



NIEUWSBRIEF SENIORENNET DILBEEK

Nr. 71 – 30 juni 2026



Net voor het versturen van deze nieuwsbrief ontvingen wij het droevige nieuws van het overlijden van Jules Claikens, erevoorzitter van Seniorennet Dilbeek. Jules was voorzitter van de seniorenraad (later Seniorennet Dilbeek) van 2002 tot 2020. Hij was een “monument” niet alleen binnen de seniorenraad maar ook in Dilbeek en bij de Vlaamse Ouderenraad. Wij komen later uitvoerig terug op dit overlijden maar ondertussen sturen wij ons medeleven naar echtgenote Monique en stiefdochter Martine die beiden zeer actief zijn als vrijwilligers bij de werking van Seniorennet Dilbeek. Bedankt Jules voor alles wat je voor Dilbeek en de Dilbeekse senioren hebt gedaan. (bm)



DRINGENDE NOOD AAN WONEN OP MAAT VAN OUDEREN

Advies van de Vlaamse Ouderenraad stimuleert bouwen én sensibiliseren

“Wij verkiezen een spectrum aan woonvormen” klinkt het bij de huidige generaties ouderen. De Vlaamse Ouderenraad ging aan de slag met dat signaal en komt nu met een nieuw advies over wonen op maat van ouderen. Want tussen de klassieke woning en het woonzorgcentrum bestaat er vandaag nagenoeg niets. Ouderen zijn vragende partij voor een breder aanbod om zelfstandig te kunnen wonen. Daar ligt een opdracht voor de Vlaamse overheid. Mensen moeten worden gestimuleerd om zélf vroeger na te denken over later.

Bouw aan het wonen van morgen

Vandaag lijkt Vlaanderen ons slechts drie mogelijke vormen aan te bieden: je huidige woning, een assistentiewoning of een woonzorgcentrum. Het ideale scenario dat de Vlaamse overheid daarbij naar voren schuift, is dat we allemaal zo lang mogelijk zelfstandig thuis blijven wonen. Het blijkt echter dat nauwelijks 16% van het woonpatrimonium in Vlaanderen levensloopbestendig is.

Wetende dat tegen 2040 bijna één op de vier Vlamingen 65-plus zal zijn, stevenen we af op een mismatch: te weinig levensloopbestendige woningen voor het aantal zelfstandig wonende ouderen.

De Vlaamse Ouderenraad pleit daarom om nu te starten met een plan dat soelaas biedt voor de ouderen van morgen. De Vlaamse overheid wordt daarom gevraagd om diverse woonvormen te voorzien die én levensloopbestendig én betaalbaar zijn.

Levensloopbestendig

Ten eerste moet het aantal levensloopbestendige meergezinswoningen aanzienlijk de hoogte in. Dat wil zeggen dat er veel meer appartementen zullen moeten gebouwd worden die van bij het begin het *design for all* principe hanteren. De Vlaamse Ouderenraad pleit daarom voor een verordening die de regels voor levensloopbestendig bouwen uniform maakt voor heel Vlaanderen.



Sociale woningen

Dan zijn er de sociale woningen waarvan er nu al een tekort is. Een extra aanbod creëren, zorgt ervoor dat de huidige wachtlijsten op termijn verkort kunnen worden. Bovendien biedt het de kans om ze meteen levensloopbestendig te bouwen.



Alternatieve woonvormen

Een derde oplossing? Meer alternatieve woonvormen. Hoewel heel wat ouderen openstaan voor initiatieven zoals cohousing, samenhuizen, kleinschalige woonerven of wooncoöperaties, komen die maar moeilijk van de grond. Er is zeer weinig keuze, er moet een eenduidig beleidskader komen voor alternatieve woonvormen.

Beleidsdomeinen

Ook de openbare ruimte moet levensloopbestendig ingericht worden. Dat wil zeggen: interessant ingerichte omgevingen, bereikbaar met openbaar vervoer en dichtbij voorzieningen met een vlotte toegang tot een zorgaanbod. Daarom is een koppeling dringend nodig tussen de beleidsdomeinen Wonen, Omgeving en Welzijn want te veel mensen wonen in een onaangepaste woning.

Ontzorging

De Vlaamse overheid moet zorgen voor 'ontzorging' want mensen, vooral ouderen, zitten met heel wat vragen over woonvormen, over premies, over energiemaatregelen enz. Ze moet de versnippering die vandaag bestaat, aanpakken en meer begeleiding bieden. Lokale besturen kunnen daarbij zeker ook hun rol spelen.

