



NIEUWSBRIEF SENIORENNET DILBEEK

Nr. 70 – 31 mei 2026



OUDEREN ZIJN GEEN LAST MAAR EEN TROEF VOOR DE SAMENLEVING

Er zit iets fout met de beeldvorming over ouderen. Zij zouden onze economie uithollen, de zorg overspoelen en vooral geld kosten. Dat beeld is niet alleen fout, het is ook kortzichtig want het miskent de enorme waarde die deze generatie toevoegt aan onze samenleving. Dat schrijft Guido Cuyvers, onafhankelijk deskundige bij de Vlaamse Ouderenraad.

Ouderen worden in het publieke debat vaak neergezet als een economische last. Zij kosten inderdaad geld aan de samenleving, net als elke andere bevolkingsgroep. Maar wie alleen naar de uitgaven ijk, mist het volledige plaatje. Een eerlijk debat over vergrijzing moet ook oog hebben voor de vaak onzichtbare bijdragen van ouderen aan onze samenleving, economisch, sociaal en cultureel.

ZILVERECONOMIE

Uit tal van indicatoren blijkt dat 60-plussers aanzienlijke bijdragen leveren aan de economische groei, tewerkstelling en innovatie. Ouderen zijn immers niet alleen zorggebruikers maar ook actieve consumenten, investeerders en ondernemers. We spreken dan van de zilverconomie. Die zou volgens Belfius in 2025 oplopen tot meer dan 27% van het bbp (bruto binnenlands product). Het blijkt inderdaad dat steeds meer 60-plussers actief blijven op de arbeidsmarkt en dat ondernemen niet stopt bij het pensioen. Het aantal 'seniorpreneurs' groeit. Volgens de Rijksdienst voor Sociale Zekerheid voor Zelfstandigen telde ons land in 2024 liefst 156.690 zelfstandigen die actief waren na hun 65 jaar. Deze groep zou een economische waarde van meer dan 6,2 miljard euro vertegenwoordigen.

Voorts dragen ouderen hun opgebouwde vermogen doorgaans over aan de jongere generatie via erfenissen en schenkingen. Voor heel België bedroeg de totale opbrengst uit schenkingen in 2022 ca. 3,5 miljard euro.



BIJDRAGE AAN WELZIJN

Ouderen leveren ook een immense bijdrage via onbetaalde zorg en engagement. Volgens een studie van de UHasselt vertegenwoordigt mantelzorg in België een jaarlijkse economische waarde van ruim 22 miljard euro. Die inzet bespaart de overheid miljarden aan formele zorgkosten.

Er is ook het vrijwilligerswerk waarin heel wat 60-plussers actief zijn. Uit onderzoek van de Koning Boudewijnstichting en de UGent blijkt dat meer dan 40% van de 65- tot 74-jarigen zich engageert in het vrijwilligerswerk.

Het zou gaan om 156 miljoen uur per jaar, wat een maatschappelijke inzet betekent van 5,4 miljard euro.



NIET-MEETBARE BIJDRAGEN

Er is natuurlijk ook nog de immense, niet in geld meetbare waarde van ouderen. Dit onmisbaar sociaal kapitaal vormt de ruggengraat van families, verenigingen en buurten en het zorgt voor continuïteit, verbondenheid en informele zorg in hun omgeving.

NIEUW VERHAAL

Er is dus een nieuw verhaal nodig want ouderen leveren op talloze manieren onmisbare, vaak onzichtbare bijdragen: als mantelzorgers, vrijwilligers, kennisdragers

en steunpilaren van sociale samenhang. Het is dus de hoogste tijd om afscheid te nemen van achterhaalde stereotypes: ouderen zijn geen last, maar een troef. (*Actueel van Vlaamse Ouderenraad nr. 26 en opiniestuk in www.dewereldmorgen.be – samenvatting bm*)

MANTELZORGVERLOF WORDT STRAKS FLEXIBELER

Heel wat mantelzorgers combineren een job met de zorg voor een ander. Om die balans haalbaarder te maken, wordt het mantelzorgverlof vanaf 1 juli 2026 flexibeler. Deze vorm van thematisch verlof biedt werknemers de mogelijkheid om hun arbeidsovereenkomst tijdelijk geheel of gedeeltelijk te onderbreken om mantelzorg te verlenen. De nieuwe regels spelen in op de realiteit dat mantelzorg vaak dynamisch is en vaak een langdurige inzet vraagt.

