



# NIEUWSBRIEF SENIORENNET DILBEEK

Nr. 68 – 31 maart 2026



**PASEN IS SAMENZIJN  
GENIETEN VAN KLEIN GELUK  
EEN MOMENT VAN RUST EN  
AANDACHT VOOR ELKAAR  
DAT WENSEN WE DIT  
PAASWEEKEND VOOR ALLE  
LEZERS VAN DEZE NIEUWSBRIEF**



---

## **VLAAMSE OUDERENRAAD KRITISCH OVER PENSIOENHERVORMING** *Vrouwen hebben geen **back to the future**-knop*

De federale regering stelde de voorbije weken haar nieuwe pensioenhervorming voor. Die hervorming straft via retroactieve keuzes mensen die niet voltijds werken – en dat zijn in de praktijk vooral vrouwen. De Vlaamse Ouderenraad vindt dat de regering hiermee de bal mislaat op diverse terreinen. De hervorming erkent zorg niet als waardevol, houdt geen rekening met de realiteit van deeltijds werk en vergroot de bestaande pensioen- en armoedekloof.

Vooraf enkele van de reeds goedgekeurde maatregelen:

- De vroegste pensioenleeftijd is vandaag nog altijd 66 jaar (vanaf 2030 wordt dat 67 jaar). In uitzonderlijke gevallen is vervroegd pensioen vanaf 60 jaar mogelijk.
- Een loopbaanjaar telt nu 156 dagen in plaats van 104 dagen.
- Er komen 5 'pechdagen' om jaren die net onder de 156 dagen zitten toch te laten meetellen.
- Er zijn overgangsmaatregelen voor wie 59-60 jaar was in 2025.
- Invoering van bonus-malus: - 5% per jaar als je vóór de wettelijke pensioenleeftijd stopt, + 5% per jaar als je langer doorwerkt.

- SWT (vroegere brugpensioen), landingsbanen en werkloosheid worden minder gunstig meegeteld dan andere gelijkgestelde dagen, zoals ziekte.

**De Vlaamse Ouderenraad vindt dat de federale regering op een aantal terreinen de bal compleet mislaat. Ziehier de belangrijkste punten van kritiek.**

### Zorg wordt niet erkend als waardevol

Wie zorg draagt voor kinderen, ouders, partner, familie of buren houdt de samenleving mee recht. Toch wordt die zorg in dit pensioenbeleid niet erkend als een economische of maatschappelijke meerwaarde. Mensen die jarenlang informele zorg opnemen, worden bestraft.

### Deeltijds werk wordt voorgesteld als een vrije keuze

Veel jobs bestaan vandaag enkel deeltijds of via interimcontracten zoals in de poetshulp, zorg, retail of logistiek. Deeltijds werk is voor vrouwen vaak de enige optie. Er zijn bovendien gezinnen waar extra zorg nodig is en waar deeltijds werken geen keuze is maar een noodzaak.

### Cruciale randvoorwaarden ontbreken

Wie voltijds wil werken, moet kunnen rekenen op voldoende ondersteuning. Vandaag is er een tekort aan randvoorwaarden zoals meer kinderopvang, thuiszorg, residentiële ouderenzorg en opvang voor personen met een handicap.

### De pensioen- en armoedekloof wordt groter

De pensioenkloof tussen mannen en vrouwen is historisch groot en de nieuwe pensioenregels werken die niet weg. Mensen in de informele zorg, vooral vrouwen, worden opnieuw systematisch benadeeld. Bovendien ligt het gemiddelde vrouwenpensioen nu al onder de armoedegrens van 1.500 euro.

### Voor de Vlaamse Ouderenraad is dit politiek schuldig verzuim

De overheid weet al decennia dat de demografie verandert en dat er veel meer ouderen zullen zijn die recht hebben op een pensioen. De vergrijzing kwam niet onverwacht maar was een voorspelbare evolutie waarnaar men had kunnen handelen. De mensen waarover het hier gaat, werden minstens zestig jaar geleden geboren. Het is politiek schuldig verzuim om daar niet op te anticiperen en nu deze mensen te straffen. Vrouwen kunnen hun levensloop niet herschrijven. Ze hebben geen *back to the future*-knop. *(Nieuwsbrief Vlaamse Ouderenraad 18 maart 2025 – samenvatting)*



---

## JE KUNT NOG INSCHRIJVEN VOOR DE MEIREIZEN

**Voor de meireizen heb je dit jaar de keuze tussen maandag 18 mei of dinsdag 19 mei. Er zijn nog enkele plaatsen.**

Na een gezellig ontbijt in Poperinge leidt een ervaren gids ons door het golvende landschap, langs wijngaarden en verrassende panorama's.



