



NIEUWSBRIEF SENIORENNET DILBEEK

Nr. 65 – 31 december 2025



**SENIORENNET DILBEEK WENST ALLE LEZERS
VAN DEZE NIEUWSBRIEF
EN ALLE DILBEEKSE SENIOREN EEN
GELUKKIG EN GEZOND 2026**

WAAROM VERKIEZEN WIJ “SENIOREN” BOVEN “PLUSSEERS”?

In het jongste nummer van de driemaandelijke uitgave van Lokaal Dienstencentrum In Kompanie lazen wij als voorwoord de argumentatie voor het gebruik van “Dilbeek Plusseers”.

Seniorennet Dilbeek blijft de voorkeur geven aan het woord “senioren” omdat het een positievere, respectvollere en actievere ondertoon heeft dan het meer neutrale “ouderen” of het soms denigrerende “bejaarden”. “Plusseers” kan dan weer te informeel of te vaag overkomen en het woord is meestal verbonden aan andere connotaties zoals plusouders, pluskinderen, enz. Het woord “senioren” is een moderne en respectvolle term die de waarde van deze leeftijdsgroep benadrukt. “Plusseers” is een afkorting die informeel de 'plus'leeftijd aangeeft, maar mist de erkenning en de actieve connotatie die “senioren” wel heeft. (bm)

DE FEDERALE MEERJARENBEGROTING IS EEN AANSLAG OP DE KOOPKRACHT VAN OUDEREN

Ook ouderen hebben recht op een duidelijk toekomstperspectief en een beleid dat hen een actief en kwaliteitsvol leven garandeert. Dat lezen we in de nieuwsbrief van 5 december 2025 van de Vlaamse Ouderenraad. In de meerjarenbegroting van de federale regering echter moet de koopkracht van oudere personen het alweer ontgelden, waardoor dat recht voor velen een illusie aan het worden is. Wij vatten de argumenten van de Vlaamse Ouderenraad samen.



KOOPKRACHT AANGETAST

Gepensioneerden vallen al vanaf 2.000 euro bruto onder het regime van de centenindex dat een keer in 2026 en een keer in 2028 zal worden ingeroepen. Hiermee wordt een groot deel van de gepensioneerden getroffen. Nogtans wordt ook voor hen het leven steeds duurder en zij zijn vaak niet de sterkste schoulers die de zwaarste lasten kunnen dragen. Ook de aangekondigde hogere gas- en stookolieprijzen treffen vele ouderen. Dat de heffingen op elektriciteit verminderen is een goede zaak, maar vandaag wordt nog steeds 75% van het aantal woningen verwarmd met gas, vooral in Vlaanderen.

Er werd een lastenverlaging beloofd voor gepensioneerden die nog actief willen blijven op de arbeidsmarkt. Door de aantasting van hun koopkracht zal dat voor steeds meer ouderen geen kwestie zijn van willen maar van moeten.

IMPACT OP DE GEZONDHEIDSZORG

Men kan zich terecht afvragen waarom de groeinorm voor de kosten van de gezondheidszorg met een halve procent wordt teruggeschroefd. Die norm geeft immers aan hoeveel extra investering noodzakelijk is om de stijgende kosten voor de gezondheidszorg te dekken.

Alleszins komt de betaalbaarheid van de zorg voor ouderen in het gedrang: het remgeld stijgt maar tegelijk zijn er problemen met de beschikbaarheid en de kwaliteit van de zorg. Wie zorg nodig heeft, wordt nu al geconfronteerd met overbelaste huisartsenpraktijken, lange wachttijden op de spoeddienst en bij specialisten of een te haastig ontslag uit het ziekenhuis. De besparing via de groeinorm staat dus haaks op de nodige investeringen.

