



NIEUWSBRIEF SENIORENNET DILBEEK

Nr. 61 – 31 augustus 2025



DILBEEKSE SENIORENWEEK 17 TOT 26 OKTOBER

Handelsbeurs kan niet doorgaan



Naar jaarlijkse gewoonte organiseert Seniorennet Dilbeek vzw de seniorenweek van 17 tot en met 26 oktober 2025. Voor de feestelijke opening is er op vrijdag 17 oktober in het Westrandtheater een optreden van ABBA Gold, gevolgd door een receptie in de feestzaal tegelijk met een mini-infobeurs van een aantal sociale organisaties en verenigingen. Meer gedetailleerde informatie verschijnt in de nieuwsbrief nr. 62 van 30 september maar voor het optreden van ABBA Gold kun je [HIER](#) al wel kaarten bestellen.

Seniorennet Dilbeek had speciaal voor het openingsweekend een uitgebereide Info- en Handelsbeurs aangekondigd in

samenwerking met Unizo en had hiervoor een projectsubsidie aangevraagd. De gemeente kende een bepaald bedrag toe, maar Seniorennet Dilbeek had meer dan het dubbele gevraagd. Om die reden wordt de handelsbeurs helaas geschrapt en wordt het toegekende bedrag teruggestort aan de gemeente. Verschillende partners wilden samenwerken aan dit unieke en vernieuwende initiatief ten voordele van een steeds groter wordende doelgroep van senioren, hun familie en bij uitbreiding van iedereen die wel eens in Westrand komt. Wij beschouwen het dan ook als een gemiste kans dat dit prachtige, verbindende project niet kan worden gerealiseerd. (bm)

VOORDRACHT WIM DISTELMANS

Patiënten- en mensenrechten bij een waardig levenseinde

Op dinsdag 9 september 2025 om 10.00 uur houdt prof. dr. Wim Distelmans, op uitnodiging van Seniorennet Dilbeek vzw, een voordracht over patiënten- en mensenrechten bij een waardig levenseinde in het auditorium van kasteel La Motte. Leden van de vzw kunnen gratis deelnemen maar inschrijven is wel vereist op het mailadres seniorennetdilbeek@telenet.be. Niet-leden kunnen deelnemen mits storting van 5 euro op bankrekening BE30 0689 5309 1311 van Seniorennet Dilbeek vzw. (bm)



SUGGESTIES VOOR HET NIEUWE OUDERENBELEIDSPLAN VAN DE VLAAMSE REGERING

In 2026 moet de Vlaamse regering in een nieuw ouderenbeleidsplan voorzien. Zo'n plan zet krijtlijnen en ambities uit voor de Vlaamse regering. Hoe wil ze verzekeren dat iedereen in Vlaanderen – ook mensen in een kwetsbare situatie – op een kwaliteitsvolle manier ouder kan worden? Wat zijn daarbij belangrijke aandachtspunten? Naar goede gewoonte doet de Vlaamse Ouderenraad bij elk nieuw ouderenbeleidsplan aanbevelingen over wat daar moet instaan en hoe de opvolging moet gebeuren. Hieronder geven we de belangrijkste suggesties. We kunnen er misschien iets uit leren voor een Dilbeeks ouderenbeleidsplan, voor zover zo iets kan bestaan.

EVALUEER HET VLAAMSE OUDERENBELEIDSPLAN 2020-2025



Om in het nieuwe plan te kunnen voortbouwen op het Ouderenbeleidsplan 2020-2025 is er een evaluatie nodig. Coördinerend minister van ouderenbeleid, Caroline Gennez, gaf al aan dat die er komt. Dat is goed nieuws. De Vlaamse Ouderenraad engageert zich als partner om die evaluatie mee te maken.

VERTREK VANUIT DOMEINOVERSCHRIJDENDE DOELSTELLINGEN

Voor de Vlaamse Ouderenraad is het essentieel dat alle relevante beleidsdomeinen vervat zitten in het ouderenbeleidsplan én dat ouderen zelf worden betrokken bij de opmaak ervan, ouderen in al hun diversiteit, want het vorige ouderenbeleidsplan had daar te weinig oog voor. Daarbij is het fundamenteel dat er doorheen het plan aandacht is voor de mensenrechten van ouderen en voor een genuanceerde beeldvorming van ouderen.