Bij een pionier-wijnbouwer krijg je een boeiende inkijk in het wijnproces, gevolgd door een degustatie van twee wijnen en een verfijnde wijnpraline.

Tijdens het middagmaal geniet je van verse dagsoep, kip aan 't spit met rauwkost en frietjes en een dessert met koffie. Daarna steken we de grens over voor een sfeervolle ontdekkingstocht langs charmante Franse dorpen met Vlaamse roots. Op de Katsberg bezoeken we de cisterciënzerabdij, maken we een korte wandeling en ontdekken we de ambachtelijke producten van de monniken. Op de terugweg is er eventueel nog een stop in Zwarteberg op de Frans-Belgische grens voor een gezellige drink.

Het volledige programma, prijzen, opstapplaatsen en hoe je kunt inschrijven, vind je [HIER](#) of via 02 451 43 70.

### LENTEREIS

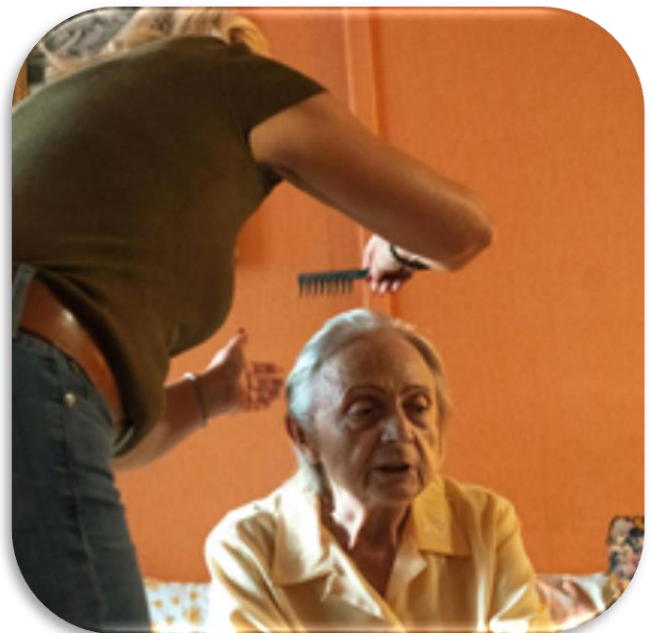
Opgelet: voor de meireis van dit jaar is een redelijke mobiliteit nodig. Ben je minder goed ter been maar heb je ook zin in een uitstap, dan is de lentereis misschien iets voor jou. Die lentereis trekt traditiegetrouw naar de Belgische kust op zaterdag 6 juni. We komen erop terug in een volgende nieuwsbrief. Ondertussen vind je [HIER](#) alle nodige informatie.



## GEZINSZORG HEEFT TEVREDEN KLANTEN

Het Vlaams Instituut voor Kwaliteit van Zorg (VIKZ) polste bij 12.469 gebruikers van gezinszorg naar hun ervaringen. Dat levert heel wat informatie op over de kwaliteit van de zorg. Wij zoemen graag in op enkele belangrijke resultaten.

- 7 op de 10 kan de dienst gezinszorg vlot bereiken wanneer ze iemand nodig hebben.
- 8 op de 10 is tevreden over de soort hulp.
- 8 op 10 heeft vertrouwen in de manier waarop verzorgenden hen helpen.



- 9 op 10 voelt zich bij de verzorgenden op zijn gemak en heeft het gevoel gerespecteerd te worden.
- 7 op de 10 geeft aan dat er rekening wordt gehouden met voorkeuren van dag en uur.
- 84% van de cliënten begrijpt de informatie die verzorgenden hen geven.