Sensibiliseren

En om dan effectief een *mind shift* op gang te brengen, moet de Vlaamse overheid sensibiliseren. Misschien is het eindelijk tijd voor een campagne over de woonshift, een campagne die ons allemaal doet nadenken over ons woonplan.

Meer over het advies van de Vlaamse Ouderenraad vind je [HIER](#).

WOONZORGCENTRA STEEDS MINDER BETAALBAAR EN GROTE VERSCHILLEN IN ZOR GKWALITEIT

De jaarlijkse OKRA-barometer onderzoekt de kostprijs en de kwaliteit van woonzorgcentra in Vlaanderen en Brussel. Zie hier de belangrijkste vaststellingen.

Factuur stijgt sneller dan pensioen

De gemiddelde kostprijs van een woonzorgcentrum bedraagt vandaag 2.359 euro per maand, exclusief supplementen. Commerciële woonzorgcentra zijn het duurst (2.561 euro), publieke het goedkoopst (2.225 euro). De prijzen stegen het afgelopen jaar met 2,8%, terwijl de brutopensioenen slechts met 2% toenamen.

Met een gemiddeld nettopensioen van 1.787 euro moet een bewoner gemiddeld 572 euro per maand uit eigen middelen bijpassen. Voor gepensioneerde werknemers loopt dit tekort op tot 758 euro per maand. Bij elke indexering groeit de kloof verder: het pensioen stijgt gemiddeld met 35 euro, de factuur met 47 euro.

OKRA pleit daarom voor inkomens- en vermogensgerelateerde tarieven, waarbij ouderen in de meeste woonzorgcentra maximaal 75% van hun nettopensioen betalen.

Grote verschillen in zorgkwaliteit

De personeelsbezetting verschilt sterk tussen woonzorgcentra. Gemiddeld zijn er 44 voltijdse zorgmedewerkers per 100 bewoners, maar dit varieert van 20 tot 90. Commerciële woonzorgcentra hebben gemiddeld het minste zorgpersoneel (38 per 100 bewoners) en rekenen de hoogste prijzen aan. Publieke centra combineren de laagste prijzen met de hoogste personeelsbezetting (49 per 100 bewoners). Non-profitvoorzieningen bevinden zich tussen beide. Daarnaast halen 52 Vlaamse woonzorgcentra niet de minimale norm van één verpleegkundige per tien bewoners. Bijna driekwart daarvan zijn commerciële centra. OKRA vraagt een strikte handhaving van deze normen en verzet zich tegen plannen om de minimale personeelsnormen af te zwakken.

Volgens bewoners en zorgpersoneel blijft een tekort aan medewerkers het grootste probleem, met minder tijd voor kwaliteitsvolle zorg en een hogere werkdruk als gevolg. OKRA vraagt daarom bijkomende investeringen in de ouderenzorg.

Conclusie

De betaalbaarheid van woonzorgcentra blijft achteruitgaan en de kwaliteit van zorg verschilt sterk tussen voorzieningen.



OKRA pleit daarom voor een systeem waarbij woonzorgkosten beter aansluiten bij het inkomen van ouderen, gecombineerd met hogere personeelsnormen en een strengere controle op de zorgkwaliteit.

Breugheldal

Als er goed nieuws te melden is als gevolg van de barometer, dan doen we dat graag. Uit de Okra-barometer blijkt dat Breugheldal in Vlaams-Brabant behoort tot de top 10 van de centra met het meeste zorgpersoneel per 100 bewoners. Het kan natuurlijk altijd beter want bij de publieke centra staat het Leuvense wzc Booghuyts aan de top met 68 personeelsleden per 100 bewoners. Breugheldal heeft 54 zorgpersoneelsleden per 100 bewoners.

Meer informatie over de OKRA-barometer vind je [HIER](#). (bm)

Meeste zorgpersoneel per 100 bewoners				
TOP 10	Moutershof	Meise	commercieel	90
	Booghuyts	Leuven	publiek	68
	Sint-Margaretha	Holsbeek	non profit	62
	Molenstee	Kampenhout	publiek	60
	Edouard Remy	Leuven	publiek	57
	Keyhof	Huldenberg	non profit	56
	Ter Vlierbeke	Leuven	publiek	55
	Sint-Rochus	Aarschot	publiek	54
	Breugheldal	Dilbeek	publiek	54
	Zorggroep Annendael Huis AugustDiest		non profit	54

DIPLOMA-UITREIKING AAN SENIOREN VAN HET 24^e JAAR COMPUTERCURSUSSEN

Een



hele prestatie, zo typeerde voorzitter Bert Maes de inspanningen van zijn eigen Seniorennet Dilbeek vzw (voorheen Seniorenraad) dat voor de 24^e keer een succesvol jaar van computercursussen afsloot.