ZORG VOOR EEN EFFICIËNTE EN TRANSPARANTE OPVOLGING

De Vlaamse Ouderenraad pleit voor de oprichting van een overlegplatform dat de uitvoering van het ouderenbeleidsplan van nabij opvolgt. Dat platform rapporteert op een transparante manier en naar alle betrokken partijen. De voortgang van het ouderenbeleidsplan moet bovendien in de bevoegde parlementaire commissies worden besproken.

HANTEER HELDERE INDICATOREN

Bij elke actie in het plan moeten heldere indicatoren worden toegevoegd. Die maken het niet alleen mogelijk om de acties op te volgen maar ook om de impact van het plan op de levenssituatie van ouderen op te volgen. Ook concrete budgetten en een duidelijke timing zijn nodig om een transparant ouderenbeleidsplan te garanderen. (bm)

LOKAAL DIENSTENCENTRUM PEILT NAAR JOUW MENING

Lokaal Dienstencentrum In Kompanie stelt alles in het werk om Dilbeekse senioren een warme plek te bieden waar iedereen zich welkom voelt en het wil dat elke dag beter doen. Daarom hoort het centrum graag van jou wat jij vindt van de activiteiten en de dienstverlening. Welke activiteiten wil jij nog meer aan bod zien komen? Op welke locatie(s) kom je het liefst naar een activiteit? Enzovoort.

Neem even de tijd om de bevraging in te vullen op <https://forms.office.com/e/aatGU2zrr7>. Het duurt maar een paar minuten. Jouw mening kan écht een verschil maken. (iv)

EMPTY FLOOR VRAAGT SENIOREN TEN DANS

Dinsdag 30 september om 14.30 uur staat in het Westrandtheater de dansvoorstelling Empty Floor gepland. Dat gebeurt in het raam van de 10-daagse van de geestelijke gezondheid. Dansers van de *imPerfect Dancers Company* delen het podium met lokale senioren en vrijwilligers die personen met Alzheimer een gezicht geven door voor één namiddag hun gevoelens, angsten en vreugden te vertolken. Seniorennet Dilbeek werkt mee aan deze voorstelling o.a. door senioren op te roepen om deel te nemen.



Klassieke en hedendaagse muziek wisselen elkaar af en worden soms doorbroken met populaire liedjes zoals *Goeiemorgen, morgen* van Nicole & Hugo, als eerbetoon aan Nicole die gestorven is aan Alzheimer. Ook *Laat De Zon In Je Hart* van Willy Sommers en de klassieker *La vie en Rose* van Edith Piaf maken de muziek heel herkenbaar.

DANSERS GEZOCHT

Voor deze voorstelling is Westrand samen met de *imPerfect Dancers Company* op zoek naar enthousiaste 60-plussers die het fijn vinden om op dinsdag 30 september één keer mee te repeteren (van 11.15 tot 12 uur) en mee te spelen in de voorstelling zelf om 14.30 uur. Ervaring met dansen en acteren is niet nodig.

Tijdens de repetitie krijgen de deelnemers te horen wat hun rol zal zijn tijdens de voorstelling, maar ook tijdens de voorstelling zelf worden de senioren op het podium begeleid door een professionele danser. Het gaat om kleine, eenvoudige handelingen.

INTERESSE?

Interesse om mee te doen op dinsdag 30 september? Of heb je nog vragen? Stuur dan vóór 15 september een e-mail naar kunsten@dilbeek.be. Bellen kan ook op 02 466 20 30, vraag naar Lies Van Lierde. (LVL)

PRAATCAFÉ DEMENTIE

Heeft het nog zin dat ik langsga?

Op dinsdag 30 september 2025 van 18.30 tot 21 uur is er in het woonzorgcentrum Het Witte Huis (Kerkstraat 64 in Itterbeek) een praatcafé over dementie. Hilde Vanderlinden, psycholoog en referentiepersoon dementie, heeft het over op bezoek gaan bij personen met dementie. Vandaar de titel "Heeft het nog zin dat ik langsga?".