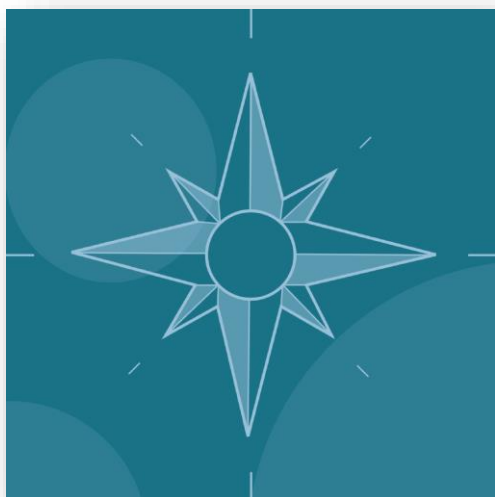
HET FOUTE UITGANGSPUNT

Er is iets grondig fout aan de invalshoek van waaruit onze beleidsmakers – zowel federaal als Vlaams – naar ouderen kijken. Men heeft de mond vol over



de gigantische uitdagingen die gepaard gaan met de vergrijzing en over de oplopende kosten voor pensioenen en gezondheidszorg. Men vergeet daarbij te vaak dat ouderen vandaag talrijke informele engagementen opnemen die sociaal én economisch onbetaalbaar zijn, en dat zonder de inzet van ouderen, als mantelzorger, kinderoppas of vrijwilliger onze samenleving in duigen valt. Het wordt dringend tijd dat er in de retoriek over ouderen rekening wordt gehouden met de verschillende manieren waarop ouderen actief zijn en dat er bij begrotingsbesprekingen ook gedacht wordt aan garanties voor ouderen om een actief en kwaliteitsvol leven te kunnen verderzetten. (bm)

PAJOTKOMPAS LEIDT JE NAAR DE JUISTE HULPVERLENING



Heel wat mensen weten vaak niet waar ze recht op hebben. Dilbekenaren maar ook inwoners van Lennik, Roosdaal, Ternat, Pajottegem en Bever kunnen via het PajotKompas voortaan sneller uitvissen welke zorg of dienstverlening in de welzijnssfeer voor hen beschikbaar is.

PajotKompas kwam tot stand dankzij een samenwerking tussen de Eerstelijnszone Pajottenland, de sociale diensten van de betrokken gemeenten, ziekenfondsen en het Agentschap Opgroeien. Het is een praktische gids waarin alles wat er in het Pajottenland voorhanden is op het vlak van zorg, welzijn en sociale dienstverlening wordt gebundeld. Dat gebeurt aan de hand van 11 thema's die gaan van geld en wonen tot geestelijke gezondheidszorg, mobiliteit, justitie, voedselhulp, ontmoetingskansen, betaalbare vakanties, hulp bij het zoeken naar werk en zo meer.

De gids kan [HIER](#) online worden geraadpleegd en wordt regelmatig geüpdatet. In Dilbeek kun je de gids gratis krijgen aan het onthaal in zowel Welzijnscampus Nieuwenbos (Bosstraat 84, 1702 Groot-Bijgaarden) als in het Administratief Centrum (Itterbeeksebaan 210, 1701 Itterbeek). (bm)

LENTEFEEST VAN SENIORENNET DILBEEK 3 EN 5 MAART 2026 Bestel nu al je tickets

Het lentefeest van 2025 kende danig succes dat de feestzaal van Westrand uit haar voegen barstte. Dat wil Seniorennet Dilbeek tijdens de volgende editie vermijden. Het wordt een tweedaagse op dinsdag 3 maart en donderdag 5 maart 2026, telkens om 14.00 uur.

Het komische duo Patrick Onzia & Dirk Van Vooren brengt een wervelende mix van zang, humor en spektakel. Patrick Onzia is Vlaanderens topentertainer en zanger. Dirk Van Vooren is meester van de visuele comedy. Zij laten de Dilbeekse senioren ongetwijfeld schateren



met moderne sketches en meeslepende muziek. Samen garanderen ze een show vol energie, ambiance en verrassingen. De medewerkers van Seniorennet Dilbeek zorgen zoals ieder jaar voor taartjes en koffie tijdens de pauze en voor de altijd-prijs-tombola.

Reserveer [HIER](#) je tickets voor dinsdag 3 maart 2026.

Reserveer [HIER](#) je tickets voor donderdag 5 maart 2026.

COMPUTER- & TABLETCURSUSSEN VOOR SENIOREN

De inschrijvingen voor het 2de semester van de computer- en tabletcursussen voor senioren van Seniorennet Dilbeek vzw zijn volop aan de gang. Daarom geven we hierbij nog eens het programma.

Je kunt 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: tel. 02 582 86 29 op maandag, dinsdag en donderdag van 18.00 tot 21.00 uur of op woensdag van 14.00 tot 17.00 uur. Het 2de semester start op maandag 2 februari.