Aanleiding was de diploma-uitreiking op maandag 29 juni in het kasteel-gemeentehuis van Dilbeek, aan de cursisten van dit 24^e jaar. Niettegenstaande de felle besparingen die minister Zuhal Demir oplegde aan het

volwassenenonderwijs, waren er 83 deelnemers in het eerste en evenveel in het tweede semester. Bovendien waren er 20 cursisten in de workshops. Totaal 186 cursisten.

Senioren zijn er zich duidelijk van bewust dat ze zoveel als mogelijk mee moeten zijn met de digitale sneltrain, aldus de voorzitter. Indien we alle vorige 48 semesters sinds 2002 meetellen, dan komen we aan 5.015 inschrijvingen.

Naast een dikke proficiat voor de cursisten ging een speciaal woord van dank, samen met een kleine attentie, naar de medewerkers en de lesgevers van KISP. Dankzij hen kan Seniorennet Dilbeek ieder jaar de kwaliteit van de cursussen in Dilbeek garanderen met enthousiaste en professionele leerkrachten.

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

In de vorige nieuwsbrief gaven we een volledig overzicht van alle cursussen van het najaar. In de tabel hieronder vind je een beknopt overzicht. Je kunt inschrijven door het lesgeld te storten op rekening BE30 0689 5309 1311 van Seniorennet Dilbeek vzw met vermelding van naam, telefoon, rijksregisternummer en welke cursus.

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

Let op: op woensdagvoormiddag staat ook de cursus Excel essentials gepland naast de cursus Werken met je smartphone-Update. KISP zal later de knoop doorhakken welke cursus zal kunnen doorgaan. De cursus met meeste inschrijvingen zal doorgaan.

Meer informatie over de cursussen zelf vind je [HIER](#).



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 OF: Excel essentials	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

DIGI-TAAL: TIPS

UPDATES

Tot nu toe kon je updates in Windows 11 wel tijdelijk uitstellen, maar na een bepaald aantal dagen moest je ze verplicht installeren voordat je opnieuw kon pauzeren. Die gedwongen installatie verdwijnt nu gedeeltelijk.

Gebruikers kunnen hun updatepauze voortaan telkens opnieuw verlengen, zonder vaste einddatum. Volgens Microsoft moet de wijziging vooral helpen in situaties waarin een update op een slecht moment zou vallen, bijvoorbeeld tijdens werkprojecten, reizen of softwaretests.

PC VOLLEDIG AFSLUITEN

In Windows 10 en Windows 11 sluit je pc niet volledig af wanneer je op “Afsluiten” klikt. Dat is handig omdat de computer sneller opstart dankzij de instelling “Snel opstarten”. Minder handig wordt het wanneer er iets hapert: een update die blijft hangen, een driver die kuren heeft of een systeem dat gewoon traag aanvoelt. Je neemt dan de fouten mee naar de volgende sessie. In dat geval kan een échte *shutdown* wonderen doen. De eenvoudigste manier om de computer volledig uit te schakelen: houd de Shift-toets ingedrukt terwijl je op “Afsluiten” klikt. Dat werkt via het startmenu, maar ook vanaf het vergrendelscherm. (bm)