Deze gratis infoavond maakt deel uit van een reeks van 4 praatcafés in 2025 en wordt gerealiseerd in samenwerking met 6 woonzorgcentra in Dilbeek en het Expertisecentrum Dementie Memo. Meer info en inschrijven via mderridder@hetwittehuisvzw.be. (bm)

COMPUTER-, TABLET- & GSM-CURSUSSEN VOOR SENIOREN

De computercursussen van Seniorennet Dilbeek starten op donderdag 4 september. Een volledig overzicht van het cursusaanbod is te vinden op <https://www.seniorennetdilbeek.be/vorming> of in nieuwsbrief nr. 59. Inschrijven kan nog snel door het lesgeld te betalen op rekening BE30 0689 5309 1311 van Seniorennet Dilbeek vzw met vermelding van naam, telefoon, rijksregisternummer en welke cursus.

Heel speciaal wijzen we op de cursus “Ontdek je Android smartphone” die start op woensdagvoormiddag 10 september. Opdat deze cursus zou kunnen doorgaan moeten nog een paar plaatsen worden ingevuld. Je kunt ook nog inschrijven voor de **workshop “Zelf je computer onderhouden met Windows 11”**. De workshop wordt gegeven gedurende 7 sessies vanaf vrijdag 3 oktober tot vrijdag 28 november, telkens van 13.00 tot 15.30 uur. Kostprijs 105 euro. De cursisten krijgen voor deze workshop een uitgebreide syllabus. (bm)

BEDANKT VRIJWILLIGERS



“Vrijwilligers zijn als de wifi in een computernetwerk thuis of in een organisatie: als alles goed werkt dan is iedereen content en niemand merkt het. Maar als de wifi er niet is, dan valt alles meteen stil en weet niemand meer wat er moet gebeuren.” Dat zei voorzitter Bert Maes tijdens het etentje dat op 1 juli door Seniorennet Dilbeek werd aangeboden voor de vrijwilligers die zich gedurende het voorbije werkjaar hebben ingezet. Het was uiteraard een team van vrijwilligers dat zorgde voor het etentje, de voorbereiding, de bediening, het opruimen, enz. Toch een heerlijk moment! (bm)

DIGI-TAAL: TIPS & TRUCS

MET 1 KLIK EEN PROGRAMMA NOGMAALS OPSTARTEN

Ieder programma dat je start in Windows wordt geopend in een venster. Vandaar het woord “Windows”. Soms is het echter handig om hetzelfde programma in twee vensters te kunnen zien. Vooral tijdens het surfen op het internet komt dat nogal eens van pas, bijvoorbeeld om tegelijkertijd twee websites te vergelijken. Alles moet wel verlopen via de taakbalk.

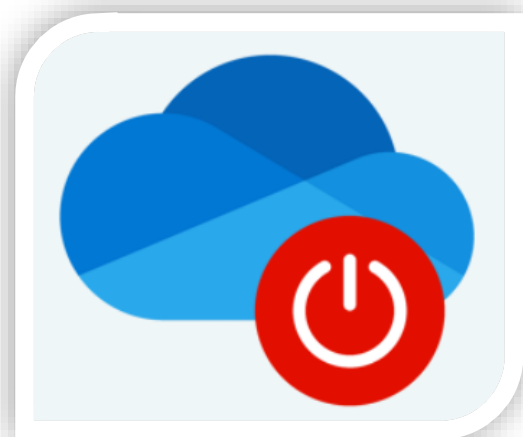
Zodra je een programma start, wordt er een knop die naar dit programma verwijst weergegeven op de taakbalk. Door nu simpelweg de Shift-toets ingedrukt te houden terwijl je op de knop op de taakbalk klikt, wordt het programma nogmaals geopend in een tweede venster.

ONEDRIVE VERWIJDEREN VAN JE PC

De Cloud-oplossing OneDrive is, net als de basisversies van Dropbox of Google Drive, gratis voor beperkte opslag en je krijgt het bij installatie van Windows automatisch geïnstalleerd. Dat gebeurt tamelijk agressief en bij de office-applicaties wordt bijna automatisch alles bewaard in OneDrive. Daar worden automatisch mappen gemaakt voor afbeeldingen en documenten. Zo worden de plekken waar je bestanden wilt bewaren nog onoverzichtelijker. OneDrive wordt overigens betalend van zodra je boven een opslagcapaciteit van 5 GB gaat. Enkele jaren geleden was dat nog 15 MB.

Daarom willen heel wat gebruikers af van OneDrive. Hoe doe je dat?