- Slechts 14% van de cliënten ervaart de kostprijs als haalbaar binnen het budget.
- 77% vindt de kostprijs een drempel voor het inschakelen van (meer) hulp.

Indien je meer wilt weten dan vind je [HIER](#) het volledige rapport van het VKIZ-onderzoek. (bm)

## LENTEFEEST 2026 GESLAAGD EN HEEL PLEZANT

Vorig jaar barstte de feestzaal van Westrand uit haar voegen. Daarom waren er dit jaar twee lente-feesten op 3 en 5 maart. Buiten was het echt lente en in de feestzaal werd de lente binnengebracht door Dirk van Vooren en Patrick Onzia die een wervelende en vooral plezante show ten beste gaven. Feest geslaagd. Iedereen tevreden. (bm)



## DIGI-TAAL: TIPS

### VERWIJDER NODELOZE SOFTWARE

Bloatware is de naam, de nodeloze software die door de meeste fabrikanten op al hun apparaten wordt geïnstalleerd. Letterlijk vertaald: opgeblazen software. Sommige vooraf geïnstalleerde software is echt nodig, zoals het besturingssysteem (bijv. Windows) en enkele apps die voor je computer een meerwaarde betekenen. Maar heel wat fabrikanten overdrijven werkelijk door het vooraf installeren van nutteloze rommel die je best verwijderd. De slechtste leerlingen van de klas zijn Microsoft en Samsung. Op nieuwe computers van Microsoft neemt de bloatware zelfs 28% van de opslagruimte in beslag, bij Samsung 26%, bij Lenovo 24%. Dat lezen we in Connect van Testaankoop nr. 59. Bij Acer en Asus gaat het om 23%, bij HP om 22% en bij Dell om 19%. De beste leerling van de klas is Apple met slechts 12%. Er is dus werk aan de winkel.

### Verwijderen

Je kunt apps verwijderen via → Instellingen → Apps → Geïnstalleerde apps (Windows 10: Apps en onderdelen). Klik naast de ongewenste app op de 3 horizontale puntjes, vervolgens op Verwijderen.

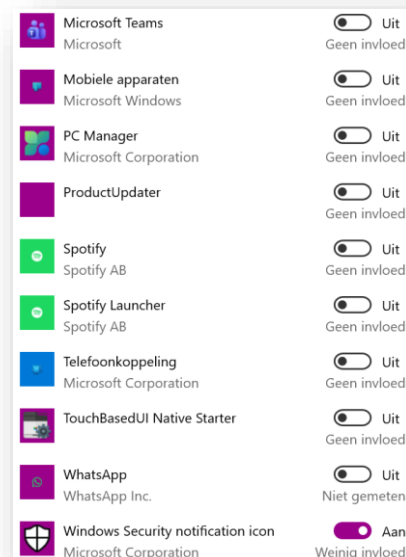
Programma's/apps die op bijna alle computers voorkomen zijn Xbox, Microsoft Teams, Spotify, McAfee, Microsoft Office 365 (verschillende talen). Niks belet je natuurlijk om die software te gebruiken, maar als je bijvoorbeeld een andere versie van Office gebruikt, waarom zou je dan al die verschillende versies van Office 365 nutteloos ruimte laten innemen? Waarom McAfee laten staan indien je Defender gebruikt, het gratis antiviruspakket van Microsoft? Bij twijfel: vraag aan ChatGPT of aan Gemini (Google) of aan Copilot (Edge) of je een bepaalde app probleemloos kunt verwijderen.

### Ongewenste apps bij opstarten

Er zijn ook een aantal apps die automatisch samen met Windows opstarten en dus nodeloos het intern geheugen (RAM) belasten en zorgen voor vertraging van je computer.

Je kunt een lijst van die apps opvragen via → Instellingen → Apps → Klik in de linker kolom op **Opstarten**. Zet dan de schakelaar op Uit voor alle Apps die niet mee moeten opstarten en toch in het RAM worden geladen.

**TIP:** je kunt bijna alle schakelaars op Uit zetten behalve bij de apps die met beveiliging te maken hebben. Apps waarvan de schakelaar op Uit staat, kun je nadien probleemloos openen. Misschien kan het opstarten dan een seconde langer duren.