KORT EN BONDIG

- Van vrijdag 16 tot en met zondag 25 oktober is er de jaarlijkse **seniorenweek** georganiseerd door Seniorennet Dilbeek vzw. Meer hierover in de volgende nieuwsbrieven, maar je kunt nu al wel kaarten bestellen voor “De Lassies maken een comeback”. Jelle Cleymans, Sam Verhoeven en Steven Mintjens zorgen dan voor een spetterende opening van de seniorenweek. Voor die kaarten kun je [HIER](#) terecht.
- Dilbeek verzet zich tegen de verplichte realisatie van 478 bijkomende **sociale woningen** tegen 2042. De gemeente vraagt zelfs een volledige vrijstelling voor de bijkomende inhaalbeweging van 95 woningen. Volgens het schepencollege is daar onvoldoende ruimte voor.
- Heb jij nood aan een babbel? Of ken je iemand die wat extra **telefonisch gezelschap** kan gebruiken? Je kunt dan contact opnemen met een vrijwilliger die tijd maakt voor een persoonlijk gesprek. Een luisterend oor, een fijne babbel en oprechte aandacht kunnen een groot verschil maken en dat is exact de focus van vrijwilligers Nicole, Christine en Leen. Heb jij nood aan een babbel? Of ken je iemand die wat extra telefonisch gezelschap kan gebruiken? Laat [HIER](#) je contactgegevens achter en je wordt teruggebeld.
- Van juni tot september plaatst de gemeente **zoncrèmedispensers** op twee drukbezochte speel- en ontmoetingsplaatsen: aan het gemeentehuis in Dilbeek-centrum en in het Bigardispark in Groot-Bijgaarden. Met dit initiatief wil Dilbeek inwoners bewust maken van het belang van zonbescherming én de drempel verlagen om zich tijdig in te smeren.
- Het vertrouwde **Zomercafé** keert terug in kasteel La Motte (Lumbeekstraat 20, Sint-Ulriks-Kapelle) op elke dinsdag in juli en augustus, telkens van 19 tot 24 uur. Het startschot wordt wel gegeven op dinsdag 30 juni. Bezoekers kunnen genieten van livemuziek en een drankje in openlucht. Via een open oproep werd een gevarieerd programma samengesteld met artiesten uit de gemeente of met een sterke lokale band. Het aanbod varieert van hiphop en covers tot blues en singer-songwriters. Meer info vind je [HIER](#).
- In de brochure **Beweegaanbod Dilbeek 2026** vind je een selectie van het sportaanbod in Dilbeek, waar senioren van harte welkom zijn. Vraag de brochure aan via ldc@dilbeek.be of 02 451 43 70.
- Wie contact wil opnemen met de Vlaamse overheid, moet altijd toegang hebben tot fysieke dienstverlening. Burgers hebben steeds recht op persoonlijk contact met een medewerker via fysieke loketten, een telefoongesprek of een afspraak op kantoor. En moeilijk bereikbare en kwetsbare groepen moeten actief worden

opgespoord en ondersteund. Dat staat in het nieuw Vlaams **dienstverleningscharter**. De Vlaamse Ouderenraad is tevreden dat hier eindelijk werk van werd gemaakt, maar vraagt tegelijk garanties dat deze principes in de praktijk worden nageleefd. Als je meer wilt weten hierover kun je [HIER](#) terecht.