- Rechtsonder in de taakbalk vind je allerlei symbooltjes en ook dat van OneDrive: het kleine witte wolkje. Klik met de rechtermuisknop op het symbooltje van OneDrive. In het menu dat verschijnt, ga je dan naar Instellingen.
- Bij “OneDrive automatisch starten wanneer ik me aanmeld bij Windows” zet je het vinkje uit, zodat OneDrive niet start als je Windows start.
- In het volgende tabblad van de instellingen (tabblad Account) klik je op **Deze pc ontkoppelen**, waardoor OneDrive stopt met het synchroniseren van je bestanden. Als je OneDrive helemaal kwijt wilt, dan klik je ook op **Account ontkoppelen**.



14 OKTOBER 2025 NADERT SNEL

14 oktober, de dag dat Microsoft stopt met de updates voor Windows 10, nadert snel. Voor wie zijn Windows 10-pc toch langer wil blijven gebruiken, zijn er twee opties: betalen voor het Extended Security Updates-programma (circa 30 euro voor een jaar) of de pc koppelen aan OneDrive voor nog een jaar gratis updates. Edge en Office krijgen wel nog updates tot oktober 2028, waardoor gebruikers in theorie zonder Windows-updates verder kunnen, maar dan wel met toenemende veiligheidsrisico's.

Let wel op als je de OneDrive-optie kiest, want OneDrive is te betalen op het ogenblik dat de opslag hoger wordt dan 5 Gigabyte. (bm)

KORT EN BONDIG

- Ook dit najaar, op zaterdag 27 september van 10.00 tot 12.00 uur, houdt de **digidokter** zijn spreekuur in bibliotheek De Wolfspuit. Je kunt er gratis en zonder voorafgaande afspraak terecht met al je digivragen.
- Op maandag 22 september van 10.00 tot 13.00 uur is er een sessie van het **Smart Café** in bibliotheek De Wolfspuit. Het onderwerp is “Handig gebruik maken van AI”. De kostprijs is 5 euro en inschrijven gebeurt via Westrand.
- Maandagnamiddag 30 juni vond in het Dilbeekse gemeentehuis de jaarlijkse uitreiking plaats van de **certificaten van de computercursussen** van het afgelopen werkjaar. Het ging om 81 certificaten voor het eerste semester en 93 certificaten voor het tweede semester. Uiteraard was deze gelegenheid gekoppeld aan een receptie aangeboden door Seniorennet Dilbeek die heel druk werd bijgewoond door de cursisten.
- In het raam van de inspanningen rond toegankelijk bankieren heeft **Febelfin** (de federatie van de Belgische banksector) een uitbreiding gemaakt van de bestaande flyer met telefoonnummers van banken bij online

fraude. De nieuwe flyer heet "**Wat mee te nemen bij een aangifte bij de politie**" en je kunt hem [HIER](#) raadplegen. Op de flyer vind je ook al die nuttige telefoonnummers.

- Vooral bij gepensioneerden is het **armoederisico** gedaald. In vergelijking met vijf jaar geleden zijn er in België 139.000 mensen minder met een risico op armoede of sociale uitsluiting. Hierdoor is België momenteel halfweg om de Europese armoededoelstelling voor 2030 te halen. Op de website van de [FOD Sociale Zekerheid](#) vind je al het cijfermateriaal.
- De **Europese zorgplichtwet** verplicht grote bedrijven hun productieketens te controleren op mensenrechtenschendingen, arbeidsuitbuiting en milieuschade. Begin 2025 publiceerde de Europese Commissie echter, onder invloed van de machtige lobby van de grootindustrie, een voorstel om de zorgplichtwet voor bedrijven zwaar af te zwakken. Einde 2025 wordt hierover de definitieve beslissing verwacht.
- Het Lokaal Dienstencentrum In Kompanie organiseert, in samenwerking met Seniorennet Vlaanderen, een **basis cursus Smartphone** in 3 lessen: 8, 15 en 22 september 2025 telkens van 14.00 tot 17.00 uur. De cursus is gratis maar inschrijven is wel vereist vóór woensdag 4 september via ldc.inkompanie@dilbeek.be of op 02 451 43 70.
- Op www.seniorennetdilbeek.be vind je alle nieuwsbrieven terug van nummer 1 tot en met nummer 60.
- 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 9 september 2025	Sint-Ulriks-Kapelle Auditorium kasteel La Motte Lumbeekstraat 20	VOORDRACHT PROF. WIM DISTELMANS: "Patiënten- en mensenrechten bij een waardig levenseinde". 10.00 uur. Gratis voor leden van Seniorennet Dilbeek vzw. Niet-leden betalen 5 euro op bankrekeningnr. BE30 0689 5309 1311. Inschrijven vereist op: seniorennetdilbeek@telenet.be
Donderdag 11 september 2025	Sint-Ulriks-Kapelle Kasteel La Motte Lumbeekstraat 20	KENNISCAFÉ VOOR DILBEEKSE VERENIGINGEN: vanaf 18.30 uur. Een inspirerende avond vol inzichten, ontmoeting en groei met een gevarieerd aanbod aan inspiratiesessies.
Weekend van 19 tot 21 september 2025	Groot-Dilbeek	PLANTJESWEEKEND: draag een plantje bij ten voordele van Kom op tegen kanker .
Zondag 21 september 2025	Sint-Ulriks-Kapelle Asse	ERFGOEDWANDELING: wandeling in het raam van Uit Stappen 2025 "Hop vroeger en nu". Kostprijs 3 euro. Inschrijven en meer info HIER .

