



Senior GazEtt

Le journal des aînés



Si vous souhaitez recevoir « Senior GazEtt » par courrier à votre nom, veuillez-vous inscrire auprès du service Contact Plus uniquement par mail ou téléphone (contact.plus@etterbeek.be; 02 627 27 37). Si vous êtes déjà inscrit, vous n'avez pas besoin de faire de démarches supplémentaires. Si vous n'êtes pas inscrit, vous ne recevrez plus « Senior GazEtt » automatiquement dans votre boîte aux lettres.

Contact Plus a déménagé !



Contact Plus, le service d'aide à domicile du CPAS d'Etterbeek et le projet SeniorSolidarite(it) ont déménagé dans de nouveaux locaux, situés rue des Champs 65, en attendant de retrouver leurs collègues communaux et du CPAS dans les Jardins de la Chasse courant 2021.

Le service Contact Plus a été créé en 2013 à l'initiative du Bourgmestre Vincent De Wolf, désireux d'offrir un service de qualité aux aînés et aux personnes porteuses d'un handicap. En faisant appel à Contact Plus, vous bénéficierez d'un accompagnement personnalisé et d'une écoute attentive et bienveillante. Parmi les services proposés : aide et soutien dans vos démarches administratives, point pension, transports pour vos rendez-vous médicaux non urgents et multiples activités culturelles et de loisirs !

Service Contact Plus

Rue des Champs, 65

02/627.27.37 - [Contact.plus@etterbeek.be](mailto:contact.plus@etterbeek.be)

Le service d'aide à domicile du CPAS d'Etterbeek vous propose quant à lui des aides-familiales ou des repas à domicile qui peuvent être mis en place de manière temporaire ou sur du long terme.

Les aides-familiales peuvent vous aider au quotidien pour faire vos courses ou pour l'entretien quotidien de votre domicile, vous aider à cuisiner ou encore vous accompagner dans des démarches administratives ou à vos rendez-vous médicaux.

Les repas à domicile sont préparés par le service Sodexo et sont livrés directement chez vous sur le temps du midi.

Pour pouvoir bénéficier des repas ou des aides-familiales, les assistantes sociales du service se rendront chez vous pour comprendre vos besoins et définir avec vous la fréquence des prestations. Le prix sera calculé par les assistantes sociales en fonction de vos revenus.

Pour en savoir plus, prenez contact avec eux !

Service d'aide à domicile du CPAS Etterbeek

Rue des Champs, 65

02/627.23.07 - _CPAS-ETTERBEEK_G_SAD@cpas-etterbeek.irisnet.be

Je cherche - Je donne Maison de Quartier Chambéry



Entour-age est un réseau de bénévoles enthousiastes qui a été mis en place il y a quelques années. Ces bénévoles rendent visite aux personnes âgées et aux adultes à domicile pour leur tenir compagnie, pour faire de petites courses, pour aider aux petits travaux ménagers et aux petits travaux de jardinage, pour se promener avec leur animal de compagnie, pour une petite aide administrative, etc. Ce service est complémentaire aux services de soins à domicile et est principalement coordonné par le coach de soins du Centre local de services.

La présence d'Entour-age s'est avérée très utile à plusieurs reprises. C'est d'autant plus vrai aujourd'hui, en ces temps de corona, où le stress est grand et où les gens se retrouvent seuls. La vigilance des voisins est un moyen important de restaurer et de renforcer le tissu social dans la commune. Certains bénévoles d'Entour-age ont donc accepté de rendre régulièrement visite à leurs voisins dans leur propre environnement immédiat pour discuter et apporter une aide pratique.

Voulez-vous vous engager volontairement pour devenir un interlocuteur et une personne de contact dans votre propre quartier ? Si vous préférez ne pas travailler dans votre propre quartier, mais ailleurs, vous êtes bien sûr également le bienvenu. Vous pouvez contacter l'équipe du Centre de services pour toute question ou aide.

Si vous êtes intéressé en tant que bénévole ou si vous avez une demande d'aide, nous sommes heureux de vous aider via 02/646.20.57 ou dc@chambery.be.



Bon à savoir !

Prendre soin de soi et se faire du bien, c'est important !



Les circonstances actuelles liés au Covid19 nous incitent à redoubler de prudence, que ce soit à l'intérieur de nos foyers, dans l'espace public ou dans les lieux où les personnes se retrouvent proches les unes des autres (magasins, transports en commun...). Nous sommes amenés bien malgré nous à

prendre des mesures qui nous poussent à rester davantage à la maison, parfois seul.

Cela ne veut pas dire qu'il faut se couper des soins dont on a besoin. Il est essentiel de garder le contact avec son médecin traitant et de ne pas annuler un rendez-vous avec un spécialiste à l'hôpital qui assurera le suivi dans le cadre d'une maladie chronique. Ce suivi est indispensable pour éviter de devoir courir en catastrophe aux urgences d'un hôpital au moment où la situation de santé devient critique.

Pour rester en bonne santé, pensez à rester en mouvement : prendre l'escalier plutôt que l'ascenseur, faire une promenade après le repas ou quelques exercices avec les bras et les jambes, assis ou debout...

Si vous dépensez moins d'énergie, pensez à vous hydrater et à adapter votre alimenta-

tion en privilégiant les protéines (poisson, œufs...) et les légumes ainsi que les fruits. Evitez le tabac, l'alcool et les aliments très sucrés qui affaiblissent l'organisme.

Offrez-vous de temps en temps des moments de calme grâce à la lecture, la musique ou la méditation, où vous prenez conscience de votre présence au monde en écoutant simplement votre respiration.

Centre médical "Maison Médicale Maelbeek"



Retour sur les activités



Senior Mobile

L'INFORMATION À DEUX PAS DE CHEZ VOUS
INFORMATIE DICHT BIJ HUIS

Du 21 au 25 Septembre 2020, le projet SeniorSolidarite(it) et ses partenaires (Contact Plus, CPAS d'Etterbeek,

Maison de quartier Chambéry, Maison Médicale Maelbeek) sont venus à votre rencontre près de chez vous grâce à la Senior Mobile. Au programme : convivialité, échanges, informations !

Vous êtes venus nombreux pour vous renseigner sur les activités et les structures

existantes sur Etterbeek ou simplement pour discuter et profiter d'un café ou d'un jus de fruit. Merci de votre enthousiasme !

Si vous n'avez pas pu venir ou si vous souhaitez avoir des renseignements, n'hésitez pas à nous contacter par mail seniorsolidarite@etterbeek.be ou par téléphone 02 627 27 37, nous prendrons le temps de comprendre votre demande et de trouver les réponses les plus adaptées.



Senior Gazette

Le journal des aînés