Werken met onlinediensten	Ma	12.45-15.30 uur	02/02/2026	15/06/2026	€ 150
Microsoft en Windows: Breng orde op je laptop/pc	Di	9.00-11.45 uur	03/02/2026	16/06/2026	€ 150
Ontdek AI (artificiële intelligentie)	Di	12.45-15.30 uur	03/02/2026	16/06/2026	€ 150
Ontdek je Windows laptop/pc	Wo	9.00-11.45 uur	04/02/2026	17/06/2026	€ 150
Doe meer met je smartphone/tablet (Android)	Wo	12.45-15.30 uur	04/02/2026	17/06/2026	€ 150
Stel je digivraag	Do	9.00-11.45 uur	05/02/2026	18/06/2026	€ 150
Stel je digivraag	Do	12.45-15.30 uur	05/02/2026	18/06/2026	€ 150
Werken met je iPhone/iPad – Update	Vr	9.00-11.45 uur	06/02/2026	19/06/2026	€ 150

We plannen ook onderstaande korte workshop:

Windows 11 voor beginners (5 lessen) Inclusief syllabus	Vr	13.00-15.30 uur	27/02/2026	27/03/2026	€ 75
---	----	-----------------	------------	------------	------

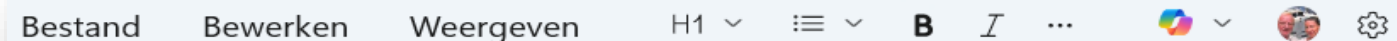
DIGI-TAAL: TIPS & TRUCS

KLADBLOK VERVANGT WORDPAD IN WINDOWS 11 ALS TERKSTVERWERKER

Tot en met Windows 10 kon je in de plaats van een professionele tekstverwerker (zoals MS Word) gebruik maken van de gratis app WordPad. Voor heel wat gebruikers was deze optie meer dan voldoende. Vanaf Windows 11 kun je WordPad niet meer gebruiken. Als plaatsvervanger wordt door Microsoft de app Kladblok in

Windows 11 opgenomen. Dat is een magere troost voor de gebruikers van WordPad maar Kladblok biedt ondertussen wel meer mogelijkheden dan voorheen.

Met de vernieuwde versie (die ook onder Windows 10 beschikbaar is) verschijnt er bovenaan het Kladblok-venster een werkbalk waarmee je tekst vetgedrukt, cursief of onderstreept maakt, doorhaling toepast of alinea's omzet in genummerde lijsten of opsommingslijsten.



Ook koppen en hyperlinks behoren tot de mogelijkheden. Handige sneltoetsen zoals Ctrl+B (vet) en Ctrl+I (cursief) worden ondersteund. En via de "Instellingen" (tandwielletje helemaal rechts in de werkbalk) kun je het standaard lettertype bepalen, de spellingscontrole aan- of uitzetten enz. **Kortom, Microsoft lijkt de app Kladblok te positioneren als een brug tussen pure tekstverwerking en de rijkere opmaakoptyes van de verdwenen app WordPad, zonder daarvoor Office nodig te hebben.**

Om de app op te roepen typ je het woord "Kladblok" in het zoekvak van de taakbalk. De knop "Kladblok" verschijnt. Klik erop met de rechtermuisknop en je kunt de app vastmaken aan het startmenu of aan de taakbalk.

SNELLE SSD KAN OP DE DUUR TOCH VERTRAGEN

De klassieke, oudere harde schijven (HDD) moet men regelmatig defragmenteren om ze in topconditie te houden. Een SSD (Solid State Drive) moet niet gedefragmenteerd worden. In Windows kan wel een optimalisatie worden uitgevoerd die belangrijk is voor de levensduur en de prestaties ervan. Om dat te doen klik je in de verkenner met de rechtermuisknop op de C-schijf en je kiest voor "Eigenschappen". In het venster dat hierop volgt, kies je in het tabblad "Extra" voor "Optimaliseren". Zelfs de snelle SSD kan op de duur vertragen en vaak is die optimalisatie dan de oplossing. (bm)