Maandag 22 september 2025	Dilbeek Bibliotheek De Wolfspuit	DIGIDOKTER: van 10.00 tot 12.00 uur. Gratis. Inschrijven is niet vereist.
Vrijdag 26 september 2025	Groot-Bijgaarden Okra	DAGUITSTAP NAAR ZEELAND: mosselen in Philippine en bezoek aan Industrieel Museum Zeeland. Meer info en inschrijven: https://okra.be/vlaams-brabant/groot-bijgaarden/activiteiten/
Zaterdag 27 september 2025	Dilbeek Bibliotheek De Wolfspuit	SMART CAFÉ: 10.00 tot 13.00 uur. Thema: “Handig gebruik maken van AI”. Kostprijs 5 euro. Inschrijven via Westrand.
Maandag 29 september 2025	Itterbeek – Breugheldal Itterbeeksebaan 208	In het raam van de Wereld Hart Dag INFOESSIE CHOLESTEROL: 14.00 uur in de living. Deelnemen is gratis maar inschrijven is wel vereist via ldc.inkompanie@dilbeek.be of 02 451 43 70 tot vrijdag 26/9.
Dinsdag 30 september 2025	Dilbeek Westrandtheater	DANSVOORSTELLING EMPTY FLOOR: in het raam van de 10-daagse van de geestelijke gezondheid. Aanvang om 14.30 uur. Er worden enthousiaste 60-plussers gezocht om mee te dansen. Meer informatie kunsten@dilbeek.be of bellen op 02 466 20 30 en vragen naar Lies Van Lierde.
Dinsdag 30 september 2025	Itterbeek – Het Witte Huis Kerkstraat 64	PRAATCAFÉ DEMENTIE: psycholoog Hilde Vanderlinden heeft het over op bezoek gaan bij personen met dementie. Meer info en inschrijven via mderidder@hetwittehuisvzw.be .
Woensdag 8 oktober 2025	Dilbeek Westrandgalerij	In het raam van cultuur overdag WIE OUD WORDT (Berlin): Visueel hoorspel van 15 minuten dat je meeneemt in een tragikomedie rondom ouderdom. Tijdsloten met max. 12 deelnemers om 14.00 - 14.30 - 15.00 - 15.30 - 16.00 - 16.30 - 17.00 - 17.30 - 18.00 - 18.30 - 19.00 - 19.30 uur. Tickets: HIER en bij tickets@westrand.be
Donderdag 16 oktober 2025	Itterbeek – Breugheldal Itterbeeksebaan 208	VERNISSAGE van de tentoonstelling “Het gezicht van wzc Breugheldal” om 15.30 uur in de inkomhal.