App	Status
Microsoft Teams	Uit
Mobiele apparaten	Uit
PC Manager	Uit
ProductUpdater	Uit
Spotify	Uit
Spotify Launcher	Uit
Telefoonkoppeling	Uit
TouchBasedUI Native Starter	Uit
WhatsApp	Uit
Windows Security notification icon	Aan

### SNEL ALTERNATIEF VOOR CTRL+ALT+DEL

Enkel voor Windows 11.

Om een programma dat vastgelopen is, geforceerd af te sluiten, gebruiken we de toetsencombinatie Ctrl+Alt+Del. Je opent daarmee het taakbeheer waarmee je dan het programma kunt beëindigen. Er is een veel snellere methode maar je moet wel iets wijzigen in de instellingen.

→ Instellingen → Systeem → Vul boven in het zoekvak de woorden "Ontwikkelaars" in en druk op Enter → Zet dan bij "Taak beëindigen" de knop op Aan. Vanaf nu kun je ieder geopend programma, ook als het is vastgelopen, sluiten door met de rechtermuisknop te klikken op het icoontje in de taakbalk en te kiezen voor "Taak beëindigen". (bm)



## KORT EN BONDIG

- De Vlaamse Ouderenraad steunt de massale kritiek op de **besparing van 35,5 miljoen euro bij De Lijn**. De raad toept de Vlaamse regering op om gevolg te geven aan de signalen van de vervoerregioraden. "Snoeien in de dienstverlening treft vooral de meest kwetsbare reizigers. En een zwak aanbod doet mensen afhaken en de vraag verminderen", zegt voorzitter Magda De Meyer.
- Het Toekomstforum Halle-Vilvoorde, het samenwerkingsverband van de 33 burgemeesters en gedeputeerden, vraagt aan federaal minister van Volksgezondheid Frank Vandenbroucke om een nieuwe regeling uit te werken voor de **spoedzorg**, zodat Nederlandstalige patiënten uit de Vlaamse rand kunnen rekenen op zorg in hun eigen taal. Er was voorheen de zgn. 12 minutenregeling, maar die werd vernietigd door de Raad van State omdat alleen de minister van Volksgezondheid hiervoor bevoegd is.

- Een **zorgvolmacht** is een document waarin je aan één of meerdere personen de toelating geeft om beslissingen te nemen of handelingen te stellen in jouw plaats. In september 2027 wijzigen de regels om zo'n persoon – lasthebber of bewindvoerder – aan te stellen. Wie reeds een zorgvolmacht heeft laten opstellen of dit binnenkort wil doen, doet er goed aan deze gewijzigde regels in het achterhoofd te houden. Je leest er meer over in de recentste nieuwsbrief van [OKRA](#).
- De Kamer van Volksvertegenwoordigers heeft een wetsvoorstel goedgekeurd dat mensen toelaat om **mantelzorgverlof** flexibeler in te zetten. Vanaf 1 juli 2026 kan dit verlof ook per week opgenomen worden én volledig voor één persoon. De nieuwe regeling komt bovenop de belofte van de federale regering om het statuut en de rechten van mantelzorgers te verbeteren.
- Op donderdag 2 april om 19.30 uur organiseert S-Plus een webinar over “**Levens einde en voorafgaande zorgplanning**”. Prof. Dr. Wim Distelmans belicht de juridische mogelijkheden en beperkingen rond euthanasie en wilsbeschikking. Hij gaat dieper in op de praktische uitvoering en ethische vraagstukken en baseert zich daarbij op zijn boek *Een waardig levens einde*. Je kunt [HIER](#) inschrijven.
- Met een nieuwe **Erfeniswijzer** toont de federatie van Belgische notarissen wie je erfgenamen zijn. Via de online Erfeniswijzer krijg je op een eenvoudige en overzichtelijke manier zicht op je persoonlijke situatie. De Erfeniswijzer moet ervoor zorgen dat mensen een meer bewuste keuze kunnen maken rond hun erfenis. Test het [HIER](#) uit.
- 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 dinsdag 26 mei in Het Witte Huis om 18.30 uur. Deelnemen is gratis maar inschrijven is wel verplicht via [ouderenwelzijn@dilbeek.be](mailto: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 zaterdagen 25 april en 30 mei, telkens van 10.00 tot 12.00 uur. In de bibliotheek is ook er 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 20 april gaat het over handige apps bij je dagelijkse administratie en de gemeente. Inschrijven doe je in de bibliotheek. Meer info: 02 454 54 01.
- Elke eerste donderdag van de maand, telkens van 9.30 tot 12.30 uur, is er in de leerkeuken van Breugheldal een **Swipecafé** waar je terechtkunt met al je digivragen. Een vrijwilliger met computerervaring begeleidt deze voormiddagen en onder het genot van een kopje koffie kun je ook kennis en ervaringen delen met medecursisten. Info en inschrijvingen: [brabant@s-plusvzw.be](mailto:brabant@s-plusvzw.be) of 02 546 15 92.
- 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](mailto: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](mailto: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](mailto:seniorennetdilbeek@telenet.be).