Een van de wijzigingen is dat werknemers hun mantelzorgverlof niet langer per volledige maand moeten opnemen. Voortaan kan dit, mits akkoord van de werkgever, in periodes van één week. Ook de mogelijkheden voor gedeeltelijke loopbaanonderbreking worden verruimd. Wie kiest voor een vermindering van de arbeidstijd met één dag per week kan dit voortaan gedurende maximaal dertig maanden. Daarnaast wordt het nu mogelijk om de volledige zes maanden mantelzorgverlof te besteden aan één zorgbehoevende persoon. Wat ook verandert, is dat mantelzorgverlof mogelijk blijft ook wanneer iemand een deel van de tijd in een residentiële voorziening verblijft.

Tot slot wordt ook de geldigheidsduur van de erkenning als mantelzorger aangepast. Waar die erkenning vroeger één jaar geldig was, wordt ze nu toegekend voor een periode van twee jaar. Die termijn kan bovendien opnieuw met twee jaar worden verlengd. Meer informatie vind je [HIER](#) en [HIER](#). (bm)

PHISHING EN FINANCIËLE FRAUDE

Seniorennet Dilbeek vzw hield vorige donderdag 28 mei haar jaarlijkse statutaire vergadering waarop de rekening van 2025 en het budget voor 2026 werden goedgekeurd. Van die gelegenheid werd gebruikgemaakt om Albien Brabant uit te nodigen. Hij is Senior Process Manager bij Belfius. Hij nam de ledenvergadering van Seniorennet Dilbeek mee in een onderwerp dat – zeker voor senioren – steeds belangrijker wordt in deze digitale samenleving: de gevaren van phishing en financiële fraude.



Waar fraude vroeger vaak herkenbaar was, worden phishing-aanvalen vandaag steeds slimmer, persoonlijker en moeilijker te onderscheiden van echte communicatie. Albien Brabant heeft uitgelegd hoe cybercriminelen te werk gaan, welke risico's dit met zich meebrengt en vooral, hoe we ons beter kunnen beschermen tegen die digitale misleiding. Ziehier de besluiten die de algemene vergadering meekreeg.

Banken vragen nooit uw pincode, vragen nooit codes via telefoon, vragen nooit geld over te schrijven naar een “veilige rekening” en komen nooit kaarten ophalen. Bij twijfel: meteen stoppen, desnoods iemand bellen en zeker niets bevestigen. Wat we zeker moeten onthouden van deze interessante voordracht is dat fraude steeds professioneler wordt, dat je nooit blindelings digitale berichten mag vertrouwen, dat banken nooit naar je codes vragen en dat je nooit onder druk mag handelen. En bij twijfel: stoppen en controleren. (bm)

COMPUTER-, TABLET- & GSM-CURSUSSEN VOOR SENIOREN EERSTE SEMESTER SEIZOEN 2026-2027

Ook tijdens het komende najaar pakt Seniorennet Dilbeek vzw uit met een reeks computer- en gsm-cursussen voor senioren. Dat gebeurt andermaal in samenwerking met KISP. Al meer dan 20 jaar kennen deze cursussen een enorm succes. Dat is te danken aan de kwaliteit van de cursussen op maat en ritme van senioren, aangeboden door enthousiaste en professionele leerkrachten.

De computerklas bevindt zich in lokaal 004 van cultuurcentrum Westrand. Het eerste semester van het schooljaar 2026-2027 start op donderdag 3 september 2026.



PROGRAMMA 2026-2027 SEMESTER 1

Werken met apps	Ma	12.45-15.30 uur	08/09/2026	26/01/2027	€ 150
Microsoft en Windows: breng orde op je laptop	Di	9.00-11.45 uur	09/09/2026	27/01/2027	€ 150
Ontdek AI	Di	12.45-15.30 uur	09/09/2026	27/01/2027	€ 150

Werken met je smartphone – update	Wo	9.00-11.45 uur	10/09/2026	28/01/2027	€ 150
Stel je digivraag	Do	9.00-11.45 uur	04/09/2026	22/01/2027	€ 150
Stel je digivraag	Do	12.45-15.30 uur	04/09/2026	22/01/2027	€ 150
Werken met apps	Vr	9.00-11.45 uur	05/09/2026	23/01/2027	€ 150

Vanaf nu kun je het lesgeld betalen op rekening BE30 0689 5309 1311 van Seniorennet Dilbeek vzw met vermelding van naam, telefoon, rijksregisternummer en welke cursus. Na je storting kun je contact opnemen met Kisp Ternat op maandag, dinsdag en donderdag van 18.00 tot 21.00 uur of op woensdag van 14.00 tot 17.00 uur op het telefoonnummer 02 582 86 29. Voor de meeste cursussen worden de laptops in lokaal 004 gebruikt.