Vrijdag 17 oktober 2025	Dilbeek – Westrand theater en feestzaal	START VAN DE SENIORENWEEK (17 tot 26 oktober): 14.00 uur optreden van Abba Gold . Nadien receptie in de feestzaal met standen van verschillende diensten en sociale verenigingen.
Zaterdag 18 oktober 2025	Itterbeek – Breugheldal Itterbeeksebaan 208	In het raam van de seniorenweek TENTOONSTELLING: “Het gezicht van wzc Breugheldal” dagelijks van 18 tot en met 2 november van 9.00 tot 18.00 uur. KIJKDAG: rondleiding assistentiewoningen, kennismaking met lokaal dienstencentrum en workshops. Proef lekkere hapjes van Bar Balans in de inkomhal.
Zondag 19 oktober 2025	Dilbeek Auditorium Dil’arte	In het raam van cultuur overdag DE KAST VAN ELS DOTTERMANS: 10.00 uur. Els Dottermans kruipt op de sofa met Hadewich Wauters en vertelt honderduit over haar carrière als Vlaamse actrice aan de hand van boeken, films en muziek die hierin een belangrijke rol hebben gespeeld.
Maandag 20 oktober 2025	Itterbeek Aan het kerkje van Sint-Anna-Pede vanaf 13.50 uur ... en vanaf 14.15 uur in de parochiezaal, Herdebeekstraat 162	In het raam van de seniorenweek WANDELINGEN: keuze tussen 5 km of 8 km. Deelname gratis. Begeleiding door Gepensioneerde Ambtenaren van gemeente Dilbeek en Neos Dilbeek. TAARTJESNAMIDDAG: vanaf 14.15 uur in de parochiezaal. Bediening door vrijwilligers van Seniorennet Dilbeek.
Dinsdag 21 oktober 2025	Webinar van 10.00 tot 11.00 uur	UITDATABANK: Medewerkers van verenigingen die al een beetje vertrouwd zijn met de werking van de Uitdatabank en die een kijkje achter de schermen willen, kunnen zich HIER inschrijven voor een webinar via Zoom. De deelname is gratis maar inschrijven op voorhand is wel vereist via het formulier dat je vindt onderaan de webpagina.
Woensdag 22 oktober 2025	Dilbeek –Maria Assumpta H. Moeremanslaan 8	In het raam van de seniorenweek TARTIFLETTE: vanaf 12.00 uur – aperitief, huisgemaakte tartiflette met glaasje wijn of frisdrank. Als afsluiter een muzikaal optreden samen met een kop koffie. Kostprijs 20 euro te betalen op BE17 0018 8669 0921 van Maria Assumpta. Betaling geldt als inschrijving.

Donderdag 23 oktober 2025	Dilbeek – Dill’Arte Kamerijklaan 50	In het raam van de seniorenweek MUZIKALE LEZING: 13.30 uur. Neos nodigt uit op de voordracht “Als muziek spreekt” door Marc Erkens. Inkom gratis. Inschrijven vóór 18 oktober op neosdilbeek@gmail.com .
Vrijdag 24 oktober 2025	Itterbeek – Koning Albert I Keperenbergstraat 36	In het raam van de seniorenweek KAASAVOND: vanaf 17.00 uur. Kaas- of vleeschotel aan 20 euro. Inschrijven vóór 14 oktober aan het onthaal van de residentie. Meer info via 02 456 84 36 of 02 569 04 47.
Zondagochtend 26 oktober: 3.00 uur wordt 2.00 uur.		
Zondag 26 oktober 2025	Groot-Bijgaarden – Wivina Hendrik Placestraat 43	In het raam van de seniorenweek: SLOTDINER: start om 12.30 uur. Kostprijs 55 euro (incl. drank/aangepaste wijnen) te storten uiterlijk op 19 oktober op BE30 0689 5309 1311 van Seniorennet Dilbeek vzw. Bij inschrijving hoofdgerecht vermelden (kabeljauw of stoofpotje).
Dinsdag 28 oktober 2025	Dilbeek Westrandtheater	In het raam van cultuur overdag DINSDAGFILM Poison: 14.00 uur – film van Désirée Nosbusch. Een pijnlijk eerlijk gesprek tussen twee ouders die elkaar zijn kwijtgeraakt na het verlies van hun zoon.
Dinsdag 2 december 2025	Dilbeek Westrandtheater	SINTERKLAASSHOW: 14.00 uur – met Lucas Van den Eynde, François Van den Broeck, Gery’s Bigband, Zakdoek en natuurlijk Sinterklaas zelf. Tickets kun je HIER bestellen.
Zondag 21 december 2025	Dilbeek Westrandtheater	In het raam van cultuur overdag THEATER “GROENTEN UIT BALEN”: theatermaker “één zee” brengt dit beroemde theaterstuk van Walter van den Broeck opnieuw op de planken. Regie: Stany Crets. Met Koen De Bouw, Tania Van der Sanden, Ben Segers, Lien Thys en Keoni Blockx. HIER kun je aanmelden voor de wachtlijst want de voorstelling is uitverkocht.