# SENIORENKALENDER

DATUM	LOCATIE	ACTIVITEIT
Donderdag 2 april	Webinar	<b>LEVENSEINDE EN VOORAFGAANDE ZORG-PLANNING:</b> 19.30 uur. Organisatie S-Plus. Prof. Dr. Wim Distelmans belicht de juridische mogelijkheden en beperkingen rond euthanasie en wilsbeschikking. Je kunt <a href="#">HIER</a> inschrijven.
Zondag 26 april	Itterbeek Sint-Pieterskerk Kerkstraat 45	<b>CONCERT MAGNIFICAT:</b> 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 <a href="#">HIER</a> aankopen. Je komt dan terecht op de website van Neos. Neos-leden 20 euro – niet-leden 25 euro. Informatie: <a href="mailto:monique.wylock@gmail.com">monique.wylock@gmail.com</a> of op tel. 0477 36 90 46.
Dinsdag 12 mei	Dilbeek Westrand	<b>FILM ZONDAG DE NEGENSTE: In het raam van cultuur overdag.</b> 14.00 uur. Vlaamse film van Kat Steppe. Tickets kun je <a href="#">HIER</a> kopen.
Maandag en dinsdag 18 en 19 mei	Dilbeek Meireizen 2026	<b>MEIREIS NAAR HEUVELLAND:</b> 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 <a href="#">HIER</a> of via 02 451 43 70.
Donderdag 21 mei	Sint-Martens-Bodegem Uitstap	<b>UITSTAP MET BUS NAAR HÔPITAL À LA ROSE, LESSINES:</b> 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 – Breugheldal Itterbeeksebaan 208 De Living	<b>INFOESSIE DIGITAAL NALATENSCHAP:</b> 13.30 tot 15.30 uur. Organisatie Avansa. Gratis maar inschrijven verplicht vóór dinsdag 19 mei via 02 451 43 70 of <a href="mailto:ouderenwelzijn@dilbeek.be">ouderenwelzijn@dilbeek.be</a> .
Dinsdag 26 mei	Itterbeek Het Witte Huis Kerkstraat 64	<b>PRAATCAFÉ DEMENTIE:</b> 18.30 uur. Draagkracht en draaglast, zorgen voor jezelf als mantelzorger. Gratis maar inschrijven verplicht via <a href="mailto:ouderenwelzijn@dilbeek.be">ouderenwelzijn@dilbeek.be</a> of 02 451 43 70.
Dinsdag 2 juni	Dilbeek Campus Odisee	<b>BEWEEGMARKT:</b> 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 <a href="#">HIER</a> .
Zaterdag 6 juni	Dilbeek - Nieuwpoort Lentereis	<b>LENTEREIS:</b> 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 <a href="#">HIER</a> . Inschrijven kan vanaf 21 april.
Zaterdag 6 juni	Schepdaal	<b>DAG VAN DE DILBEKENAAR:</b> 14.00 tot 19.00 uur Dit jaar zal het evenement doorgaan 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 20 juni	Groot-Bijgaarden Campus Nieuwenbos Bosstraat 84	<b>MANTELZORGONTBIJT:</b> Vanaf 9.30 uur. In samenwerking met alle Samana-afdelingen van Dilbeek (vroeger Ziekenzorg) en het Lokaal Dienstencentrum.