vaak bezochte onlinediensten zijn vandaag ongetwijfeld ChatGPT van Open AI, Gemini van Google en CoPilot van Microsoft ... allemaal van Amerikaanse origine. Daarnaast is er ook het Chinese Deepseek maar gebruikers worden aangeraden voorzichtig te zijn bij het invoeren van gevoelige gegevens op deze chatbot.

Indien je voor dergelijke AI-toepassing binnen Europa wilt blijven is er het onvolprezen Le Chat (Mistral AI) dat gevestigd is in Frankrijk. Je kunt het [HIER](#) oproepen. Je dient geen telefoonnummer of geen mailadres in te voeren om de chatbot te gebruiken en je kunt al je vragen meteen in het Nederlands stellen. (bm)



KORT EN BONDIG

- Sinds 31 maart 2026 is de **elektronische identiteitskaart (eID) voor 75-plussers** bij vernieuwing nog slechts 10 jaar geldig. Eerder was dit 30 jaar. De oorspronkelijke reden voor een kaart met een langere geldigheidsduur was het vermijden van verplaatsingen voor minder mobiele burgers. Oude 30-jarige kaarten blijven geldig tot de einddatum, maar hun elektronische functies (inloggen/digitale handtekening) werken na 10 jaar niet meer. Voor die functies kan men dan bij de gemeente gratis een nieuwe kaart aanvragen.
- De **12 minutenregel** die Nederlandstalige patiënten uit de Vlaamse Rand toelaat om ervoor te kiezen dat ze naar een Nederlandstalig ziekenhuis in plaats van het dichtstbijzijnde ziekenhuis worden gebracht zolang de vertraging niet meer dan 12 minuten bedraagt, komt terug. Dit werd duidelijk na een interpellatie aan federaal minister van Volksgezondheid Frank Vandenbroucke (Vooruit) in het parlement. De Raad van State moet hierover wel nog advies geven.
- Expertisecentrum Dementie Memo organiseert samen met zes Dilbeekse woonzorgcentra (Breugheldal, Quietas, Koning Albert I, Maria Assumpta, Het Witte Huis, Dilhome) verschillende **praatcafés over dementie**. Het volgend praatcafé is op dinsdag 26 mei in Het Witte Huis om 18.30 uur. Deelnemen is gratis maar inschrijven is wel nodig via ouderenwelzijn@dilbeek.be of 02 451 43 70.
- Ook dit voorjaar houdt de **digidokter** zijn spreekuur in bibliotheek Dilbeek. Je kunt er gratis en zonder voorafgaande afspraak terecht met al je digivragen op zaterdag 30 mei van 10.00 tot 12.00 uur. Ook in de bibliotheek is er één keer per maand een sessie van het **Smart Café**, telkens van 10.00 tot 13.00 uur. De kostprijs is 6 euro (sociale prijs 1 euro). De volgende sessie is op maandag 18 mei 2026. Meer info: info@avansahallewilvoorde.be of 02 454 54 01.
- Digihelpers Jean-Claude en Jean-Charles verwelkomen je met een kop koffie en bieden je antwoord op de **digitale vragen** die je hebt over je smartphone, laptop en/of tablet. Tegelijkertijd leer je bij van de andere aanwezigen. Elke eerste donderdag van de maand, telkens van 9.30 tot 12.30 uur in de living van Breugheldal. Vooraf inschrijven is niet nodig. Meer info via 02 451 43 70 of ldc@dilbeek.be.
- Op donderdag 21 mei van 13.30 tot 15.30 uur is er in de living van Breugheldal een infosessie van Avansa over **digitaal nalatenschap**. Wat gebeurt er met al je persoonlijke digitale documenten, gegevens, accounts

en abonnementen als je er plots niet meer bent? Deelnemen is gratis maar je moet wel inschrijven vóór dinsdag 19 mei via 02 451 43 70 of ouderenwelzijn@dilbeek.be.

- Rij je graag met de wagen én heb je tijd en zin om mensen te helpen die zich moeilijk kunnen verplaatsen? Dan ben jij misschien de vrijwillige chauffeur die gezocht wordt door de **vervoerdienst** van Team Ouderenwelzijn. Meer info via 02 451 43 70 of ouderenwelzijn@dilbeek.be.
- Ken jij iemand die graag onze **nieuwsbrief** ontvangt of lid wenst te worden van Seniorennet Dilbeek vzw? Geef dan zijn/haar mailadres door op seniorennetdilbeek@telenet.be.