KORT EN BONDIG

- Na de besparingen die minister Zuhal Demir in het voorjaar al doorvoerde in het **volwassenenonderwijs**, komt er de komende twee jaar nog een schep bovenop. Door de dalende inschrijvingen snoeit de minister namelijk in de personeelsomkadering van de centra voor volwassenenonderwijs.
- **Bewegen** heeft een groot effect op ons brein. Dat toont een nieuwe studie van KU Leuven en UGent aan. Al vanaf vijf extra minuten per dag waarin je je ademhaling en hartslag verhoogt, boek je gezondheidswinst. Alle informatie over het onderzoek vind je [HIER](#).
- 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 zaterdagen 28 februari, 28 maart en 25 april, telkens van 10.00 tot 12.00 uur.
In de bibliotheek is er ook één keer per maand een sessie van het **Smart Café**, telkens van 10.00 tot 13.00 uur. De kostprijs is 6 euro. Op maandag 23 februari gaat het over creativiteit met artificiële intelligentie, op maandag 23 maart over fraude en phishing en op maandag 20 april over handige apps bij je dagelijkse administratie. Inschrijven doe je in de bibliotheek. Meer info: 02 454 54 01.
- Elke eerste donderdag van de maand (behalve in januari want dan is het op 8/1), telkens van 9.30 tot 12.30 uur, is er in de leerkeuken van Breugheldal een **Swipecafé** waar je met je eigen laptop, smartphone of tablet terechtkunt met al je digivragen. Een vrijwilliger met computerervaring begeleidt deze voormiddagen en

genietend van een kopje koffie kun je ook kennis en ervaringen delen met medecursisten. Info en inschrijvingen: brabant@s-plusvzw.be of 02 546 15 92.

- Op www.seniorennetdilbeek.be vind je alle **nieuwsbrieven** terug van nummer 1 tot en met nummer 64.
- 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
Zondag 11 januari 2026	Dilbeek Westrand Theater	In het raam van cultuur overdag NIEUWJAARSCONCERT: 15.00 uur. Bach, Berio en Beatles. In dit concert brengt Spark, een jonge Duitse topformatie, drie iconen van de westerse muziek samen. Prijs: 22 euro. Tickets kun je HIER bestellen.
Zondag 11 januari 2026	Dilbeek Westrand Feestzaal	NIEUWJAARKEZOET: 16.30 tot 18.30 uur. Kom klinken op een voorspoedig 2026 met lekkere hapjes en drankjes. Een gezellig moment om elkaar te ontmoeten en het jaar feestelijk te starten. Deelnemen is gratis.
Vrijdag 16 januari 2026	Dilbeek Westrand Theater	MIJN KLEINE OORLOG: 20.00 uur. Lezing door oorlogsjournalist Rudi Vranckx over “35 jaar aan het front”. Prijs: 15 euro. Tickets kun je HIER bestellen.
Woensdag 28 januari 2026	Dilbeek Westrand Theater	WIJ! 19.30 uur. Straf verhaal en samen zingen met Lennert Maes & Band voor wie Nederlands leert, maar net zo boeiend voor iedere theaterbezoeker. Het is een voorstelling voor alle leeftijden en vindt daarom plaats om 19.30 uur. Prijs: 6 euro. Tickets kun je HIER bestellen.
Dinsdag en donderdag 3 en 5 maart 2026	Dilbeek Westrand Feestzaal	VOORJAARSFEEST SENIORENNET DILBEEK: 14.00 uur. Met Patrick Onzia en Dirk Van Vooren. Een wervelende mix van zang, humor en spektakel. Prijs: 20 euro. Tickets kun je HIER bestellen.

Zondag 26 april 2026	Itterbeek Sint-Pieterskerk Kerkstraat 45	CONCERT MAGNIFICAT: 15.00 uur. Deuren open vanaf 14.15 uur. Georganiseerd door Neos. Muziek van Arvo Pärt, Bach, Haydn en Mozart. Met Kononia Orchestra of Europe en kamerkoor Helicante. Dirigent is Wouter Versavel. Tickets kun je HIER aankopen. Je komt dan terecht op de website van Neos. Prijs Neos-leden 20 euro – niet-leden 25 euro. Informatie: monique.wylock@gmail.com of op telefoonnummer 0477 36 90 46.
Maandag en dinsdag 18 en 19 mei 2026	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. Details volgen in een latere nieuwsbrief.

