

Aanwezig

Maria	Baeten	Dirk	Pauwels
Pascal	Blancquaert	Alphonsine	Piron
Karel	Bonaugure	Ria	Porteman
Myriam	Bosmans	Roger	Poulin
Roos	Brion	Rina	Rabau Nkandu
Elza	Brusselaers	Egied	Rossiau
Magda	Cools	Marie-Louise	Schoovaerts
Luc	Coppens	Theo	Schoovaerts
Rudi	de Jonge	Jozef	Terwagne
Hendrik	De Vis	Marc	Thoen
Guy	Debrabandere	Mieke	Van Borme
Marie-Louise	Demuyer	Rosita	Van Bulck
Betty	Desouter	Claudette	Van Craen
Ben	Devis	Mariette	Van de Werf
Anjes	Dierens	Rita	Van den Bossche
Philippe	Driesens	Joanna	Van den Brande
Annie	Feremans	Jean	Van der Auwera
Dagmar	Garston	Marie-Louise	Van der Elst
Mia	Goelen	Willi	Van Doninck

Els	Goodman	Yolinda	Van Eyken
Christiane	Gooris	Rosa	Van Puyenbroeck
Michel	Guns	Frans	Van Utterbeeck
Hilde	Gysemans	Rita	Vanderauwera
Frank	Jacobs	Frans	Verheyden
Emiel	Jacobs	Imelda	Verlinden
Rita	Janssens	Donald	Verlinden
Chris	Kusseneers	Maria	Verschaeren
Lea	Mergan	Ingrid	Versele
Theo	Naten	Robert	Vervloet
Emiel	Neuckens	Victor	Vranken
Lucienne	Pardaens	Gerard	Weyts
		Tina	Vanhoye

1. Goedkeuring verslag 31 januari 2023

Het verslag wordt goedgekeurd. Enkele aanvullingen:
Picknicktafels:

- Verzekering door stad; gevelbanken zijn niet verzekerd (familiale)
- Vuilbakken: doordacht beleid Stad : principieel geen vuilbakken + <https://youtu.be/mjvl4F2oGOg> (filmpje)

Dorpsmaaltijden:

- Verslag is rondgestuurd op mail 28/2

2. Activiteiten Mechelse Ouderenraad (Emiel Neuckens)

Quiz: op dinsdag 11 april om 14 uur in ldc de Schijf. De quiz telt vijf reeksen met tien vragen. Tijdens de pauze worden door het dienstencentrum 'hotdogs' aangeboden. Graag vooraf bestellen, maar ter plaatse te betalen! Iedereen kan meedoen en er is geen grote kennis van de Mechelse geschiedenis of omgeving vereist. We quizzen voor ons plezier, maar op het einde liggen er wel enkele 'Mechelenbons' voor de winnaars klaar!

Een quizgroep bestaat uit **drie of maximum vier personen**. Bij de inschrijving geef je meteen ook een zelfgekozen groepsnaam op. Inschrijven kan tot vrijdag 7 april 2023. Dat kan in elk dienstencentrum of (liefst) via het digitale formulier <https://forms.office.com/r/gAwHDnz1pc>. Je kan ook telefoneren naar 'quizmaster' Mon Carsaw: 015 33 72 81.

Sportdag: op dinsdag 9 mei vanaf 14 uur georganiseerd door onze Mechelse Ouderenraad, in samenwerking met Zorgbedrijf Rivierenland, S-Plus-Mechelen, Okra Muizen, Okra Mechelen Noord, pétanqueclub De Schijf en Fiwasen (Fietsen en Wandelen voor SENioren). Alle activiteiten starten om 14.00 u. en duren ongeveer twee uur. Indien er veel inschrijvingen zijn, kan men in tijdsblokken deelnemen. We organiseren de activiteiten in of vanuit de lokale dienstencentra Den Abeel, Den Deigem, De Rooster en De Schijf, evenals in het Vrijbroekpark.

Men kan kiezen uit volgend aanbod:

- In **LDC Den Abeel** (Jozef Verbertstraat 61, 015 44 65 90): biljarten, tafeltennis en een natuurwandeling (6 km) in Mechelen-Zuid.
- In **LDC Den Deigem** (Karmelietendstraat 13, 015 27 33 43): darts.
- In **LDC De Rooster** (Klein Begijnhof 16, 015 20 89 76): fietstocht 30 km, slow rope (langzame bewegingsvorm), Falun Gong (Chinese meditatie).
- In **LDC De Schijf** (Lijsterstraat 2-4, 015 21 10 90): linedance, pétanque (binnen of buiten), curling en een natuurwandeling (6 km) in Mechelen-Noord.
- In het **Vrijbroekpark**: tennis (verzamelen aan het bezoekerscentrum).