- Ouderen in woonzorgcentra hebben steeds vaker mentale en psychische zorg nodig. Toch ligt de nadruk nog heel erg op lichamelijke zorg. De Hoge Gezondheidsraad heeft daarom een advies uitgebracht om het **psychosociaal welzijn van ouderen in woonzorgcentra** te verbeteren. De raad vraagt bijzondere aandacht voor bewoners met een psychiatrische kwetsbaarheid of een neurocognitieve stoornis, zoals Alzheimer of een andere vorm van dementie.
- Het aantal werkende mensen dat langer dan een jaar ziek is, is in 2025 naar 576.643 gestegen. Dat is ruim 105.000 meer dan vijf jaar geleden. Ook bij werkende 65-plussers is de middellange afwezigheid door ziekte gestegen. Dat blijkt uit interne cijfers van het RIZIV, het Rijksinstituut voor Ziekte- en Invaliditeitsverzekering. De Vlaamse Ouderenraad herhaalt zijn pleidooi om meer beleidsmaatregelen te treffen voor **werkbaar werk voor 55-plussers**.
- Onder de slogan 'Ontdek, Proef en Beleef' bouwt **De Gordel** op zondag 6 september verder op de afgelopen succesdities. Naast de trouwe omgeving van het Provinciedomein Huizingen, trekt De Gordel dit jaar naar de Plantentuin van Meise. Ontdek het volledige programma per focuspunt via onderstaande links: [Programma Provinciedomein Huizingen en Programma Plantentuin Meise](#). Je kunt [HIER](#) gratis inschrijven voor een van de activiteiten.
- Het gevolg van de door het Parlement pas goedgekeurde **centenindex** is dat bij de volgende indexering van de pensioenen – verwacht in september – enkel het brutobedrag tot 2.000 euro zal worden verhoogd met 2%. Iedereen met een pensioen boven dit bedrag krijgt dus forfaitair 40 euro extra als gevolg van de indexering maar niet meer. Dit gebeurt tweemaal: naast dit kalenderjaar ook nog eens in 2028.
- Vanaf 1 juli wijzigt het **mantelzorgverlof**. Door de wijzigingen kunnen mantelzorgers flexibeler en meer op maat mantelzorgverlof opnemen. Zo kunnen mantelzorgers (in overleg met de werkgever) hun verlof per week opnemen en niet enkel per maand en kunnen ze kiezen om de volledige periode van verlof in te zetten voor eenzelfde zorgbehoevende persoon.
- In de **brochure Digitaal mee op jouw tempo** wordt het digi-aanbod voor senioren gebundeld voor het najaar 2026. Je kunt de brochure gratis bestellen op 02 451 4370 of op het mailadres ldc@dilbeek.be. De brochure wordt dan per post opgestuurd.
- LDC In Kompanie organiseert van 8 tot 16 oktober 2026 een **Digitale Week**. Meer informatie vind je [HIER](#).
- Sinds kort heeft Breugheldal een nieuwe website. Je vindt er alle informatie over het woonzorgcentrum, de assistentiewoningen en het centrum voor dagverzorging. Alles staat nu heel overzichtelijk op de website www.breugheldal.be.
- 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 nodig 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
Zondag 5 juli	Sint-Ulriks-Kapelle Kasteel La Motte Lumbeekstraat 20	VLAAMSE FEESTDAG: extra zomercafé in een sportief en feestelijk jasje. Je kunt vanaf 13 uur komen wandelen in Sint-Ulriks-Kapelle met een tussenstop in de vernieuwde eventhal met brasserie in Brouwerij Timmermans. Na de wandeling kun je in de zomers ingerichte zomertuin van Kasteel La Motte nagenieten van een lokaal drankje en hapje. Een optreden van Bram & Lennert maakt het geheel compleet.
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 24 juli	Groot-Bijgaarden Residentie Wivina Hendrik Placestraat 43	DANSNAMIDDAG: vanaf 14.30 uur. Muziek van Rudi Tastenoe. Toegang 5 euro.

Dinsdag 25 augustus	Groot-Bijgaarden Okra	DAGUITSTAP DIAMANTMUSEUM & ABDIJ VAN TONGERLO: iedereen welkom. In Lier is er een ontbijtstop. Nadien bezoek aan het Diamantmuseum in Nijlen. In de namiddag een bezoek met gids aan de Norbertijnenabdij in Tongerlo. Meer informatie op 0473 80 36 82. Kostprijs 79 euro te storten op BE30 0637 6175 8011 van Okra GB Reizen met vermelding "Dagreis 25 aug".
Maandag 21 september	Dilbeek Bibliotheek	SMART CAFÉ: 10.00 tot 13.00 uur. Tijdens een sessie van het Smart Café ga je aan de slag met je tablet of smartphone. Het is geen cursus, maar een gezellig en leerrijk moment. Onderwerp: fiets- en wandelroutes uitstippelen. Kostprijs 6 euro. Vooraf inschrijven niet nodig.
Donderdag 24 september	Dilbeek WZC Maria Assumpta H. Moeremanslaan 8	PRAATCAFÉ DEMENTIE: 18.30 tot 20.30 uur. Onderwerp: liefde, seks en dementie – een blijvend verlangen? Inschrijven via ouderenwelzijn@dilbeek.be of 02 451 43 70 tot en met dinsdag 22 september.
Vrijdag 25 september	Groot-Bijgaarden Okra	MOSELREIS NAAR PHILIPPINE EN AZALEA'S: iedereen welkom. Meer info op 0473 80 36 82 en in volgende nieuwsbrief.
Zaterdag 26 september	Dilbeek Bibliotheek	DIGIDOKTER: 10.00 tot 12.00 uur. Ook dit najaar houdt de digidokter zijn spreekuur in de bibliotheek. Heb je een vraag over het gebruik van je computer? Geraak je niet verder bij het installeren van een app? De digidokter staat klaar om je gratis en zonder afspraak te helpen.
Maandag 28 september	Breugheldal Vergaderzaal +1	WORKSHOP EHBO VOOR SENIOREN: 13.30 tot 16.30 uur. Je leert "huis-, tuin- en keuken-" EHBO en hoe je een AED-toestel bedient. Ook de basisprincipes van het reanimeren komen aan bod. Kostprijs 5 euro. Inschrijven kan tot 23 september via ldc@dilbeek.be of 02 451 43 70.