KORTE BESCHRIJVING VAN DE CURSUSSEN

STEL JE DIGIVRAAG

Er komen dagelijks nieuwe onlinediensten, apps en websites bij. Ben jij nog mee? Welke nieuwe app of online-tool zou je graag (beter) leren gebruiken? Deze cursus is gebaseerd op het principe 'u vraagt, wij draaien'. Samen met je medecursisten, bepaal je zelf welke onderwerpen aan bod komen.

WERKEN MET APPS

Verken nieuwe apps en mogelijkheden en haal meer uit jouw Android smartphone of tablet. In deze cursus krijg je interessante tips en trucs over gratis apps. We herhalen onderwerpen uit de basiscursus en de nieuwe thema's worden meebepaald door de cursisten.

ONTDEK AI

Wat is AI? Wat kan je er vandaag allemaal mee en hoe maak je er zelf handig gebruik van? In deze cursus ontdek je slimme tools zoals ChatGPT, Copilot, Gemini en Google Lens voor teksten, vertalingen, planning en meer. Stap voor stap wordt dit uitgelegd op je computer en smartphone.



MICROSOFT EN WINDOWS: BRENG ORDE OP JE LAPTOP

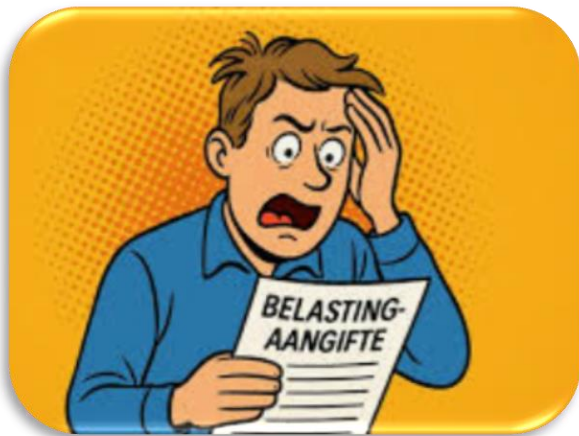
Krijg orde in je bestanden, zowel op je pc als online. Welke gegevens houd je best lokaal bij en wat bewaar je best in de cloud? Dankzij deze cursus stel je orde op zaken.

WERKEN MET JE SMARTPHONE – UPDATE

Tijd om je smartphone-vaardigheden op te frissen en uit te breiden? Deze cursus helpt je vergeten functies opnieuw te ontdekken én nieuwe Android-mogelijkheden te leren kennen: van slimme agenda-trucs tot handige cloudtips. Je leert je vertrouwde toestel nóg beter beheersen. Perfect voor wie denkt alles al te weten maar stiekem nog wat kan bijleren.

DE DEADLINES VOOR JE BELASTINGAANGIFTE ZIJN 30 JUNI OF 15 JULI 2026

Let op: de deadlines voor de belastingaangifte komen eraan. Indien je die aangifte op papier indient, dan heb je tijd tot 30 juni 2026. Werk je via MyMinfin (Tax-on-web), dan is de deadline 15 juli 2026. Heb je vragen over je aangifte? Dan kun je terecht bij het contactcentrum op 02 572 57 57. Vergeet niet je rijksregisternummer bij de hand te houden.



In het verleden ontving je je belastingaangifte meestal per post. Vandaag verloopt de communicatie met de FOD Financiën steeds vaker digitaal. Afhankelijk van je situatie zijn er momenteel twee mogelijkheden: ofwel ontvang je een vereenvoudigd voorstel van aangifte (VVA), ofwel moet je jouw aangifte zelf indienen via Tax-on-web.