Men kan inschrijven in de lokale dienstencentra aan de balie of via hun telefoonnummer. Maar ook via het digitale formulier <https://forms.office.com/r/S7QfgTpW41> (per persoon een afzonderlijk formulier!).

Maar let op: inschrijven moet uiterlijk op dinsdag 2 mei 2023.

Uitstap naar de **Plantentuin in Meise**: op dinsdag 23 mei. De bus is volzet.

Oep de W@ggel, van 1 mei tot 15 september 2023: een zoektocht voor jong en oud, met of zonder digitale middelen. Vertrekpunt: UiT in Mechelen. Meer info volgt.

Ouderenbehoeftenonderzoek: presentatie van de resultaten door professor Nico De Witte op de volgende plenaire vergadering: 30 mei om 14 uur in het Cultuurcentrum.

3. Presentatie Okra Muizen

<https://www.okra.be/trefpunt/muizen>

OKRA MUIZEN: voorstelling van het trefpunt (ppt zie bijlage)

Okra Muizen is een van de talrijke ouderenverenigingen in Mechelen. Een dynamisch bestuur zorgt voor verbinding en organiseert talrijke activiteiten. Een volledig overzicht vindt u in de bijlage. Okra Muizen telt 224 leden. Een greep uit het aanbod 2023:

- Fietstochten van maart tot oktober, elke dinsdag
- Georganiseerde wandelingen, vooral op vrijdag
- Andere sporten zoals petanque, kubb, pilates, leeuwentoren, triptrap
- Ontmoetingsmomenten (verspreid over het jaar)
- Voordrachten, filmvoorstellingen en hobby-bijeenkomsten
- Nauwe samenwerking met andere Okra-verenigingen uit de buurt

Okra Muizen: voordracht over Phishing (door Robert Vervloet, voorzitter) (volledige presentatie

<http://Vlasbmb.spinternet.be/phishing/index.html>)

Enkele begrippen:

Account = gebruikersnaam + paswoord

Spam = ongevraagde en ongewenste mail

Malware = computerprogramma's (of delen daarvan) die informatie verzamelen over een gebruiker en deze informatie doorsturen naar een externe partij. Het doel van Malware is meestal om geld te verdienen met de verkoop ervan.

Phishing = oplichters 'vissen' naar jouw gegevens. Ze sturen je een mail die lijkt op een mail van een vertrouwd bedrijf, maar toch voor een aandachtige kijker verschillen vertoont.

Virus tast computersystemen aan. Vaak verborgen in bijlages van mails.

Enkele inzichten:

- Veilig mails versturen of ontvangen en surfen op internet vragen aandacht. Via de kabel werken is veiliger dan draadloos via Wifi.
- Reageer nooit op verdachte mails en Spam (ook niet om uit te schrijven), klik zeker niet door op de links en verwijder deze mail onmiddellijk.
- Maak twee mailadressen aan: eentje dat je verspreidt onder je vrienden en kennissen. En eentje dat je doorgeeft aan bedrijven.

- Wil je weten of je mailadres of telefoonnummer voorkomen in datalekken, check het op <https://haveibeenpwned.com>
- Kijk regelmatig in je verkenner je spam na. Soms komen er berichten terecht die wel voor je bestemd zijn
- Zorg voor een degelijk anti-virusprogramma en werk het regelmatig bij. Windows 10 Defender is een gratis programma dat is ingebouwd bij Windows. Check bij Instellingen of het actief is. Avast is een ander gratis programma: <https://www.avast.com/nl->
- Geef nooit vertrouwelijke gegevens als PIN-codes of rekeningnummers per mail door
- Mails met schrijffouten of met beloftes die te mooi zijn om waar te zijn, vertrouw je beter niet. Ook mailadressen die vreemd klinken, verwijder je best. Weet dat grote bedrijven een eigen domeinnaam hebben vb www.belfius.be en hun mailadressen bijgevolg ook hierop eindigen. Vb info@belfius.be . In de bijlage vind je talrijke voorbeelden.
- QR-codes leiden je naar websites. Je kan moeilijk herkennen naar welke websites. Vertrouw alleen QR-codes die van een vertrouwde afzender komen.
- Als je een verdacht bericht ontving, stuur je het best door naar verdacht@safeonweb.be en verwijder het bericht vervolgens.
- Wat als je 'geklikt' hebt?
 - Verwittig je vrienden als je het bericht hebt doorgestuurd.
 - Als je een paswoord hebt meegedeeld, verander dan dit paswoord overal waar je het gebruikt.
 - Als je bankgegevens hebt meegedeeld, verwittig dan je bank en cardstop (+32 78 170 170). Zet dit nummer in je Contacten.
 - Als je merkt dat er effectief geld gestolen is van je bankrekening, doe dan een aangifte bij de politie (= PV opmaken)
 - Als je een programma hebt geïnstalleerd, voer dan een virusscan uit.
 - Verwijder het bericht
- Je hoeft niet bang te worden. Een autoverzekering verhindert ook niet dat je schade aan je wagen kan oplopen. Wees waakzaam en neem een aantal voorzorgen