SENIORENKALENDER

DATUM	LOCATIE	ACTIVITEIT
Dinsdag 12 mei	Dilbeek Westrand	FILM ZONDAG DE NEGENSTE: in het raam van cultuur overdag. 14.00 uur. Vlaamse film van Kat Steppe. Tickets kun je HIER kopen. In samenwerking met de stuurgroep Dementie van gemeente Dilbeek en het expertisecentrum Memo. Deze film wordt voorafgegaan door een inleiding om 13u30 door Sigrid De Geyter van Memo, expertisecentrum dementie.
Woensdag 13 mei	Dilbeek WZC Quietas Bezenberg 10	WERELDMARKT: van 14.00 tot 17.00 uur. Kraampjes uit verschillende landen en proevertjes. Afrikaanse dans, Marokkaans theeritueel & buikdans, Roemeens dans, Vlaamse meezingers.
Maandag en dinsdag 18 en 19 mei	Dilbeek Meireizen 2026	MEIREIS NAAR HEUVELLAND: ontbijt in Poperinge – wijngaardbezoek met proeverij – wandeling langs het Franse Heuvelland – bezoek aan abdijwinkeltje van cisterciënzermonniken. Prijs 55 euro. Inschrijven kan vanaf 10 maart. Meer informatie vind je HIER of via 02 451 43 70.
Donderdag 21 mei	Sint-Martens-Bodegem Uitstap	UITSTAP NAAR HÔPITAL À LA ROSE, LESSINES: organisatie Okra Bodegem-Kapelle. Vertrek 9.00 uur dorpsplein Bodegem. Bezoek aan museum en apotheek, na middagmaal bezoek aan botanische tuin. Kostprijs 74 euro; niet-leden 78 euro. Inschrijven tot 11 mei door betaling op BE09 0682 3114 4357 van Okra Bodegem-Kapelle.

Donderdag 21 mei	Itterbeek De Living – Breugheldal	INFOESSIE DIGITAAL NALATENSCHAP: 13.30 tot 15.30 uur. Door Avansa Halle-Vilvoorde. Wat gebeurt er met al je persoonlijke digitale documenten, gegevens, accounts enz. als je er plots niet meer bent? Gratis maar inschrijven is wel nodig, dit kan tot 19 mei op ldc@dilbeek.be .
Dinsdag 26 mei	Itterbeek Het Witte Huis Kerkstraat 64	PRAATCAFÉ DEMENTIE: 18.30 uur. Draagkracht en draaglast, zorgen voor jezelf als mantelzorger. Gratis maar inschrijven verplicht via ouderenwelzijn@dilbeek.be of 02 451 43 70.
Dinsdag 2 juni	Dilbeek Campus Odisee	BEWEEGMARKT: van 12.30 tot 17.00 uur in hogeschool Odisee Dilbeek. De Beweegmarkt is de plek waar je vrijblijvend kunt kennismaken met verschillende manieren van bewegen. Je hebt geen sportervaring nodig en je volgt alles op jouw eigen tempo. Meer informatie vind je HIER .
Zaterdag 6 juni	Schepdaal	DAG VAN DE DILBEKENAAR: 14.00 tot 19.00 uur. Dit jaar zal het evenement plaatsvinden in gemeenteschool De Klimop in Schepdaal. Een namiddag samen genieten van Dilbeekse producten op een groot terras, bijpraten met buurt- of wijkgenoten of samen met de (klein)kinderen deelnemen aan een gevarieerd aanbod van animatie.
Zaterdag 6 juni	Dilbeek - Nieuwpoort Lentereis	LENTEREIS: i.s.m. Samana. Groepsuitstap naar Nieuwpoort voor mensen die minder goed ter been zijn. Tussen 9.00 en 10.00 uur ophaling in Dilbeek en Itterbeek. Kostprijs voor busreis, middagmaal en broodmaaltijd 's avonds: 55 euro, participatiepas 18 euro, niet-Dilbenaar 65 euro. Meer informatie vind je HIER .
Zaterdag 20 juni	Groot-Bijgaarden Campus Nieuwenbos Bosstraat 84	MANTELZORGONTBIJT: vanaf 9.30 uur. In samenwerking met alle Samana-afdelingen van Dilbeek (vroeger Ziekenzorg) en het Lokaal Dienstencentrum.

Zaterdag 27 juni	Groot-Bijgaarden KWB/RAAK	<p>DAGUITSTAP CANNERBERG EN VIEILLE MONTAGNE: vertrek Gossetlaan (tegenover rest. Brisk) om 7.30 uur. Ontbijt in theatercafé in Hasselt. Bezoek aan vroeger NAVO-hoofdkwartier Cannerberg Maastricht. Lunch in restaurant Wilhelminatoren in Vaals. Nadien bezoek aan museum van Vieille Montagne in Kelmis. Inschrijven kan tot 12 juni. Per deelnemer 89 euro te storten op BE43 7785 9285 8601 van KWB Groot-Bijgaarden met vermelding “Dagreis 27 juni”.</p>
------------------	------------------------------	---