Wanneer je een vereenvoudigd voorstel van aangifte ontvangt, dan heeft de administratie je gegevens al vooraf ingevuld. Je moet dit voorstel enkel nakijken en eventueel verbeteren. Kloppen alle gegevens, dan hoef je niets te doen. Aanpassingen zijn mogelijk door het ingevulde document terug te sturen. Kijk vooral ook na of je rekeningnummer correct is ingevuld. Als dat niet zo is, dan kun je het correcte nummer invullen en het document terugsturen.

Wanneer je geen vereenvoudigd voorstel van aangifte ontvangt, dan moet je zelf je aangifte indienen via MyMinfin.be. (bm)

Wanneer je geen vereenvoudigd voorstel van aangifte ontvangt, dan moet je zelf je aangifte indienen via MyMinfin.be. (bm)

DIGI-TAAL: TIPS

PRINTER OFFLINE

Je hebt het misschien al voorgehad: je krijgt de boodschap "Printer offline" met het gevolg dat je printer dienstweigert. Vaak gebruikt men als enige oplossing de printer opnieuw te installeren. Dat helpt wellicht maar er is een betere oplossing. Als je nauwgezet deze weg volgt, kun je probleemloos je printer opnieuw online krijgen.

Windows 10: Ga naar Instellingen → Apparaten → Klik in de linkerkolom op "Printers en scanners" → Klik op de printer die offline is en kies voor "Wachtrij openen" → Klik in het venster dat nu opent op de tab "Printer" → Haal het vinkje weg bij de optie "Printer offline gebruiken".

Windows 11: Ga naar Instellingen → Bluetooth en apparaten → Kies in het werkveld voor "Printers en scanners" → Klik op de printer die offline is en kies onderaan de lijst voor "Hardware-eigenschappen" → Klik in het venster dat nu opent op de tab "Instellingen" → Klik op de knop "Map Apparaten en printers" → Dubbelklik op de printer die offline is → Klik in het venster dat nu opent op de tab "Printer" → Haal het vinkje weg bij de optie "Printer offline gebruiken". (bm)

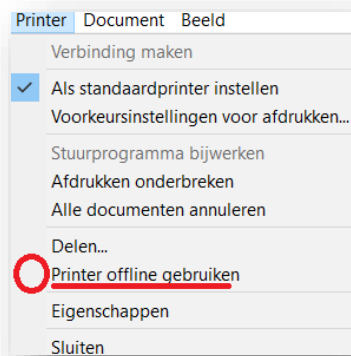
WAT KUN JE DOEN TEGEN SYCOFANTIE

Je voert een gesprek met ChatGPT, Copilot of Gemini en ongeacht wat je zegt, vindt de chatbot het allemaal fantastisch. Je idee is briljant. Dat is sycofantie, afkomstig van het Engelse sycofancy. Het is de digitale ja-knikkerij, eigen aan de manier waarop AI-chatbots vandaag werken. Een chatbot heeft geen eigen mening maar berekent altijd statistisch wat jij fijn vindt om te horen, zelfs al heb je de grootste onzin uitgekraamd.

Wat kun je doen om sycofantie te vermijden?

- Voeg speciale instructies toe aan je opdracht. Bijvoorbeeld: “Graag een kritisch standpunt over ...”
- Vraag expliciet naar tegenargumenten. Bijvoorbeeld: “Geef mogelijke fouten in mijn redenering”.
- Vermijd suggestieve vragen. Bijvoorbeeld: in de plaats van “Vind je dit een goed idee?” vraag “Wat zijn de voor- en nadelen van dit idee?”

Ten slotte kun je na het antwoord van de chatbot nog altijd afsluiten met de vraag “Ben je wel zeker? Geef eens argumenten voor de tegengestelde mening.”



SNEL INZOOMEN

Plots krijg je een scherm voorgeschoteld dat moeilijk leesbaar is. De tekst vergroten is dan de enige oplossing via de Instellingen, optie “Toegankelijkheid”. Het kan echter véél sneller: houd de Ctrl-toets ingedrukt en draai tegelijk aan het muiswielje. Je ziet meteen de tekst groter worden.