10 tips tegen phishing (Test-Aankoop)

- 1. Blijf waakzaam.** Dat geldt voor elke mail, sms, chatbericht of oproep die je ontvangt. Het is niet omdat iemand je lijkt te kennen of een vriendelijk bericht stuurt, dat die persoon te vertrouwen is. Twijfel je of de afzender wel is wie hij beweert te zijn? Contacteer hem via een ander kanaal, bijvoorbeeld het officiële telefoonnummer.
- 2. Klik in een bericht of mail nooit op een link** die beweert je door te sturen naar een bepaalde website of een betaalapp, of zelfs naar de website van je bank. Niet zeker of de link betrouwbaar is?

Kopieer hem en laat hem scannen op www.virustotal.com. Die tool kan een indicatie geven dat het om een malafide link gaat.

3. Geef nooit je pincode of andere bankcodes op

(bankkaartnummer, vervaldatum ...) noch via mail, noch via sociale media, sms of telefonisch.

4. Maak altijd zelf verbinding via de beveiligde website van je bank of via de bankapp

op je smartphone als je een betaling wilt uitvoeren. Kijk na of de verbinding beveiligd is (check of er "https" in de adresbalk staat) en voer alleen transacties uit via een beveiligd wifinetwerk of 4G.

5. Ga niet mee in afwijkende betaalprocedures. Verschijnt er tijdens het betalen een pop-up of een bericht om een nummer te bellen of op een link te klikken? Stop dan onmiddellijk, sluit de sessie af en neem contact op met je bank. Als je een betaling moet ontvangen, volstaat altijd je IBAN-nummer voor de betaler. Als men je vraagt te bevestigen (klikken op een link, 1 cent storten, een QR-code scannen ...), is het gegarandeerd oplichterij.

6. Controleer regelmatig je rekeninguittreksels en de uitgavenstaten van je kredietkaart. Bij twijfel, contacteer je bank.

7. Stuur je bankkaarten nooit op met de post, ook niet als je bank je dit zagezegd vraagt. Geen enkele bank zal je vragen om je oude bankkaart op te sturen om ze zogenaamd te recyclen en een nieuwe in de plaats te kunnen krijgen.

8. Beveilig je computer met een antivirus en houd die up-to-date. Installeer ook tijdig veiligheidsupdates op al je slimme toestellen (smartphone, computer, tablet ...). Activeer daarnaast **tweestapsverificatie** (= mail en SMS of ItsMe) voor je belangrijke accounts.

9. Help andere slachtoffers te voorkomen. Stuur verdachte mails en screenshots van verdachte sms'jes door naar je bank en naar verdacht@safeonweb.be. Het Centrum voor Cybersecurity België zal de links controleren en malafide exemplaren blokkeren.

10. Onderneem meteen actie als je slachtoffer werd. Als je de gegevens van je bankkaart hebt opgegeven, blokkeer deze dan onmiddellijk via **Card Stop** (+32 78 170 170). Neem ook zo snel mogelijk contact op met je **bank** om je rekening te blokkeren en dien klacht in bij de **politie**. Heb je je login of wachtwoord op een valse website ingevoerd? Verander dan meteen al je wachtwoorden. Op een link geklikt of een verdacht bestand geopend? Voer een **antivirusscan** uit om kwaadaardige bestanden in quarantaine te plaatsen en te verwijderen.

BIJLAGES

- Presentatie Activiteiten Ouderenraad
- Presentatie Okra Muizen

Volgende plenaire vergaderingen:

Dinsdag 30 Mei in het Cultuurcentrum Mechelen –
Minderbroedersgang 1-3: presentatie Ouderenbehoeftenonderzoek

Dinsdag 3 oktober

Dinsdag 5 dec

Telkens van 14 – 16 uur.