MICROSOFT DEFENDER VOLSTAAT

Moet je vandaag nog een apart antiviruspakket installeren op je pc? Volgens Microsoft hoeft dat voor veel mensen niet meer. Het bedrijf laat weten dat de ingebouwde Microsoft Defender Antivirus in Windows 11 ondertussen sterk genoeg is om de meeste dagelijkse risico's op te vangen. (bm)

KORT EN BONDIG

- De **12 minutenregel** is opnieuw wettelijk van kracht. Inwoners van Dilbeek die het noodnummer 112 bellen, mogen expliciet vragen om naar een Nederlandstalig ziekenhuis te worden gebracht, op voorwaarde dat de medische toestand dit toelaat en de rit maximaal 12 minuten langer duurt dan naar het dichtstbijzijnde ziekenhuis. De regeling is specifiek bedoeld om patiënten de garantie te geven dat ze in het Nederlands kunnen worden geholpen.
- OKRA verwelkomt de uitvoering van het actieplan dat minister Beenders van Consumentenbescherming aankondigde om **cash makkelijker bereikbaar** te maken. Voor vele ouderen zal de uitvoering van dit plan een zegen zijn. Door de bereikbaarheid van cash en bankautomaten kunnen vele ouderen zelf hun financiële zaken blijven afhandelen, zonder een beroep te moeten doen op familieleden of derden met digitale vaardigheden. Bankautomaten in ieders bereik maken voor ouderen daarin dus een groot verschil.
- De Vlaamse regering besliste onlangs om geen directe steunmaatregelen te voorzien om de energiefacturen te ondersteunen. Ze kiest ervoor om extra te investeren in meer structurele en dus duurzame oplossingen. Zo wordt het aanbod voor een **gratis energiescan** uitgebreid en gepromoot en zullen er ook meer toegelagen voorzien worden voor investeringen om de woning energiezuiniger te maken.
- Eén van de manieren om phishing te voorkomen is maken dat je goed op de hoogte bent van de meest recente phishingtechnieken. Mensen met een smartphone kunnen bv. de app van **Safeonweb** installeren. Je krijgt dan meldingen van recente phishingaanvallen, zodat je extra op je hoede kunt zijn. De app is volledig gratis te downloaden via Apple Store en Google Play Store.
- Expertisecentrum Dementie Memo organiseert samen met zes Dilbeekse woonzorgcentra (Breugheldal, Quietas, Koning Albert I, Maria Assumpta, Het Witte Huis, Dilhome) verschillende **praatcafés over dementie**. Volgend praatcafé is op donderdag 24 september om 18.30 uur in Maria Assumpta. Deelnemen is gratis maar

inschrijven is wel verplicht via ouderenwelzijn@dilbeek.be of 02 451 43 70.

- 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.
- 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 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 in hotel Sandeshoved: 55 euro, participatiepas 18 euro, niet-Dilbekenaar 65 euro. Meer informatie vind je HIER . Inschrijven kan sinds 21 april.

Zaterdag 6 juni	Parkresidentie Wivina Hendrik Placestraat 43 Groot-Bijgaarden	DANSNAMIDDAG: vanaf 14.30 uur. Op muziek van Rudi Tastenoe. Ingang 5 euro.
Maandag 15 juni	Groot-Bijgaarden Okra	DAGREIS NAAR AALTER EN NIEUWPOORT: Iedereen is welkom. We gaan paling eten in 't Biesemhof in Aalter. Voor wie geen paling lust is er tournedos met sla en frietjes. Namiddag Nieuwpoort. Iedereen is dan vrij om te wandelen en te genieten van het zeezicht. Meer info op 0473 80 36 82. Kostprijs 74 euro te storten op BE30 0637 6175 8011 van Okra GB Reizen met vermelding "Dagreis 15 juni".
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	DAGUITSTAP CANNERBERG EN VIEILLE MONTAGNE: Vertrek om 7.30 uur Gossetlaan (tegenover rest. Brisk). 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".
Dinsdag 14 juli	Groot-Bijgaarden Okra	DAGREIS: Iedereen is welkom. In de voormiddag bezoeken we de Brouwerij van Moortgat "waar de Duvel rust". In de namiddag maken we een boottocht om Mechelen te bekijken vanop het water. Meer informatie op 0473 80 36 82. Kostprijs 95 euro te storten op BE30 0637 6175 8011 van Okra GB Reizen met vermelding "Dagreis 14 juli".
Vrijdag 25 september	Groot-Bijgaarden Okra	MOSELREIS NAAR PHILIPPINE: Meer info op 0473 80 36 82 of in volgende nieuwsbrief.

